



12-OS ŽINGSNIŲ KLAUSIMYNAS SAVARANKIŠKAM DARBUI / DARBUI SU GLOBĖJU

1-as žingsnis

(Prisipažinome, kad esam bejėgiai prieš vaistų vartojimą, ir kad mūsų gyvenimas tapo nevaldomas)

1. Ar buvo koks nors konkretus įvykis ar aplinkybės, dėl kurių man reikėjo pradėti vartoti vaistus?
2. Kaip jaučiuosi, kai skaitau tokią mintį „Vienos tabletės per daug, o tūkstančio neužteks niekada“?
3. Ar aš kada nors vartojau vaistus ar kitas psichiką veikiančias medžiagas tam, kad pakeisčiau arba užslopinčiau savo jausmus? Kokius jausmus aš bandžiau pakeisti / užslopinti?
4. Kaip keitėsi mano asmenybė vartojant (Pvz.: Ar tapau neramus, egoistas, apatiškas, tylus ar pasyvus, negalėjau apsisaugoti? Ar tapau kontroliuojantis ir manipuliuojantis? Gal kaip kitaip keitėsi mano elgesys?)
5. Kada aš supratau, kad mano priklausomybė tapo problema? Ar aš stengiausi pasikeisti? Jei taip, ką aš padariau, kad pasikeisčiau? Jei ne - kodėl nieko nekeičiau?
6. Kaip aš kaltinu kitus dėl savo elgesio ir vaistų vartojimo?
7. Kokius dariau dalykus, kurie buvo priešingi mano vertybėms, principams ir įsitikinimams?
8. Kaip keitėsi mano santykiai su savimi ir aplinkiniais dėl vaistų vartojimo?
9. Ar aš kada nors padariau ką nors neteisėto, už ką galėjau būti areštuotas, jei mane sugautų? Kas tai buvo? Kaip tada jaučiausi? (Pvz.: jaučiau gėdą, kaltę, baimę, jaučiausi protingas, didžiavausi, kad nesugavo?)
10. Kokių neigiamų finansinių, sveikatos, darbo ar bendravimo pasekmių patyriau dėl vaistų vartojimo?
11. Ar kada nors buvau netekęs sąmonės dėl tablečių vartojimo? Kaip tau nutiko, kas vyko po to?
12. Ar aš kada nors bandžiau nustoti vartoti vaistus ir pamačiau, kad neįstengiu to padaryti? Ar jaučiau, kad gyvenimas be tablečių toks skausmingas, kad negalėjau ilgesnį laiką ištvirti abstinencijos? Paaškind.
13. Kas nutikdavo, kai man pritrūkdavo tablečių? Kaip aš jaučiausi ir ką dariau, kad gaučiau jų daugiau?
14. Kokiais būdais bandžiau kontroliuoti tablečių vartojimą? Pvz.: mažinau dozes, ilginau pauzes tarp vaistų vartojimo, išbandžiau kitus vaistus ar perėjau prie kitų psichiką veikiančių medžiagų (pvz. alkoholio).
15. Kokias konkrečias psichiką veikiančias medžiagas (įskaitant alkoholį) aš vartojau ir prie kurių iš jų pripratau savo priklausomybės progresavimo metu?
16. Ką, kiek ir kaip dažnai vartodavau, kai mano priklausomybė buvo pačioje blogiausioje stadijoje?
17. Kai atsidurdavau pavojingose situacijose, ar aš buvau neabejingas man kilusiam pavojui ir jo padariniams? Ar kažkaip negalėjau apsisaugoti dėl to, kad vartojau vaistus?
18. Kiek pinigų aš išleidau tabletėms (pirktoms vaistinėje, gautoms iš skubios pagalbos gydytojų, atlikdamas nereikalingas medicininės procedūras ar įgydamas vaistus nelegaliais būdais)?
19. Ar mano gyvenime yra koks nors konkretus įvykis ar aplinkybė, su kuria manau, kad neįstengsiu susitvarkyti būdamas blaivus, ir kuri galėtų trukdyti man pasiduoti savo bejėgiškumui prieš tabletes?
20. Kas nutiks man, jei nekreipsiu dėmesio į savo tablečių vartojimą?
21. Kaip manau – ar aš vis dar galiu bendrauti su žmonėmis, būti tose vietose ir naudotis tais daiktais, kurie yra susiję su mano vaistų vartojimu (ir gali priminti vartojimą)?
22. Kokių svajonių aš atsisakiau ar nesugebėjau siekti dėl savo priklausomybės nuo vaistų?
23. Kokias galimybes gyvenime praleidau, kokių galimybių atsisakiau dėl priklausomybės nuo vaistų?

2-as žingsnis

(Įsitikinome, kad tik Aukštesnė už mus pačius jėga gali gražinti mums sveiką mąstymą)

1. Remiantis 12-os žingsnių programa, koks mano elgesys prieštarauja „Sveiko proto“ apibrėžimui? PVZ.: Ar aš dažnai nepaisydavau savo ar kitų žmonių interesų? Ar pastatydavau save ar kitus į pavojingas situacijas? Ar mesdavau darbus, nutraukdavau santykius dėl to, kad tai trukdė man vartoti? Ar fiziškai sužeidžiau save ar kitus? Ar ignoravau savo sveikatos problemas, nes bijojau, kad išaiškės jog vartoju vaistus?
2. Kaip būtų buvę protinga pasielgti kiekvienoje iš aukščiau aprašytų situacijų?
3. Tai, kad galiu pasielgti pagal sveiką protą bent vieną kartą tokioje situacijoje, kurioje anksčiau elgdavausi kvailai, gali būti laikoma sveiko proto įrodymu. Ar susidūriau su tokiu sveiko proto pasireiškimu, sveikdamas nuo priklausomybės? Kokia tai buvo situacija ir kas paskatino mane elgtis protingai?
4. Kokiose savo gyvenimo srityse man dabar reikalingas Sveikas protas?
5. Kokios Aukštesnės Jėgos sąvokos buvau mokomas, kai buvau vaikas?
6. Kokia mano dabartinė Aukštesnės Jėgos samprata, kuo noriu tikėti, galvodamas apie ją?
7. Kokių baimių turiu prieš patikėdamas Aukštesniąją jėgą, ar man sunku sutikti, kad ji egzistuoja?
8. Kas mane kliudo priimti tokią jėgą? (PVZ.: baimės, nesugebėjimas pasitikėti ir ego).
9. Ar aš kada nors tikėjau kažkuo, kas neturėjo realių įrodymų? Kas tai buvo? Kokia tai buvo patirtis?
10. Ar aš kada prašiau globėjo pagalbos, išdrįsau nueiti į anonimų susirinkimus ar susisiečiau su kitais nuo priklausomybės sveikstančiais asmenimis? Kokie buvo šios mano patirties rezultatai?
11. Kokia yra kitų anonimų patirtis, atrandant Aukštesniąją Jėgą? Ar su ja susitapatinu? Ar aš bandžiau pritaikyti kitų žmonių patirtį savo gyvenimui?
12. Kodėl neatvirumas naujoms galimybėms yra pavojingas mano sveikimui? Kaip galiu parodyti savo sveiką protą sveikime ir kasdiniame gyvenime?
13. Ar noriu pripažinti galimybę, kad Aukštesnė Jėga (kaip ją suprantu) gali gražinti man sveiką protą?

3-as žingsnis

(Nusprendėme patikėti savo valią ir gyvenimą Dievo, kaip mes jį suprantame, globai)

1. Kodėl, norint priimti šį žingsnį reikia priimti sprendimą? Ar galiu priimti šį sprendimą tik šiandien, tik po vieną dieną ar po vieną valandą? Ar bijau priimti šį sprendimą? Ko aš bijau?
2. Kokias savo gyvenimo sritis man sunkiausia patikėti Aukštesnei jėgai?
3. Kada mano valios neužteko, tvarkant savo gyvenimą? Kaip mano savivalė pakenkė man ir kitiems?
4. Ar man yra buvę, kad neužteko mano paties valios pastangų, norint nustoti vartoti vaistus?
5. Koks mano dabartinis supratimas apie „Dievą“ ar „Aukštesniąją jėgą“? Kaip Dievas ar Aukštesnė jėga padeda man sveikti ir gyventi šiandien?
6. Ar pradėdau atskirti dalykus, kurių negaliu pakeisti, nuo tų, kuriuos pakeisti galiu? Pateik pavyzdžių.
7. Ar aš noriu patikėti savo Aukštesnei jėgai tuos dalykus, kurių pakeisti pats negaliu?
8. Ar aš noriu prašyti Aukštesnės jėgos pagalbos, kad pasirūpinčiau savimi ir kitais?
9. Kaip viltis, tikėjimas ir pasitikėjimas veikia mano gyvenimą šiandien? Kokių veiksmų aš galiu imtis, kad toliau tobulinčiau ir taikyčiau šiuos principus savo gyvenime?
10. Kokių veiksmų ketinu imtis, kad įgyvendinčiau sprendimą, kurį priėmiau šiame žingsnyje?

4-as žingsnis

(Nuodugniai ir be baimės atlikome sąžinės sąskaitą)

Ketvirtas žingsnis gali atrodyti kaip bauginanti užduotis. Tačiau su globėjo pagalba, patarimais ir padaršinimais mes galime įvertinti savo gyvenimą, nagrinėdami vieną jo detalę po kitos. Štai keletas klausimų, kuriuos verta apsvarstyti PRIEŠ pradėdami ketvirtą žingsnį:

1. Kodėl blaivybė reiškia kur kas daugiau, nei vien tik susilaikymą nuo psichiką veikiančių vaistų ir kitų cheminių medžiagų vartojimo?
2. Kokios naudos galiu tikėtis, jeigu būsiu bebaimis ir nuodugniai atliksiu savo sąžinės sąskaitą?
3. Kodėl svarbu neatidėlioti šio žingsnio darymo ir kokia gali būti atidėliojimo rizika? O kokia nauda iš to, kad neatidėliodamas darysiu šį žingsnį?
4. Kaip darbas su globėju, dalinimasis savo patirtimi su kitais ir kitų žmonių patirčių klausymasis mane įtikina, kad aš įstengsiu įveikti visus sunkumus, kurie gali kilti atliekant sąžinės sąskaitą?
5. Kaip 4 žingsnis gali atskleisti mano teigiamas savybes - sąžiningumą, drąsą, tikėjimą ir pasiryžimą?
6. Ar žodis „moralė“ man kelia nerimą ir ar bijau, kad negalėsiu pateisinti visuomenės lūkesčių?
7. Kaip mano šiandieninis požiūris į tai, kas teisinga ir neteisinga, sutampa su visuomenės požiūriu apskritai? Ar yra kokių nors skirtumų tarp mano įsitikinimų ir visuomenės moralės standartų?

Atėjo laikas ketvirtam žingsniui. Kai kurie iš mūsų mieliau atsakinėja į žemiau pateiktus klausimus, kiti renkasi naudoti lenteles. Pasirink sau tinkamesnį variantą, tačiau prieš apsisprendamas turėtum aptarti abu šiuos metodus su savo globėju.

Dirbant toliau šiame žingsnyje, gali iškilti daugiau pasipriešinimo, baimių ir įvairių nuoskaudų, kuriomis galime pildyti ir pildyti savo sąrašą, tačiau tam tikru momentu turime sustoti ir judėti į priekį. Mūsų globėjas gali mums padėti nuspręsti, kada prirašėme užtektinai.

Kadangi ši sąžinės sąskaita gali trukti net visą gyvenimą, mes nuolatos ir bet kada galime sugrįžti prie 4-ojo žingsnio ir jį papildyti tais dalykais, kuriuos buvome užmiršę ir tik po kurio laiko prisiminėme. Tačiau neturėtume sau nuolaidžiauti ir teisintis, kad neįtraukėme ko nors svarbaus į savo 4-ojo žingsnio sąrašą vien todėl, kad to dalyko neprisiminėme iš pat pradžių.

KLAUSIMŲ FORMATAS

PYKTIS, APMAUDAS

1. Ant kokių žmonių, įstaigų, organizacijų ar dalykų aš pykstu ar pykau praeityje? Apibūdink situacijas ir aplinkybes, kurios sukėlė šį pyktį ar apmaudą.
2. Dėl kokių priežasčių ir įsitikinimų aš supykdavau tose situacijose ir pykau toliau?
3. Ko aš bijojau kiekvienoje iš tų situacijų, kurioje pykau?
4. Ar padariau ką nors blogo, o gal pats prisidėjau, kurdamas situacijas, kurios kėlė pyktį ir apmaudą?
5. Kaip mano baimė, nesąžiningumas ar nesugebėjimas patirti tam tikrų jausmų kelia man pyktį?
6. Kaip mano apmaudas gali paveikti santykius su savimi, su kitais žmonėmis ar su Aukštesne jėga? Kaip mano pyktis ir apmaudas atskiria mane nuo santykių su kitais žmonėmis ir izoluoja?

BAIMĖ

1. Ką aš praradau (prarandu) bijodamas?
2. Ar bijau būti savimi? Kodėl? Kas blogiausio gali nutikti?
3. Kokių dalykų ir žmonių aš bijau? Kaip neadekvačiai aš elgiausi dėl šių baimių?
4. Kaip aš bandžiau nuslėpti savo baimes ar elgtis taip, tarsi jos neegzistuočiau?

JAUSMAI

1. Kaip aš galiu atpažinti ir suprasti savo jausmus? Kaip galiu sau leisti jausti tuos jausmus?
2. Kokie dalykai ar žmonės gali man sukelti jausmų? Kokius jausmus jie sukelia? Kokiose situacijose tie jausmai kyla?
3. Iš kur mano viduje kyla mano jausmai ir kaip jie skatina mane elgtis būtent taip, kaip aš pasielgiau skirtingose situacijose?
4. Ką aš galiu padaryti su savo jausmais, kai juos atpažįstu?

KALTĖ IR GĖDA

1. Dėl kokių dalykų ir žmonių savo gyvenime aš jaučiu kaltę ir gėdą? Kokios situacijos ir aplinkybės lėmė tuos jausmus?
2. Kuri iš tų situacijų mane privertė jausti kaltę ar gėdą, net jei aš jose nedalyvavau?
3. Kokie mano įsitikinimai, jausmai ar motyvacija privertė mane elgtis taip, kaip aš pasielgiau tose situacijose, kurios man sukėlė kaltės ir gėdos jausmus? Kaip mano paties veiksmai sukėlė kaltę ir gėdą?

SANTYKIAI

1. Dėl kokių neigiamų mano asmenybės bruožų man buvo sunku užmegzti santykius su kitais žmonėmis? Kas apsunkina mano santykius su kitais žmonėmis?
2. Ar aš ieškojau paviršutiniškų santykių, per daug negalvodamas kodėl taip darau?
3. Kaip ir kodėl vengiu intymumo santykiuose?
4. Ar aš kada nors nutraukiau santykius, bijodamas būti įskaudintas?
5. Ar aš jaučiu, kad santykiai šeimoje yra tarsi įstrigę ir aš nesitikiu jokių pokyčių? Kaip aš pats prisidėjau prie tokios situacijos?
6. Ar būdavo, kad santykiuose jaučiausi nuskriaustas dėl savo paties nerealių lūkesčių?
7. Ar santykiuose kreipdavau dėmesį į savo ir kitų žmonių jausmus bei poreikius? PVZ.: ar aš laikau savo jausmus svarbesniais, mažiau svarbiais ar tokiais pat svarbiais, palyginti su kitų žmonių jausmais?
8. Ar aš kada nors buvau patekęs į kokią nors instituciją (psichiatrijos ligoninę, gydymo centrą, kalėjimą) ir ten laikomas prieš savo valią? Ar ten aš laikiausi taisyklių, ar bandžiau jas laužyti? Kaip tai paveikė mano asmenybę ir požiūrį?
9. Ar aš kada nors nutraukiau santykius vietoj to, kad siekčiau išspręsti sunkumus ar konfliktą?
10. Ar mano asmenybė keičiasi, atsižvelgiant į žmones, su kuriais bendrauju?
11. Kokių veiksmų galiu imtis, kad pakeisčiau savo asmenybę ir ugdyčiau sveiką požiūrį į santykius?

SEKSAS

1. Ar aš kada nors naudojau seksą kaip priemonę, kad išvengčiau vienatvės ar užpildyčiau dvasinę tuštumą, bet vis tiek jaučiausi vienišas ir tuščias?
2. Ar aš nemačiau skirtumo tarp sekso ir meilės? Kaip ta painiava man kėlė kaltę ir gėdą?
3. Ar mano seksualinė patirtis buvo savanaudiška? Kaip tai atrodė?
4. Kaip mano seksualinis elgesys skaudino kitus žmones ir kenkė man pačiam?

PRIEVARTA

1. Ar praeityje buvau fiziškai ar emociškai išnaudojamas? Kas mane skriaudė ir koku būdu? Kada tai buvo? Kaip jaučiausi po to? Ką iki šiol jaučiu dėl praeityje patirtos prievartos? Ar vis dar jaučiuosi auka?
2. Ar aš kada nors ką nors nuskriaudžiau? Ką, kaip ir kada? Ar tada mano protas buvo lyg aptemęs, ar supratau, ką darau?
3. Kaip jaučiausi po to, kai nuskriaudžiau tą žmogų?
4. Ar po to aš bandžiau pateisinti smurtinius savo veiksmus, ar kaltinau savo auką? Apibūdink.
5. Kokių veiksmų galiu imtis (su Aukštesnės jėgos pagalba), kad atkurčiau savo dvasinę visumą?

PRIVALUMAI

1. Kokie mano bruožai, savybės ar kiti dalykai man patinka manyje?
2. Kokie mano bruožai, savybės ar kiti dalykai patinka kitiems žmonėms?
3. Kokių pasiekimų turiu praeityje ir ko tikiuosi iš ateities?
4. Ar pradėjus sveikti, atsigauna ir mano gerosios savybės? Kaip? Kuris (kurios) gerosios mano savybės atsiskleidė labiausiai ir kaip?

PASLAPTYS

1. Ar yra kokių nors dalykų, apie kuriuos nutylėjau 4-ame žingsnyje? Kokie tai dalykai?

LENTELIŲ FORMATAS

PYKTIS, APMAUDAS

| Kam jaučiau / jaučiu pyktį ir apmaudą? | Kodėl? Dėl ko? | Kaip tai mane paveikė? | Kaip aš pasielgiau ir kodėl? |
|--|----------------|------------------------|------------------------------|
| 1. | | | |

BAIMĖ

| Ko aš bijojau / bijau)? | Kodėl? | Kaip tai mane paveikė? | Kaip aš elgiausi ir kodėl? |
|-------------------------|--------|------------------------|----------------------------|
| 1. | | | |

SEKSAS

| Ką aš nuskriaudžiau? | Kodėl? | Kaip tai mane paveikė? | Kaip aš elgiausi ir kodėl? |
|----------------------|--------|------------------------|----------------------------|
| 1. | | | |

PRIVALUMAI

| Kam aš padėjau ar padariau ką nors gero? | Ką padariau ir kodėl? | Kokie teigiami mano bruožai pasireiškė? |
|--|-----------------------|---|
| 1. | | |

Atskirame lape pasidaryk tokio dydžio ir tokių temų lentelių, kokių tau reikia.

5-as žingsnis

(Prisi pažinome Dievui, sau ir kitam asmeniui visą teisybę apie savo paklydimus)

1. Ko bijau ir ko viliuosi, ketindamas pasidalinti savo paslaptimis ir paklydimais su kitu asmeniu?
2. Kas man kelia pasitikėjimą žmoguje, su kuriuo ketinu atlikti penktą žingsnį? Kokios yra specifinės to žmogaus savybės, dėl kurių jis (ar ji) yra tinkamas žmogus mano penktajam žingsniui? (PVZ.: patikimumas, įsipareigojimas sveikti, pakantumas, optimistiškumas ir t.t.).
3. Ar aš noriu patikėti savo valią Aukštesnei jėgai ir pasitikėti žmogumi, kuris išgirs mano 5-ą žingsnį?
4. Ko tikiuosi iš žmogaus, kuris klausys mano 5-ojo žingsnio?
5. Kaip galėčiau keisti savo požiūrį į santykius su kitais žmonėmis, atlikęs 5-ą žingsnį?
6. Kodėl svarbu suprasti ir pripažinti tikrąją savo paklydimų esmę, o ne vien tik išvardinti savo blogus poelgius? Kuo skiriasi mano blogi poelgiai nuo tų mano poelgių tikrosios prigimties?
7. Kaip praeityje aš apgaudinėjau save patį, vengdamas sąžiningumo, ir kaip 5-asis žingsnis gali padėti man priimti save tokį, koks esu?
8. Drąsa yra esminis principas, norint žengti šį žingsnį. Kaip drąsa gali padėti man progresuoti?
9. Kiek penktas žingsnis padėjo man išsiugdyti meilės ir gailėstingumo sau bei kitiems žmonėms?
10. Kaip 5-to žingsnio dėka pagerėjo ir sustiprėjo mano santykiai su Aukštesniąja jėga, su globėju, su kitais žmonėmis ir su savimi pačiu?
11. Ar aš buvau sąžiningas ir kruopštus šiame žingsnyje? Ar sąmoningai ką nors nutylėjau?

6-as žingsnis

(Galutinai pasirengėme, kad Dievas pašalintų mūsų būdo trūkumus)

1. Ar aš suvokiu savo būdo trūkumus, kai dariau 4-ąjį ir 5-ąjį žingsnius?
2. Kurie mano būdo trūkumai išsiskiria labiausiai?
3. Kurie mano būdo trūkumai buvo labiau panašūs į išgyvenimo įgūdžius, ir kaip, mano manymu, jie mane apsaugojo, kai aš jausdavau grėsmę?
4. Kaip priklausomybė nuo vaistų padeda man puoselėti savo būdo trūkumus ir kaip juos šalinti?
5. Šalindamas kiekvieną iš savo būdo trūkumų, kokią poveikį aš jaučiu sau ir kitiems žmonėms?
6. Kokie jausmai slepiasi už kiekvieno mano būdo trūkumo? Ar savo poelgiais aš bandžiau bėgti nuo šių jausmų arba juos užgniaužti?
7. Koks būtų mano gyvenimas, jei galėčiau savo būdo trūkumams pritaikyti dvasinius principus? Arba jeigu galėčiau tiesiog savo būdo trūkumus pakeisti dvasiniais principais?
8. Ar aš bijau to žmogaus, kuriuo galiu tapti, jeigu paprašyčiau Dievo pašalinti mano būdo trūkumus? PVZ.: ar bijau, kad nebegalėčiau savęs apsaugoti?
9. Koks būtų mano gyvenimas šiandien be šių trūkumų? Kokius konkrečius tikslus galėčiau pasiekti, jei neturėčiau šių trūkumų? Kokias galimybes galėčiau išnaudoti, jei neturėčiau šių trūkumų? Kokiais būdais galėčiau būti geresnis tėvas, vaikas, draugas, sutuoktinis, darbuotojas ir pan. be šių trūkumų?
10. Kaip šiame žingsnyje stiprėja mano pasidavimas ir ryžtas, ir kokių veiksmų galiu imtis, kad pajusčiau bei parodyčiau, jog esu visiškai pasirengęs kad Dievas pašalintų mano būdo trūkumus?

7-as žingsnis

(Nuolankiai jo prašėme tuos mūsų trūkumus pašalinti)

1. Koks būtų mano gyvenimas, jei Aukštesnioji jėga pašalintų net kelis blogiausius mano trūkumus?
2. Kaip nuolankumo principas veikia mano sveikimo procesą? Kaip mano supratimas apie savo nuolankumą padeda man atlikti Septintą žingsnį?
3. Kas gali pasireikšti prašant pagalbos (PVZ.: apatija, žemas savęs vertinimas, ego, baimė ir t.t.)?
4. Kokios naudos galiu gauti, klausydamasis kitų priklausomų žmonių pasakojimų apie tai, kaip jie prašė Aukštesniąją jėgą pašalinti savo būdo trūkumus? Kaip kiti priklausomieji ir mano globėjas gali man padėti tai padaryti pačiam?
5. Ar buvo atvejų, kai aš įstengiau susilaikyti nuo man įprasto blogo poelgio ir vietoj to praktikuoti kokius nors dvasinius principus? Ar aš tai pripažįstu kaip Aukštesnės jėgos apraišką mano gyvenime?
6. Kaip leidimas Aukštesnei jėgai veikti mano gyvenime padeda man praktikuoti dvasinius principus?
7. Kokių veiksmų galiu imtis, kai tapsiu nekantrus ir jausiu, kad mano būdo trūkumai nepasišalina taip greit, kaip aš norėčiau? Ar šie mano veiksmai padės man ir toliau tikėti, kad Dievas galiausiai pašalins mano trūkumus, kai ateis laikas?
8. Kaip sveikime atrandu ne tik būdo trūkumus, kurie turi būti pašalinti, bet ir gerasias savo savybes, kurios turi būti stiprinamos?
9. Kaip mano gyvenimas praturtėtų, jeigu Dievas pašalintų mano būdo trūkumus, kuriuos atradau ir įsivardinau šiuose žingsniuose?
10. Kaip tvirtai aš tikiu, kad sveikimas yra nuolatinis nesibaigiantis procesas ir kad man būtinas nuolatinis darbas su 7-uoju žingsniu?

8-as žingsnis

(Sudarėme sąrašą visų žmonių, kuriuos skriaudėme, ir pasiryžome skriaudas atitaisyti)

1. Kodėl aš nenorėjau pradėti šio žingsnio, kodėl priešinausi jam? Kokių baimių turiu ar turėjau?
2. Kokie kiti dalykai trukdo atitaisyti skriaudas (PVZ: gėda, puikybė, pasiteisinimai, pyktis)? Kas dar?
3. Kodėl 8-ame žingsnyje svarbu nustatyti tikrąjį savo padarytų skriaudų pobūdį?
4. Kokių skirtingų skriaudų esu padaręs? Ar į savo skriaudų sąrašą įtraukiau viską, pradedant akivaizdžia žala (PVZ: vogimas, melas, fizine prievarta) ir baigiant subtilesnėmis žalomis (PVZ: žmonių apleidimas, artimųjų nepriežiūra, nesąžiningumas ar kita)?
5. Kokios nuoskaudos žmonėms man trukdo atlyginti tiems žmonėms padarytas skriaudas? Ar galiu tas nuoskaudas paleisti, bent jau kuriam laikui? Jei ne - ar galiu vis tiek įtraukti tuos žmones į savo skriaudų sąrašą ir stengtis vėliau atsikratyti savo turimų nuoskaudų tų žmonių atžvilgiu?
6. Kokius žingsnius aš žengiau, kad atsikratyčiau tų nuoskaudų ar kad bent jau norėčiau jų atsikratyti? Ar meldžiu, kad toks noras mane aplankytų? Kaip jaučiuosi melddamasis?
7. Kodėl svarbu įtraukti save patį į savo skriaudų sąrašą?
8. Jei yra koks nors žmogus, kurį dvejoju įtraukti į sąrašą – kodėl turėčiau dėl to pasitarti su globėju?
9. Kodėl svarbu neskubėti atitaisyti skriaudas, nepasitarus su globėju? Kokios gali būti pasekmės?
10. Ar aš pradėdau jausti ryšį su kitais žmonėmis ir aplinkiniu pasauliu, atlikdamas šį žingsnį? Ar aš pradėdau jausti gailestingumą ir empatiją kitiems ir sau? Paaiškink.

9-as žingsnis

(Kur galėdami, asmeniškai atitaisėm skriaudas žmonėms, išskyrus atvejus, kai būtume pakenkę jiems ar kam kitam)

1. Koks yra mano 9-ojo žingsnio tikslas ir kuo jis bus naudingas mano sveikimui bei ramybei?
2. Kodėl skriaudos atitaisymas yra kai kas daugiau negu vien tik žodis „atsiprašau“?
3. Ar aš aptariau savo skriaudas ir jų atitaisymo procesą su savo globėju (ar kitu patyrusiu anonimu)?
4. Kaip mano Aukštesnė jėga, globėjas ir kiti sveikstantys priklausomieji gali būti mano stiprybės šaltiniu?
5. Ar aš esu dvasiškai pasiruošęs atitaisyti dideles skriaudas ir priimti jų neigiamas pasekmes? Ką padariau, kad pasiruoščiau?
6. Kokiems savo gyvenimo pokyčiams esu pasiryžęs (PVZ. finansiniams, elgesio, gyvenimo būdo ar kitokiems), kad atlyginčiau skriaudas?
7. Kokių lūkesčių turiu dėl to, kaip žmonės priims mano atitaisomas skriaudas, ir ar esu pasirengęs šiuos savo lūkesčius patikėti Aukštesnei jėgai?
8. Kaip skriaudų atitaisymas padės numalšinti tą skausmą, kurį sukėliau kitiems ir sau pačiam?
9. Kokiems žmonėms aš atitaisau skriaudas tiesioginiu būdu?
10. Kaip atitaisysiu skriaudas tiems, kurių nepasisekė surasti?
11. Kaip galima atlyginti žalą žmogui, kuris jau yra miręs?
12. Ką daryti su tomis skriaudomis, kurių negaliu atitaisyti, nepakenkdamas kitiems? Kaip atlyginti šias skriaudas anonimiškai, kad nepakenkčiau nekaltiems žmonėms?
13. Ar yra tokių skriaudų, kurias norėčiau atitaisyti anonimiškai? Ar aptariau tau su savo globėju?
14. Ar yra skriaudų, kurias vilkinu, atidėliuju? Kodėl? Ar mane gąsdina gėdos jausmas, galimi finansiniai nuostoliai ar net laisvės praradimas? Kaip tai kliudė atsigausti? Kaip šios kliūtys trukdo mano sveikimui?

10-as žingsnis

(Nuolatos stebėjome save ir jei būdavome neteisūs – tuoj pat prisipažindavome klydę)

1. Kodėl turiu praktikuoti šią programą kasdien, jeigu noriu palaikyti sveiką protą ir dvasinę pusiausvyrą?
2. Kaip greitai pripažinimas kad klydau padeda man suvokti savo elgesį ir jį keisti?
3. Kodėl svarbu kasdien tęsti savistabą ir ko aš galiu pasiekti per šią praktiką? Kaip galiu būti tikras, kad po kurio laiko kasdienės savistabos ji taps mano antruoju prigimimu?
4. Kaip galiu prašyti Aukštesnės jėgos pagalbos 10-ame žingsnyje? Ar dažnai prašau globėjo pagalbos?
5. Kokius teigiamus ir neigiamus bruožus aš įtraukiau į savo charakterio savybių sąrašą?

ŠIE KLAUSIMAI GALI BŪTI NAUDOJAMI KASDIENEI SAVISTABAI :

1. Ar buvau geras ir atidus žmonėms, su kuriais šiandien susidūriau?
2. Kada buvau savanaudis, nesąžininga ar bijojau?
3. Ar šiandien kuom nors nusivyliau? Kaip aš pats prie to prisidėjau? Ar taip nutiko dėl nerealių lūkesčių?
4. Ar leidau sau būti alkanam, pyktam, vienišam ar pavargusiam? Jei taip – kokiais būdais?
5. Jeigu į kokius nors dalykus (ar save patį) žiūriu per daug rimtai, kaip tai įtakoja mano mintis ir elgesį?
6. Ar šiandien aš ko nors bijojau? Ko?
7. Ar aš šiandien patyriau kokių neįprastų jausmų? Kokių? Kodėl tie jausmai kilo, į ką aš taip reagavau?
8. Ar jaučiausi dėl ko nors sutrikęs ir neaptariau to su savo globėju ar kitu grupės nariu? Kaip paslaptys gali kauptis ir trukdyti mano sveikimui?
9. Ar šiandien padariau ką nors, ko jaučiau kad geriau nedaryti? Ar nepadariau ko nors, ką turėjau padaryti?
10. Ar išlikau savimi, bendraudamas su visais šiandien sutiktais žmonėmis?
11. Ar su kuo nors šiandien įsivėliau į konfliktą? Su kuo? Dėl kokių priežasčių? Kaip kitaip galėjau elgtis?
12. Ką aš galėjau padaryti kitaip tais atvejais, kai pasielgiau neteisusiai? Kaip galėčiau elgtis kitą kartą?
13. Ar turėčiau kam nors atlyginti skriaudas dėl kokio nors šiandieninio savo elgesio? Kam ir kaip?
14. Ką padariau šiandien, dėl ko jaučiuosi pozityvus ir patenkintas? Ar noriu tai daryti ir ateityje?
15. Kaip 10-ojo žingsnio savidisciplina įtakoja mano sveikimą ir gyvenimą?
16. Ar aš pasirūpinau savimi šiandien, nu eidamas į susirinkimą ar pabendraudamas su kitu sveikstančiu priklausomuoju? Ar šiandien aš pasitarnavau kitam asmeniui?
17. Už ką aš esu ypač dėkingas šiandien?

11-as žingsnis

(Malda ir meditacija siekėme stiprinti sąmoningą ryšį su Dievu, kaip jį suprantame, melddami vien gebėjimo pažinti jo valią mums ir stiprybės ją vykdyti)

1. Kaip žingsniai, visa mano sveikimo patirtis, kalbėjimas grupėse ir dvasinių principų taikymas gyvenime padeda suprasti, kas man yra Aukštesnė jėga? Ką aš supratau apie savo Aukštesnę jėgą?
2. Kokias savybes ir bruožus, mano supratimu, turi mano Aukštesnioji jėga? Kaip aš galiu pritaikyti jos savybes ir bruožus sau pačiam, siekdamas pokyčių?
3. Ar aš įsitikinau, kad dvasingumas ir religija skiriasi? Kokie jų skirtumai?
4. Kaip mano santykiai su „Anoniminiais tabletininkais“ gali padėti mano dvasinėje kelionėje?
5. Kas man yra *malda*? Ar, kaip ir kada meldžiuosi? Ką man tai reiškia?
6. Kaip malda palaiko mano emocinę būseną ir padeda žiūrėti į gyvenimą?

7. Kaip suprantu meditaciją? Jeigu medituoju - kaip tada jaučiuosi? Kaip ir kada aš medituoju?
8. Ar matau kokius nors gyvenimo pokyčius, kurie įvyko todėl, kad pradėjau medituoti?
9. Kokiose situacijose aš galiu pajusti savo Aukštesnės jėgos buvimą? Kas tai buvo? Kaip aš jaučiasi?
10. Kas nutinka, kai sąmoningai stengiuosi suderinti savo valią su Dievo valia? Kokiose situacijose aš patikėjau savo valią Aukštesnei jėgai?
11. Kas nutinka, kai bandau gyventi, vadovaudamasis vien tik savo valia? Pateik kelias situacijas.
12. Ar kada nors yra nutikę taip, kad meldžiausi ir prašiau kokio nors dalyko, o kai jį gavau – pagalvojau, kad geriau būčiau to negavęs? O ar kada yra buvę, kad ko nors labai norėjau ir meldžiausi, bet negavau, ir vėliau netgi džiaugiausi, kad negavau? Pateik pavyzdžių.
13. Kaip aš atskiriu, kur yra mano valia, o kur – Aukštesnės jėgos valia?
14. Kodėl nuolankumas yra būtinas, norint praktikuoti vienuoliktą žingsnį?
15. Kaip labai esu pasiryžęs kasdien dirbti su 11-tu žingsniu ir kaip ketinu įgyvendinti šį pasiryžimą?

12-as žingsnis

(Šių žingsnių dėka dvasiškai pabudę, mes stengėmės perduoti šią žinių kitiems priklausomiesiems ir visada gyventi pagal šias nuostatas)

1. Kaip mano dvasinis prabudimas atrodo po šių žingsnių?
2. Kas pasikeitė mano gyvenime po šių žingsnių?
3. Ar mano dvasinis prabudimas yra procesas, ar įvykis? O gal abu?
4. Ką 12-ame žingsnyje reiškia žodis „žinia“ ir koku būdu ji buvo perduota man?
5. Kodėl ir kaip Anoniminiai tabletininkai galėjo mane paveikti, nors niekas kitas nepajėgė?
6. Kodėl svarbiau nešti žinią ir dalintis patirtimi, jėgomis ir viltimi, o ne patarinėti, kaip kitiems elgtis?
7. Kokiais būdais galime perduoti Anoniminių tabletininkų žinią?
8. Ką aš šiuo metu darau, kad perduočiau AT žinią?
9. Kokiais būdais aš tarnauju AT draugijoje, grupėje? Kaip aš tarnauju žmonėms už grupės ribų?
10. Ką dar galiu padaryti, kad neščiau AT žinią? Kas man trukdo išplėsti šią savo gyvenimo sritį?
11. Kaip aš jaučiuosi, skleisdamas AT žinią? Kodėl pas mus sakoma „Mes išsaugome tai, ką turime, tik pasidalindami tuo su kitais“?
12. Ko aš tikiuosi iš savo tarnavimo? Ar mano tarnavimas yra besąlyginis?
13. Kaip aš suprantu globą? Ar perduodu AT žinią, kai ką nors globoju? Ko galiu išmokti iš savo globotinių?
14. Kokių dvasinių principų išmokau dirbdamas su žingsniais?
15. Ko išmokau apie dvasinių principų vertę? Pateik pavyzdžių, kaip šie dvasiniai principai gali būti taikomi kiekviename žingsnyje: sąžiningumas (1 žingsnis), viltis ir atvirumas (2 žingsnis), noras ir tikėjimas (3 žingsnis), drąsa ir sąžiningumas (4 ir 5 žingsniai), pasiryžimas (6 žingsnis), nuolankumas (7 žingsnis), savidisciplina ir meilė kitiems (8 ir 9 žingsniai), atkaklumas (10 žingsnis), dvasinis sąmoningumas (11 žingsnis) ir tarnystė (12 žingsnis).
16. Kaip aš galiu praktikuoti šiuos principus kasdieniame gyvenime ir santykiuose su kitais žmonėmis?
17. Kurie iš šių dvasinių principų man šiandien kelia didžiausią iššūkį?
18. Kokiose mano gyvenimo srityse man buvo sunkiausia praktikuoti šiuos principus?
19. Kokiomis priemonėmis galiu įsitikinti, kad praktikuoju šiuos principus net tada, kai pats to nejaučiu?
20. Apmąstant tai, iš kur atėjau ir kur esu šiandien, kokią šios programos svarbą matau savo gyvenimo pokyčiams? Kaip, kokiais būdais šiandien galiu išreikšti savo dėkingumą?
21. Su kokia Anoniminių tabletininkų žinia aš gyvenu šiandien ir kokią žinią po savęs paliksiu kitiems priklausomiesiems, kurie ateis į draugiją, kai manęs jau nebebus?