

Poniższy program jest podręcznym, kieszonkowym poradnikiem życia zgodnie z zasadami AA. Wydany został po raz pierwszy w 1945 roku. Jego przystępny język i prostota przesłania uczyniły go, oprócz "Wielkiej księgi AA", źródłem wiedzy i otuchy dla alkoholików.

Plan 24 godzin jest bardzo elastyczny. W każdej chwili możemy go rozpocząć od nowa. Obojętnie gdzie byśmy się znajdowali i o jakiej porze, możemy postanowić, że nie weźmiemy alkoholu do ust przez następne 24 godziny, czy nawet przez 8 lub 1 godzinę zgodnie z prawdą, że każda droga zaczyna się od pierwszego kroku, a każde wyzdrowienie z alkoholizmu zaczyna się od pierwszej godziny abstynencji. Później przyjdzie czas na stawianie następnych kroków i na następne godziny trzeźwości.

Założenia tego programu wynikają z doświadczeń grup AA, a co potwierdzają nasze własne przeżycia. Ileż to razy mówiliśmy "tym razem to już naprawdę ostatni kieliszek w życiu", "dzisiaj tylko jednego, a później już nic". Bardziej realistyczne i mające większe szanse powodzenia jest przyrzeczenie (postanowienie) - "nie wypiję właśnie dzisiaj"

Program ten jest dla ludzi uzależnionych zarówno od alkoholu jak i od narkotyków i innych substancji chemicznych.

### **PROGRAM NA 24 GODZINY**

- Właśnie dzisiaj chcę spróbować przeżyć ten dzień dobrze i nie od razu załatwić w nim problemy całego mojego życia. Spróbuję przeżyć go tak, jak nie miałbym jeszcze odwagi żyć przez resztę mojego życia.
- Właśnie dzisiaj chcę być szczęśliwy. Zakładam, że prawdą jest "najczęściej ludzie są na tyle szczęśliwi na ile postanowią nimi być".
- Właśnie dzisiaj chcę dostosować się do tego co jest, a nie próbować dostosowywać wszystko do moich własnych życzeń. Chcę sprostać mojemu losowi jakikolwiek on będzie.
- Właśnie dzisiaj chcę ćwiczyć mój umysł. Chcę poznawać rzeczy godne poznawania. Chcę nauczyć się czegoś użytecznego. Chcę czytać coś wymagającego wysiłku, myślenia, skupienia.

- Właśnie dzisiaj chcę ćwiczyć moją wolę na trzy sposoby:

**1. zrobię coś dobrego i nie wypomnę tego ani nie pochwalę się tym**

**2. dokonam co najmniej dwu rzeczy, na które zwykle nie mam ochoty**

**3. nie okażę nikomu, że moje uczucia zostały zranione**

- Właśnie dzisiaj chcę mieć plan postępowania; mogę nie trzymać się go ściśle, lecz spróbuję uchronić się od pochopności i niezdecydowania.
- Właśnie dzisiaj znajdę spokojną chwilę dla siebie i spróbuję się odprężyć. Spojrzę wtedy na moje życie z lepszej perspektywy.
- Właśnie dzisiaj chcę pozbyć się obaw i cieszyć się tym co piękne. Ufam, że dając z siebie dużo światu, dużo przez to zyskuje.
- Właśnie dzisiaj chcę być zgodny z otoczeniem. Chcę dobrze wyglądać być odpowiednio ubrany, mówić spokojnym tonem, być uprzejmym, nie krytykować niczego, nie wyszukiwać "dziury w całym" i nie zmieniać nikogo z wyjątkiem samego siebie.