

## Propozycje 144 tematów na mityngach Kroków

Tematy są w większości cytatami z książki „12 Kroków i 12 Tradycji” lub myślami przewodnimi jej akapitów. Tematy ułożone są chronologicznie, zgodnie z tokiem książki, co może ułatwić odnalezienie fragmentu odpowiadającego tematowi.

**Krok Pierwszy: Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu, że przestaliśmy kierować własnym życiem.**

1. Co uważam za swoje „dno” ?
2. Zaufanie do siebie jest bezwzględną przeszkodą w rozgrywce z alkoholem.
3. Jakie sprawy „zawaliłem” przez alkohol?
4. Jak przygotowywałem się do kolejnego picia?
5. Jak rozumiem picie kontrolowane?
6. Działania, które trudno mi było wykonywać bez alkoholu.
7. Komfort picia.
8. Cztery drogi dla pijącego alkoholika: śmierć, więzienie, obłąd lub trzeźwość.
9. Choroba ciała, umysłu i ducha.
10. Bezsilność wobec alkoholu fundamentem trzeźwości.
11. Żyję tu i teraz - czy rozpamiętuję lub projektuję przyszłość?
12. Czy na pewno jestem alkoholikiem?

**Krok Drugi: Uwierzyliśmy, że Siła Większa od nas samych może przywrócić nam zdrowie.**

1. Próby zaprzestania picia.
2. Czym jest dla mnie Siła Większa ode mnie?
3. Bardziej duchowy niż religijny charakter Wspólnoty AA.
4. Sytuacje, w których uważałem, że wiem lepiej niż inni, że jestem mądrzejszy.
5. Demaskując grzechy innych mogłem uniknąć przyglądania się własnym niedostatkom.
6. Co przeszkadza mi w uwierzeniu czy ugruntowaniu wiary?
7. Jakie są moje wątpliwości dotyczące Siły Wyższej?
8. Co oznacza dla mnie powrót do zdrowia?
9. Sytuacje w życiu kojarzące się mi z wiarą.
10. To, czego zmienić nie mogę.
11. To, co mogę zmienić.
12. Zakres moich i „boskich” kompetencji.

**Krok Trzeci: Postanowiliśmy powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga, jakkolwiek Go pojmujemy.**

1. Jak powierzać swoją wolę i swoje życie opiece Boga, czy muszę to wiedzieć, by zrobić Krok Trzeci?
2. Mogę wierzyć i jednocześnie być daleko od Boga.
3. Pragnienie zaprzestania picia z pomocą AA jest początkiem Kroku Trzeciego.
4. Im bardziej jestem gotowy podporządkować się Siłę Wyższej, tym bardziej staję się niezależny.
5. Jestem przekonany, że moja inteligencja wsparta siłą woli, zapewni mi kontrolę nad własnym samopoczuciem oraz gwarantuje sukces.
6. Zależność od grupy AA lub od Siły Wyższej nikomu jeszcze nie zaszkodziła.
7. Problemy - obecnie jeszcze bardziej dotkliwe - po odstawieniu uśmierającego ból kieliszka.
8. Dopiero bowiem wtedy, kiedy próbuję pogodzić moją wolę z wolą Boga, zaczynam używać jej właściwie.
9. Niech się dzieje wola Twoja, a nie moja.
10. Jak stawiałem się i stawiam w miejscu Boga?
11. Pozostałe Kroki drogą realizacji decyzji Kroku Trzeciego.
12. Cały Program Dwunastu Kroków wymaga stałego i osobistego wysiłku w stosowaniu się do jego zasad.

**Krok Czwarty: Zrobiliśmy gruntowny i odważny obrachunek moralny.**

1. Niekiedy moje pragnienia seksualne wręcz mnie tyranizowały.
2. Kiedy dążenie do bezpieczeństwa materialnego odciągały mnie od innych sfer życia?
3. W jaki sposób dążyłem do zapewnienia sobie bezpieczeństwa emocjonalnego w kontaktach z ludźmi?
4. Chcę z całą jasnością zdać sobie sprawę z wypaczenia moich naturalnych instynktów.
5. Jakie podejmowałem próby samousprawiedliwienia się?
6. Czy potrafię przyznać, że sam posiadam wady rażące mnie u innych?
7. Czy zdarzyło mi się, że chciałem być po prostu jednym z członków rodziny, jednym z przyjaciół, szeregowym pracownikiem, czy po prostu zwykłą jednostką w społeczeństwie?
8. Czy zachowałem dobrą opinię dlatego, gdyż ukrywałem swoje wady za zasłoną samousprawiedliwień i wykrętów?
9. Uczciwość.
10. Pycha.
11. Egocentryzm i egoizm – czym są w moim życiu?
12. Strach, poczucie winy i wstyd.

**Krok Piąty: Wyznaliśmy Bogu, sobie i drugiemu człowiekowi istotę naszych błędów.**

1. Samodzielne a samotne rozwiązywanie problemów – przykłady.
2. Tym głębsza jest moja choroba, im głębsze są moje tajemnice.
3. Czy naprawdę mówię o moich odczuciach, czynach i myślach, czy też opowiadam przebieg wydarzeń o reakcjach i zachowaniach innych, wygłaszam sądy i opinie?
4. Czy jestem gotowy przełamywać barierę izolacji dzielącą mnie od innych ludzi poprzez wyznawanie swoich błędów?
5. Czy akceptuję siebie samego ze swoimi wadami, czy nie przeszkadza mi w tym coś, co trudno mi wyznać?
6. Czy potrafię korzystać ze wskazówek i słuchać rad innych?
7. Wybór człowieka, któremu wyznaję swoje błędy.
8. Jak rozumiem wyznanie Bogu – jakkolwiek go pojmuję – istoty swoich błędów?
9. Zachowania, których nie chciałem odkryć przed konkretnymi ludźmi, czy też instytucjami.
10. Czy potrafię przyjąć ocenę i krytykę?
11. Krok Piąty – codzienna praktyka - czy akt jednorazowy?
12. Czy drobne błędy i potknięcia w codziennym życiu staram się ukryć, czy przyznaję się do nich głośno i naturalnie?

**Krok Szósty: Staliśmy się całkowicie gotowi, aby Bóg uwolnił nas od wszystkich wad charakteru.**

1. Czy jestem człowiekiem dojrzałym?
2. Czy znikła u mnie obsesja picia?
3. Zostałem wyposażony przez Siłę Wyższą w zestaw instynktów. Czy jestem gotowy, by ich oddziaływanie wróciło do równowagi?
4. Dziecko wpuszczone do sklepu ze słodyczami rozchoruje się. Czy jestem takim dzieckiem wpuszczonym do sklepu ze swoimi popędami?
5. Nie jestem odpowiedzialny za swoje myśli i uczucia, które się pojawiają, ale za to, co z nimi zrobię, jak je wyrażę swoimi emocjami.
6. Najważniejsze słowa: „staliśmy się gotowi”.
7. Czy doskonałę się, czy staram się być doskonałym?
8. Praca nad sobą.
9. Niezależnie od tego jak daleko zaszedłem w pracy nad sobą, zawsze znajdą się jakieś popędy przeciwstawiające się łasce Bożej.
10. Powstrzymanie się od drastycznych wykroczeń ze strachu przed nieuniknioną karą, nie wymaga wielkiego wysiłku duchowego.
11. Moje potknięcia na drodze do doskonalenia się nie mają wielkiego znaczenia, ważne jest – czy jestem gotowy.
12. Rezygnuję ze swoich ograniczonych celów i zwracam się ku temu, co zamyślił dla mnie Bóg.

### **Krok Siódmy: Zwróciliśmy się do Niego w pokorze, aby usunął nasze braki.**

1. Pokora.
2. Czy mogę uczciwie zgodzić się ze zdaniem, że szczęście można uzyskać niezależnie od materialnej sytuacji?
3. Czy dążę do tego, aby postawą codziennego życia uczynić: uczciwość, tolerancję oraz bezinteresowną miłość do ludzi i Boga?
4. Pragnienie poznania i czynienia woli Bożej – podstawowy składnik pokory.
5. Pokora a upokorzenie.
6. Co odczuwam, gdy nowicjusz po latach udręki uznaje swoją bezsilność?
7. Coraz bardziej słabnie we mnie przekonanie, że mogę żyć, jak mi się żywnie podoba.
8. „Sam z siebie jestem niczym – Pan czyni dzieła”.
9. Chciałbym żyć w zgodzie ze sobą i z innymi.
10. Chciałbym mieć pewność, że łaska Boża może uczynić dla mnie to, czego sam nie potrafię dla siebie zrobić.
11. Roszczeniowa postawa w stosunku do Boga: wymagania a prośba.
12. Mogę oczekiwać z nadzieją uwolnienia mnie od nękających problemów skoro dostąpiłem łaski ustąpienia śmiertelnej obsesji.

### **Krok Ósmy: Zrobiliśmy listę osób, które skrzywdziliśmy i staliśmy się gotowi zadośćuczynić im wszystkim.**

1. Co to jest uraza i jak się ona u mnie objawia?
2. Do kogo lub czego czułem, lub czuję urazę?
3. Czy przyłapuję się z miejsca na wytykaniu komuś jego błędów?
4. Czy potrafię wybaczać i przyjmować wybaczenie?
5. Czy uparcie trzymam się przekonania, że pijąc nigdy nikogo nie skrzywdziłem, oprócz siebie samego?
6. Dlaczego nie zostawić przeszłości w spokoju? Po co w ogóle myśleć o ludziach, którym wyrządziliśmy krzywdę – czy miewam takie myśli?
7. Analiza stosunków z innymi wydobywa wiele informacji o moich własnych problemach.
8. Ułomne związki z innymi niemal zawsze były bezpośrednią przyczyną moich bolączek.
9. Jeżeli trączę panowanie nad sobą, budzę gniew innych.
10. Kiedy kłamię, pozbawiam innych nie tylko poczucia bezpieczeństwa i spokoju ducha, ale nakłaniam ich do traktowania mnie z pogardą.
11. Co kryje się dla mnie pod pojęciem – krzywda?
12. W jakich okolicznościach odczuwam samotność?

**Krok Dziewiąty: Zadośćuczyniliśmy osobiście wszystkim, wobec których było to możliwe, z wyjątkiem tych przypadków, gdy zraniłoby to ich lub innych.**

1. Naprawianie szkód – od kogo zaczynam?
2. Nie powinienem kupować własnego spokoju ducha za cenę spokoju innych ludzi.
3. Jak działają na mnie reakcje ludzi, do których zwracam się w ramach Dziewiątego Kroku?
4. Ostrożność a tchórzostwo – na własnych przykładach.
5. Za wszelką cenę unikam sprawiania bólu osobom trzecim, kimkolwiek by one nie były.
6. Czy zwracam się w sprawach wątpliwych do sponsora lub innego doświadczonego A-owca a na końcu do Boga?
7. Czy mam pełną gotowość do zadośćuczynienia?
8. Gotowość ponoszenia konsekwencji własnych działań – odpowiedzialność.
9. Dzisiaj jest pierwszym dniem reszty mojego życia.
10. Bóg – jakkolwiek Go pojmuję – przemawia do mnie poprzez innych ludzi.
11. Sprawiam innym przyjemności.
12. Dobre uczynki – przyczyna, czy skutek doskonalenia się?

**Krok Dziesiąty: Prowadziliśmy nadal obrachunek moralny, z miejsca przyznając się do popełnianych błędów.**

1. Przy Dziesiątym Kroku zaczynam stosować Program AA w praktyce, dzień po dniu, w pogodnych i burzliwych chwilach.
2. Ciągły wgląd we własne zalety i wady oraz pragnienie, by dzięki temu stale uczyć się i rozwijać – są dla mnie koniecznością.
3. Obrachunek moralny Czwartego i Dziesiątego Kroku.
4. Ilekroć ulegam wzburzeniu - to niezależnie od jego powodów, coś złego dzieje się ze mną.
5. „Usprawiedliwiony” gniew.
6. Natychmiastowy obrachunek obejmuje moje bieżące wzloty i upadki szczególnie wtedy, kiedy ludzie lub nieoczekiwane wydarzenia wytrącają mnie z równowagi i prowokują do błędów.
7. Moim celem jest postęp i dążenie do doskonałości.
8. Unikam niepożądanego krytycyzmu i zapalczywych kłótni, dąsania się po kątach i milczącej pogardy.
9. Duma i mściwość.
10. Czy pamiętam, że moje obecne sukcesy zawdzięczam bardziej łasce Bożej niż sobie samemu?
11. Postępowanie w imię „słusznych” racji
12. Podziękować Bogu za otrzymane błogosławieństwa i ze spokojnym sumieniem zasnąć.

**Krok Jedenasty: Dążyliśmy poprzez modlitwę i medytację do coraz doskonalszej więzi z Bogiem, *jakkolwiek Go pojmujemy*, prosząc jedynie o poznanie Jego woli wobec nas oraz o siłę do jej spełnienia.**

1. Czy w krytycznych sytuacjach modlitwa może mi pomóc, ale ma dla mnie na co dzień drugorzędne znaczenie?
2. Co przeszkadza mi w zwracaniu się do Boga?
3. Potrzebuję przewodnictwa Bożego, Jego siły i łaski.
4. Pierwszych dziesięć Kroków jest dopiero startem w kierunku pokory, która pozwala przyjąć mi pomoc Bożą.
5. Medytacja pomaga mi stosować wizję duchowych celów, zanim zacznę ku nim zmierzać.
6. Pozwalam, aby moje myśli i wizje płynęły bez zakłóceń, nie próbuję ich ukierunkować.
7. Modlitwa.
8. Poznanie Jego woli wobec nas.
9. Bądź wola Twoja, a nie moja.
10. Nie tyle szukać pociechy, co pociechę dawać; nie tyle szukać zrozumienia, co rozumieć; nie tyle szukać miłości, co kochać. Lepiej jest pocieszać niż być pocieszanym; lepiej rozumieć, niż być rozumianym; lepiej wybaczać niż otrzymywać przebaczenie.
11. Nie przychodziło mi do głowy, że moje własne pobożne życzenia i skłonność do racjonalizacji mogą wyznaczać to, co uważam za przewodnictwo Boga.
12. Być może jedną z największych nagród płynących z medytacji i modlitwy jest poczucie przynależności do Boga.

**Krok Dwunasty: Przebudzeni duchowo w rezultacie tych Kroków, staraliśmy się nieść posłanie innym alkoholikom i stosować te zasady we wszystkich naszych poczynaniach.**

1. Teraz mamy szansę dawać innym, nie oczekując nic w zamian.
2. W rezultacie stosowania wszystkich Kroków, każdy z nas doznał czegoś, co można określić jako przebudzenie duchowe.
3. Przebudzenie jest darem, nie nagrodą – darem zwykle poprzedzonym osiągnięciem pewnej gotowości na przyjęcie Boga do swojego życia.
4. Moja droga przez Dwanaście Kroków.
5. Niemal każdy członek AA stwierdza, że nic nie daje głębszej satysfakcji niż dobrze „realizowany” Krok Dwunasty.
6. Jak mogę realizować Krok Dwunasty?
7. Stosować te zasady we wszystkich swoich poczynaniach.
8. „Dwukrok”
9. Nawet najlepsi spośród bliskich czasem się ode mnie odwrócą, zwłaszcza wówczas, gdy wymagamy od nich zbyt wiele uwagi.
10. Moje stosunki w rodzinie i z innymi ludźmi są wykładnikiem mojej trzeźwości.
11. Traktowanie pracy wyłącznie jako źródła zarobku, a nie jako szansy pożytecznego działania.
12. Prawdziwą ambicją jest szczere pragnienie pożytecznego życia i pokornej wędrówki w promieniach łaski Bożej.

*Aby Program Dwunastu Kroków był skutecznie realizowany, doświadczenia wskazują, że należy mówić:*

- wyłącznie o swoich odczuciach, myślach,*
- podawać przykłady ze swojego życia,*
- nie teoretyzować, nie krytykować,*
- utożsamiać się z przedmówcami, nawiązywać do ich wypowiedzi,*
- mówić o tym - co nas łączy, a nie o tym - co nas różni,*
- a przede wszystkim - mówić na temat.*