

Дневник № 5

Культурное употребление спиртного – нелепое словосочетание! Поглощение любого вредного для здоровья или испорченного продукта, тем более яда и наркотика, - признак бескультурия. Немыслимы: культурное хулиганство, воровство, курение, употребление спиртного

Геннадий Шичко

ВОДКА
РОССИЙСКАЯ КОРОНА
ЭКОЛОГИЧЕСКИ ЧИСТЫЙ ПРОДУКТ
ИЗГОТОВЛЕНО В РОССИИ
КРЕПОСТЬ 40% ТУ-10.0334585.18-91

Настоящая русская водка изготовлена по уникальной, не имеющей аналогов технологии фирмы «РОССИЙСКАЯ КОРОНА», позволяющей возратить экологическую чистоту всем исходным продуктам. Наш напиток имеет ярко выраженный лечебный эффект, подтвержденный медико-биологическими исследованиями и международной экспертной комиссией. Умеренное и дозированное потребление напитка, разбавленного льдом до 30%, обеспечивает профилактический и лечебный эффекты при радиационных, онкологических, гастроэнтерологических заболеваниях, стабилизацию психофизической и сердечно-сосудистой систем, нормализацию обменных и иммунологических процессов.

Реклама, которую ты сейчас прочитал, называется ПРЯМОЙ. Обрати внимание на фразу: «Ярко выраженный лечебный эффект». Это видимо означает, что после выпитого из этой бутылки «лечебный эффект» так проявляется, что соседи в ужасе разбегаются. Вот например, если выпить из другой бутылки, то лечебный эффект есть, но он не виден. А здесь «ярко выражается!» Ты когда-нибудь видел(а) подобный эффект?

ПРИТЧА: “Об одной трубке”

Однажды пожилой аксакал, не выпускавший трубку изо рта, пришел к знахарю и сказал: «Вот решил бросить курить, но у меня к тебе такая просьба, сделай так, чтобы я выкуривал всего одну трубку в день». «Хорошо, - сказал знахарь, - с сегодняшнего дня ты будешь выкуривать только одну трубку». Радости старика не было предела. Какое это счастье – всего одна трубка! Через некоторое время ему стало не хватать табака, который

он засыпал в трубку, и он решил ее немного расширить. «Но ведь я так же продолжаю выкуривать только одну трубку!» - говорил он друзьям.

Прошло время и ему снова не стало хватать табака, и он снова расширил трубку... В конце концов, он ее сделал такой большой, что ему не хватало целого дня, чтобы выкурить всего одну трубку. А вскоре не хватило сил и здоровья ...



Работа с мыслью о спиртном и табаке. АТАКА

Лучшая защита – нападение!

Этот прием не защита, а наоборот, нападение, АТАКА. Используется этот прием, когда тебе предлагают выпить или закурить, а также в ответ на пришедшую мысль о спиртном. Пришедшей мысли или на предложение выпить ты можешь ответить заранее подготовленной фразой: «Ты что хочешь, чтобы я свою жизнь на помойке закончил(а)?» Или в зависимости от ситуации более мягко: «Ты же знаешь, что мне пить нельзя, а я считаю тебя своим другом/подругой...»

Используй и другие известные тебе трезвеннические аргументы. Не ты должен оправдываться, что не закурил, не выпил (тебе не в чем оправдываться!), а тот, кто тебе предложил отравиться, должен чувствовать себя неловко.

Слезы

Слезы – дар Божий, никогда не мешайте им течь.

Митрополит Антоний

Из родника, поплещи на глаза, можно поплакать, спокойно поплакать, кто разберет – где вода, где слеза.

Иеромонах Роман.

Раньше я не любила плакать и не любила, когда плачут другие. Сигареты помогали мне сдерживать мои слезы, а я думала, что они успокаивают мои нервы. Если бы не табак, я бы пролила столько слез, что все мои грехи были бы уже отмыты, но я из гордости не любила плакать даже наедине с собой. Я не хотела плакать от боли и горя, а сейчас я почти каждый день с радостью плачу от счастья.

Прими Господи слезы мои за молитву мою к Тебе, спасибо Тебе Небесный Отец за слезы, от которых не страдаешь, этими слезами я говорю: «Слава Богу!»

Из дневника Людмилы

Вопросы к дневнику № 5 (Для работающих по проблеме алкогольной наркомании)

Внимание, дневник заполняется перед сном!

Шампанское и пиво – это самые опасные алкогольные яды, потому что именно с них начинается приобщение к пьянству женщин и детей.

Геннадий Шичко.

1. Имя, дата, время начала написания дневника.

ВНИМАНИЕ: перед тем как отвечать дальше, прочитай дневник № 3 программы и № 3 свой собственный.

2. Мое отношение к предложению выпить хорошего вина?
3. Как я считаю, в чем опасность «культурного» питья?
4. Признал(а) ли я себя алкогольным наркоманом? Как я понимаю шестую ступень программы? Составь короткую молитву своими словами.
5. Тебе звонит по телефону твой старый друг/подруга, который(ая) не знает о том, что ты ходишь в клуб и работаешь по программе и приглашает тебя на свадьбу.
6. Вопрос: Что я ему/ей отвечу?
7. Как я понимаю термин «сухой закон»? Как я отношусь к «сухому закону»?
8. В каком поступке, совершенном мною в прошлом, я хотел(а) бы покаяться?
9. Мой настрой на трезвость? Время окончания написания дневника.

Вопросы к дневнику № 5 (Для работающих по проблеме никотиновой наркомании)

Внимание, дневник заполняется перед сном!

1. Имя, дата, время начала написания дневника.
2. Мое отношение к табачному яду? Мое отношение к качественным сигаретам?
3. Что я думаю о «культурном» употреблении табачного и алкогольного яда?
4. Сколько раз и где ко мне приходили мысли отравиться табачным ядом? Что я делал(а) в этот момент?
5. Сколько раз я травился табаком?
6. Какой порок я в себе увидел(а), кроме курения?
7. Как я буду применять прием по борьбе с мыслью отравиться алкогольно-табачным ядом, описанный в 5 дневнике?
8. Как я понимаю термин «сухой закон»? Как я отношусь к «сухому закону»?
9. Мой настрой на трезвость?
10. Время окончания написания дневника.

ОБРАЩЕНИЕ

Ежегодно в России от алкоголизма, курения, наркомании погибают сотни тысяч наших детей, братьев, сестер. Главное, что нас объединяет – мы не можем оставаться равнодушными, видя растление наших детей и уничтожение одного из самого прекрасного народа на Земле. Просьба ко всем, кто Любит Россию, помочь посильными пожертвованиями создателям программы, преподавателям, продвиженцам метода:

Реквизиты для добровольных пожертвований:

☐ Основатель клуба, автор программы (фонд Г.А.Шичко)

+79221077277 (Сбербанк)

Владимир Александрович Дружинин

☐ "Трезвый Альметьевск"

+79272482733

4276620016265542 (Сбербанк)

Владимир Анварович Фахреев

☐ "Школа трезвости им. Шичко Г.А."

Екатеринбург.

4817760334318650 (Сбербанк)

Кирилл Геннадьевич Лотенков.