

Трезвое общение

- А ты че молчишь?
- Так я ж еще не выпил!

Это одна из центральных тем. УЧИТЬСЯ ТРЕЗВОМУ ОБЩЕНИЮ. Странно звучит, но это так, именно из-за этого и происходит большинство срывов. Человеку страшно быть трезвым, страшно потому, что как только мы начали взрослеть, общение за столом происходило только с бутылкой. Пьющему надо все быстро - быстрое знакомство, быстрая любовь, быстрый секс. Нам надо, чтобы незнакомый человек, через пять минут стал нашим лучшим другом. Но в природе так не бывает, в природе все идет очень тихо и плавно, ведь недаром же говорят, чтобы узнать человека, надо с ним пуд соли съесть. И для пьющего, который становится трезвым, это является настоящим ударом. Где мы учимся общению? В клубе, только в клубе, особенно, когда закрывается собрание клуба и начинается свободное общение. УЧИТЬСЯ ТРЕЗВОМУ ОБЩЕНИЮ. Неужели из-за того, что ты не умеешь общаться с людьми, что тебя не научили этому, и сделали биороботом, сделали «зомби», и тебе бывает «скучно» быть трезвым, ты будешь пить, чтобы «снять стресс». Неужели, только из-за твоего нежелания учиться общению и нелепой стеснительности, ты будешь пить, и издеваться над собой и семьей? Если тебе стыдно в этом признаться даже самому себе, подумай, что находится на чаше весов...

Но наиболее полное и близкое общение возникает только тогда, когда оно из общения клубного переходит в общение микрогруппы. С созданием группы мы перестаем быть зависимы от запрограммированного общества и «друзей», которые втягивают нас на старый круг жизни, ведь трезвый человек, бросивший пить, считается в нашем обществе больным и сумасшедшим.

П Р И Т Ч А О Б О Д Н О М С У М А С Ш Е Д Ш Е М .

Однажды землекопы вырыли свиток пергамента, развернув его, они прочитали грозное предупреждение о том, что в их стране неделю нельзя пить воду, т.к. она будет отравлена, и люди, которые ее будут пить, будут сходить с ума. "Необходимо, - говорилось в послании, - запастись на эту неделю нормальной водой". Но лишь один человек понял смысл угрозы, он собрал запас воды и стал ждать этих страшных дней. В предсказанную неделю вода, не изменившая ни вкуса, ни цвета, превратилась в яд, но люди не поверили в это, продолжая пить отравленную воду. В конце недели человек увидел, что люди не понимают ни того, что с ними произошло, ни то о чем их предостерегали. Он пытался объяснить им это, но увидел, что одни проявляют к нему враждебность, другие безразличие, третьи сострадание, но никак не понимание. Вскоре он понял, что они считают его сумасшедшим ...



Практическое руководство для проведения клуба «Трезвый Екатеринбург» /Москва, Альметьевск.../

Ты уже заканчиваешь прохождение спец.курса. Сейчас твоя задача научиться самостоятельно проводить клуб. Очень внимательно познакомься со структурой проведения собрания.

Внимание! Если потерялось руководство для проведения собраний, помни, что оно есть в дневниках 1-5 на предпоследней странице, а также в дневнике №8, который ты сейчас изучаешь.

Желательно всегда руководство иметь при себе*, а лучше всего заучить наизусть.

Подготовка к проведению собрания

Итак, представь, что ты ведущий.

Ведущий: 1. Если ты увидишь какого-нибудь незнакомого человека, подойди к нему и спроси, не новичок ли он, т.е. не пришел ли он в клуб в первый раз? Если это новичок, обязательно поговори с ним и объясни, как отвечать на вопросы дневника №1 (Дневник №1 в файле в конце папки). Всегда помни, самый главный человек в клубе – НОВИЧОК.

2. Поставь традиционный чай на травах, приготовь конфеты, чашки для чая. Тебе должны объяснить, где находятся самовары, трава для заварки (чай на травах – это традиция, при заваривании нового чая, траву не выбрасывайте в унитаз, только в ведро). Конфеты и чашки для чая должны быть так же приготовлены, чтобы не терять время после клуба.

3. Перепиши объявления с доски информации с пометкой «для ведущего».

4. Поставь на стол свечу (этим достигается тишина и внимание).

5. Поставь на стол коробку для пожертвований.

6. Принеси папку с зачиткой клуба «Практическое руководство для проведения клуба «Трезвый/ая Москва, Екатеринбург, Альметьевск...» Все члены клуба обязаны знать, где находится папка.

7. Возьми чистый лист бумаги и напиши ПЕЧАТНЫМИ БУКВАМИ план проведения собрания.**

1.Здравствуйте, меня зовут _____.

2.Случай, который вызвал эмоции или чувства /Члены клуба рассказывают какой-либо случай, который произошел с ними за сегодня или за прошедший период/.

3.Мои мысли о мини-докладе. /Мини-доклады бывают до проведения собрания/.

4.Тема /каждый член клуба может предложить какую-либо тему для обсуждения/.

5.Мои откровения. Что тревожит, волнует и т.д. (Этот пункт самый главный).

6.Радость, которой хочу поделиться.

Затем зачитай вступление:

Здравствуйте! Добро пожаловать на встречи клуба «Трезвый Екатеринбург» /Альметьевск, Москва.../. Клуб объединяет людей, решивших обрести трезвость и встать на путь исправления своей жизни. В целях создания климата доверия принята единая форма обращения на «ТЫ», что психологически уравнивает всех членов клуба. В клуб ходят люди, которые объединяют свои усилия для достижения общей цели и делятся друг с другом всем, что у них есть, в том числе и болью, и радостью, и надеждой. Все, что происходит во время встреч, не выносится за пределы клуба. Клуб помогает всем желающим избавиться от своего недуга, независимо от цвета кожи, национальности, вероисповедания. Клуб объединяет и верующих и неверующих людей, теперь прочитаем молитву для наших верующих братьев и сестер:

*Господи, благослови всех здесь присутствующих и нас,
верующих в Тебя, по молитвам Богородицы, научи любить
ближнего, как самого себя.*

* Руководство напечатано в маленьких карманных книжечках. Спросите у инструктора или обратитесь в центр.

** Начни клуб ровно в 19.00, даже если вы будете вдвоем. Не ждите опоздавших. Внимание: Проводить собрания в клубе без зачитки категорически запрещено.

Прежде, чем начать нашу встречу, прошу всех встать и почтить минутой молчания память тех, кто погиб от спиртного и иглы, кто не дожил, кто ушел из жизни, так и не узнав, что такое тепло, счастье и любовь...

ВЕДУЩИЙ: скажи, что в клубе есть свои правила. Зачитай первое и передай листок дальше по кругу.

1. Благотворительный фонд трезвости имени Геннадия Шичко является самостоятельной, независимой, нерелигиозной, неполитической организацией.
2. Фонд помогает всем желающим избавиться от вредных привычек, независимо от цвета кожи, национальности, вероисповедания, финансового положения.
3. Фонд существует благодаря добровольным пожертвованиям только членов клуба, не прибегая к финансовой помощи со стороны.
4. В Фонде запрещены всевозможные виды сетевых маркетингов, а также реклама каких-либо товаров и услуг.
5. Запрещено обращаться к колдунам, гадалкам и прочим экстрасенсам черной и белой магии.
6. Запрещено присутствовать в состоянии алкогольного и наркотического опьянения, кроме людей, пришедших на клуб в первый раз.
7. Запрещены знакомства лицам противоположного пола в течение «пустыни» – первых сорока дней.
8. Запрещены споры на религиозные и национальные темы.
9. В Фонде запрещены нецензурные выражения.
10. Запрещено травиться табачным ядом. (Если ты еще не освободился от табака, то травись дома до клуба и дома после клуба).
11. Запрещено перебивать человека во время проведения собрания клуба, а так же покидать собрание, пока не выскажется каждый член клуба.
12. **ОСНОВНАЯ ЗАПОВЕДЬ КЛУБА:** выбрался сам, помоги другому!!! (Внимание! После того, как зачитан 12 пункт, отдайте папку ведущему)
13. Ведущий спроси: «Есть ли новички?».
Если «да», то спроси: «Как тебя зовут?» После ответа представься САМ и скажи: «По нашим правилам ты говоришь последним, чтобы тебе было легче понять, что здесь происходит» (это не зачитывается: если новичок вообще не хочет говорить, заставлять его не следует).
14. Ведущий спроси: «Поставлен ли чай на травах?» /если нет, то встань и поставь, либо попроси кого-то/ Ведущий, чай – это твоя обязанность!!!
15. Ведущий зачитай объявления с доски информации с пометкой «для ведущего» (если забыл, то встань и перепиши на отдельный лист, либо попроси кого-то, чтобы переписали). Необходимо встать и переписать!
16. Ведущий спроси: «У кого из группы есть какие-либо объявления?» Только коротко.
17. Ведущий скажи: «Я прошу отключить средства мобильной связи».
18. Ведущий спроси: «Кто хочет предложить какую-либо тему для обсуждения?» (Если есть запиши в графу «Тема»)
19. Ведущий: скажи, что если в ходе встречи появятся вопросы, вписать их в листок, который передается по кругу можно только после того, как член группы закончит свой монолог.
20. Ведущий скажи: сейчас я зачитаю три правила поведения в нашей группе.
Первое: Если кто-то перебивает говорящего, то этот человек встает на 3 минуты.
Второе: Высказывания от первого лица. Это значит, что я говорю только от своего имени, стараясь избегать местоимения «Мы». Третье: Запрета на критику или НЕ СУДИ, И НЕ СУДИМ БУДЕШЬ.
Каждый из нас на собрании критикует только СЕБЯ, т.к. критика другого, это ограничение его свободы.
21. Ведущий скажи: В силу ограниченности во времени говорим не более 5-7 минут.
22. Ведущий скажи: Только я, как ведущий, могу вмешаться в проведение собрания, если увижу какие-либо нарушения (Это не зачитывается – ведущий самое главное смотри, чтобы не затягивали монолог, если перебили, скажи: «Извини, ты должен встать на 3 минуты»). Слово «извини» сказать необходимо).
23. Ведущий спроси: есть ли у кого-либо мини-доклад (не более 10 минут). Скажи, что перебивать докладчика так же запрещено. После доклада выключи свет!

24. Ведущий после доклада скажи, чтобы полностью выключили свет (для тех, кто не взял с собой очки, зачитывайте вопросы).

Зачитывается ведущим в конце встречи

1. Если есть НОВИЧОК, скажи ему, чтобы он подошел к тебе после собрания. Объясни ему, если еще не объяснил, как отвечать на вопросы дневника №1 (Дн№1 в файле в конце папки).
2. Снова сделай объявления с доски информации с пометкой «для ведущего».
3. Снова спроси у группы: «Есть ли еще какие-либо объявления?» (только коротко).
4. Ведущий скажи: «Один раз в месяц мы собираем обязательные взносы на чаепитие ___ руб. и добровольные пожертвования для поддержки фонда». И еще скажи: «Пришедших в первый раз это не касается».
5. Ведущий объясни: что в коробке для пожертвований есть лист, на одной стороне которого записываются деньги на чай, на другой пожертвования фонду.
6. Ведущий скажи: «Каждый моет за собой чашку и нашей группе надо вымыть за собой помещение». (Это не зачитывается, ведущий положи папку на место, вытри стол, убери чашки, свечи, конфеты, самовар(чайник), подмети, протри пол).
7. Ведущий скажи: «У нас есть традиция, когда мы уходим с собрания, то прощаемся с каждым лично и желаем: «До скорой встречи!»»
8. Ведущий, зачитай окончание:

Сегодня, в этот вечер, мы собрались вместе, чтобы помочь друг другу. Мы вместе и нам легче идти лабиринтами ошибок. Мы вместе и нам легче поддержать того, кто упал и оказался слаб. Нам близки заповеди клуба «Трезвый Екатеринбург» /Альметьевск, Москва.../

Спешите делать добро!

Если не я, то кто же?

Выбрался сам - помоги другому!

Мы доверяем друг другу свои тайны, поэтому все, что происходит во время встреч, не выносится за пределы клуба. Мы расстаемся до следующей встречи с Верой, Надеждой, Любовью! (Ура! Аплодисменты).

Далее происходит беседа за чаем.

Группа встреч /Временная группа/

Из слушателей, которые прослушали спец.курс создается временная группа для написания пятидесяти дневников программы.

Встреча первая

В первую встречу необходимо выбрать организаторов. Для этого слушателям выдается по одному листу, в который они вписывают три имени под № 1, 2, 3. После этого результаты суммируются и три человека, набравшие большее количество голосов, становятся организаторами. Организаторы пишут заявление.

Заявление об организации временной группы

Мы, нижеподписавшиеся

1. _____ т/д _____ т/р _____ подпись _____
2. _____ т/д _____ т/р _____ подпись _____
3. _____ т/д _____ т/р _____ подпись _____
приняли решение создать временную группу « _____ » _____ 200 г.

Далее организаторы становятся диспетчерами, каждый на один месяц, а слушатели курсов пишут заявление в группу.

<u>ДИСПЕТЧЕРА</u>	<u>ЗАЯВЛЕНИЕ</u>	<u>ЗАЯВЛЕНИЕ</u>	<u>ЗАЯВЛЕНИЕ</u>
Имя _____ т _____	От _____ гр _____	От _____ гр _____	От _____ гр _____
Месяц _____	Т. _____	Т. _____	Т. _____
Имя _____ т _____	Прошу принять меня	Прошу принять меня	Прошу принять меня
Месяц _____	в члены группы	в члены группы	в члены группы
Имя _____ т _____	Дата _____	Дата _____	Дата _____
Месяц _____	Подпись _____	Подпись _____	Подпись _____

ДИСПЕТЧЕРА Имя _____ т _____ Месяц _____ Имя _____ т _____ Месяц _____ Имя _____ т _____ Месяц _____	ЗАЯВЛЕНИЕ От _____ гр _____ Т. _____ Прошу принять меня в члены группы Дата _____ Подпись _____	ЗАЯВЛЕНИЕ От _____ гр _____ Т. _____ Прошу принять меня в члены группы Дата _____ Подпись _____	ЗАЯВЛЕНИЕ От _____ гр _____ Т. _____ Прошу принять меня в члены группы Дата _____ Подпись _____
ЗАЯВЛЕНИЕ От _____ гр _____ Т. _____ Прошу принять меня в члены группы Дата _____ Подпись _____	ЗАЯВЛЕНИЕ От _____ гр _____ Т. _____ Прошу принять меня в члены группы Дата _____ Подпись _____	ЗАЯВЛЕНИЕ От _____ гр _____ Т. _____ Прошу принять меня в члены группы Дата _____ Подпись _____	ЗАЯВЛЕНИЕ От _____ гр _____ Т. _____ Прошу принять меня в члены группы Дата _____ Подпись _____
ЗАЯВЛЕНИЕ От _____ гр _____ Т. _____ Прошу принять меня в члены группы Дата _____ Подпись _____	ЗАЯВЛЕНИЕ От _____ гр _____ Т. _____ Прошу принять меня в члены группы Дата _____ Подпись _____	ЗАЯВЛЕНИЕ От _____ гр _____ Т. _____ Прошу принять меня в члены группы Дата _____ Подпись _____	ЗАЯВЛЕНИЕ От _____ гр _____ Т. _____ Прошу принять меня в члены группы Дата _____ Подпись _____

Правила временной группы

1. Временная группа (не более 20-ти человек) создается для написания 50-ти дневников программы.
2. Организуют группу 3 человека (не более) из числа слушателей: а) прошедших спец.курс; б) решивших написать 50 дневников программы; в) поставивших цель – отказаться от спиртного и вести трезвую жизнь.
3. Организаторы не имеют права покинуть группу, если не написано 50 дневников программы.
4. Члены группы созваниваются между собой перед встречей.
5. Встречи группы проходят 2 раза в неделю по _____ с _____ часов.
6. Если член группы не пришел на встречу и не сообщил об этом диспетчеру или кому-либо из членов группы (а также при опоздании более чем на 15 минут) покупает полкило шоколадных конфет.
7. Диспетчер назначается на 1 месяц. Диспетчер обязан перед встречей обзвонить членов группы и знать, кто придет на встречу.
8. Вступающий в группу обязан пройти спец.курс и написать заявление о вступлении. Группа не имеет права отказать новичку быть членом временной группы, если в группе менее 20 человек.
9. Курильщики, а также слушатели по другим проблемам, не поставившие цели отказаться от спиртного и вести трезвую жизнь, не имеют права быть членами группы.

Знакомство в группе

На занятии в клубе договоритесь у кого будет проходить знакомство (Знакомство проходит дома, обычно у одного из организаторов).

Для знакомства необходимо:

1. Приготовить свои фото, начиная с детства.
2. Пригласить своих родных (если у члена группы есть муж/жена, желательно, чтобы он/а присутствовал на встрече и так же задавал/а вопросы). На какой-нибудь встрече проведите знакомство и с его женой/мужем.
3. Две авторучки, чистые листы для записи вопросов и ответов.
4. Магнитофон. Знакомство проводите с легкой, тихой музыкой. Если кто-то попросит выключить музыку, не выключайте, т.к. музыка настраивает на общение. Если в группе есть гитарист или баянист, то это конечно лучше магнитофона. Желательно купить песенники и раздать членам группы для общего пения. Уделите музыке и пению большое внимание.
5. Свечи. Две-три свечи создают атмосферу уюта.
6. Большие фужеры для сока.

7. Каждый член группы приносит:

- а) один литр сока, сок лучше покупать натуральный, он бывает обычно в двухлитровых стеклянных банках из Таджикистана.
- б) что-то к чаю, лучше всего сделанное своими руками.

Вопросы члену группы

Вопрос – это желание познать.

Предлагаем дополнительные вопросы, которые могут задать члены группы человеку, с которым проходит знакомство. Вопросы не обязательно задавать по порядку. **ЛУЧШЕ ВСЕГО ПРИДУМЫВАТЬ СВОИ СОБСТВЕННЫЕ ВОПРОСЫ.**

Один человек из группы пишет вопросы, другой ответы. Затем вопросы с ответами передаются члену группы, с которым проходит знакомство, он их снова дополнительно обрабатывает, т.к. бывает очень сложно ответить на какой-либо неожиданный вопрос. Лучше всего сделать какие-то пояснения к своим ответам. Далее делает компьютерный набор, размножает и на следующую встречу выдает членам группы. Необходимо договориться у кого и когда будет проходить следующая встреча-знакомство. Желательно знакомство проводить в выходные, особенно в праздничные дни. Один раз в неделю проводится знакомство с новым членом группы.

Вопросы

Перед тем как задавать вопросы необходимо сказать, что вопросы можно задавать любые, здесь нет ограничений. Иначе члены группы будут думать – удобно или неудобно задать тот или иной вопрос.

Отвечающий так же может не отвечать на какой-либо вопрос, но желательно отвечать более полно и открыто.

Внимание: Если вам не нравится ответ, не спорьте, лучше задайте еще один уточняющий вопрос. Не старайтесь переубедить отвечающего. Нам важно понять внутренний мир того человека, с кем мы знакомимся, а не наши возражения.

1. О чем ты мечтал в детстве?
2. Какой тебе раньше нравился фильм? Какой сейчас?
3. Сколько раз ты был женат/замужем?
4. Удовлетворен ли ты своей жизнью в настоящее время?
5. Чем ты занимаешься в свободное время?
6. Что бы ты стал делать, если бы у тебя была возможность не работать и не думать о деньгах?
7. Развита ли у тебя интуиция? Приведи пример.
8. Кем бы ты хотел работать, если бы у тебя была такая возможность?
9. Что для тебя самое главное в дружбе?
10. Во что ты веришь?
11. Ты веришь в жизнь после смерти?
12. Что такое любовь?
13. Что тебе не хватает для полного счастья?
14. С кем бы из своих знакомых ты пошел бы в разведку?
15. Ты патриот своей Родины?
16. Какое обычно положение ты занимаешь в коллективе?
17. Твой идеал мужчины? женщины?
18. Любимые стихи?
19. Любимый поэт?
20. Любимый актер, актриса?
21. Как ты ведешь себя в стрессовых ситуациях?
22. Что ты делаешь, когда тебе скучно?
23. Ты пытался покончить жизнь самоубийством?
24. Нравится ли тебе сегодняшняя работа?
25. Ты уверенный человек?
26. Можно ли жить в браке без любви?
27. Чего ты боишься?
28. Какие у тебя есть недостатки?
29. Ты любишь рисковать?
30. В каком фильме ты хотел бы сыграть главную роль?

31. В чем смысл твоей жизни?
32. Что бы ты написал на памятнике после своей смерти?
33. Твое любимое число?
34. Каково происхождение твоей фамилии?
35. Твоя любимая фраза?
36. Какой урок ты вынес для жизни из своего раннего детства?
37. Ты победитель или неудачник?
38. Твоя любимая сказка в детстве?
39. Расскажи свой любимый анекдот?
40. Положительная историческая личность/личности?
41. Отрицательная историческая личность/личности?
42. Кто сегодня твой герой?
43. Что с тобой происходит, когда ты нервничаешь?
44. Расскажи какой-нибудь сон.
45. Задай кому-нибудь из группы вопрос.
46. Назови самое лучшее из того, что ты хотел бы добиться в жизни?
47. Как тебе кажется, что ты будешь делать через 10 лет?
48. Что для тебя является удовольствием?
49. Сколько ты собираешься прожить? Почему именно столько лет?
50. Твои последние слова перед смертью?
51. Какой ты, когда становишься самим собой?
52. Любимые цветы?
53. Придумай сейчас какую-нибудь историю и расскажи ее.
54. Хочешь ли ты отказаться от курения?
55. Что бы ты хотел в себе изменить?
56. Знаешь ли ты свой темперамент?
57. Веришь ли в любовь с первого взгляда?
58. Что такое свобода?
59. Любишь ли ты власть?
60. Тебе не отдают долг в одну тысячу долларов. Твои действия?
61. Нарисуй на бумаге свою душу.
62. Почему ты решил/а стать трезвым?
63. Сочиняешь ли ты стихи? Если «да», можешь прочитать?
64. Любишь ли ты спорить?
65. Что такое истина?
66. Бывают ли безвыходные ситуации?
67. Что для тебя является горем?
68. Что для тебя означает выражение: «Ты полюби меня таким, какой я есть»?
69. Признаешь ли ты свои ошибки?
70. Самый счастливый день в твоей жизни?

Внимание члену группы, с которым проходило знакомство.

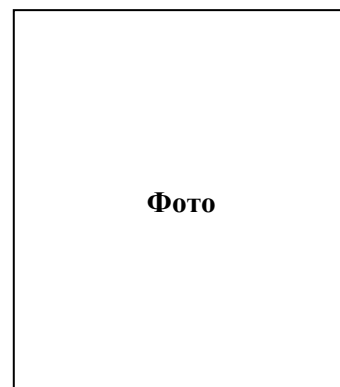
Перед тем как печатать вопросы и свои ответы на них, напиши кратко о себе: ФИО. Родился..., школа, институт, армия, профессия, увлечение, хобби, муж/жена, дети и т.д. Затем вопрос, ниже ответ. Напиши, кто из группы был на встрече. Приклей так же свое фото.

Например

Знакомство с Ивановым
Иваном Ивановичем

Кратко о себе _____

На встрече присутствовали: _____



Вопросы и ответы (Например:)

- Твои любимые цветы?
- Розы (можно написать, почему и т.д.)
- Твой любимый цвет?
- Зеленый..... и т.д.

Чем больше ты сделаешь комментариев к ответам и чем больше напишешь о себе, тем лучше. Не забывай на следующую встречу принести вопросы с ответами каждому члену группы, а так же один экземпляр в общую папку группы.

Далее посмотри дневник №4 (Моя судьба) и снова перепиши, но уже для группы какие-то эпизоды из своей жизни, ты можешь убрать, какие-то добавить. Затем описание своей судьбы и знакомство размножаешь и выдаешь каждому члену группы.

Вопросы к дневнику № 8

Для работающих по проблеме алкоголизма, заполняется перед сном.

Еще раз внимательно прочитай план проведения собраний, а также организацию временной группы. Желательно быть членом временной группы, это поможет тебе в работе над программой.

1. Имя, дата, время начала написания дневника.
2. Не глядя в программу, напиши в дневник план проведения собрания.
3. Как я считаю, какой пункт (и почему) в проведении собрания самый главный?
4. Какие вопросы у меня появились по проведению собрания в клубе?
5. С чем я не согласен и почему?
6. Для какой цели создается временная группа?
7. Состою ли я (хочу ли я быть) членом временной группы?
8. Представь, что с тобой проходит знакомство.
9. Опиши подробно, как ты будешь готовиться к знакомству.
10. Мой настрой на трезвость на завтрашний день. Время окончания написания дневника.

Вопросы к дневнику № 8

Для работающих по проблеме курения, заполняется перед сном.

1. Имя, дата, время начала написания дневника.
ВНИМАНИЕ курильщикам: *Только для курильщиков, не желающих отказываться от спиртного, клуба и групп не существует. Это не ущемление прав «курцов». Фонд делал такие попытки, но все они закончились плачевно, т.к. невозможно объединить людей на основе только отказа от табака. Только при сознательном отказе от спиртного возможен дальнейший духовный рост, что и предполагается в микрогруппе.*

2. Как я считаю, помогает ли курение сосредоточиться?
3. Помогает ли курение успокоить нервы?
4. Осталась ли у меня привычка к курению? Если «да», то какая? Какой вывод я делаю из того, что у меня осталась эта привычка?
5. Если «нет», то какой я делаю вывод?
6. Решил/а ли я освободиться от отравлений алкогольным ядом?
7. Хочу ли я быть членом временной группы?
8. Мой настрой на отказ от отравлений табачным ядом на завтрашний день?
9. Мои мысли о проведенном занятии (о прошедшей встрече) в клубе?
10. Время окончания написания дневника.