

Двенадцать инструментов Анонимных Должников

Выздоровление от компульсивных долгов начинается тогда, когда мы сегодня и только сегодня принимаем решение воздержаться от необеспеченных долгов. Необеспеченными долгами считаются любые долги, которые не подкреплены каким-то видом залога: машины, дома и т.п. Применяя Двенадцать Шагов и используя следующие инструменты, мы получаем ежедневную отсрочку от компульсивного должничества.

1. Собрания. Мы посещаем собрания, на которых делимся друг с другом нашим опытом, силой, и надеждой. Мы не сможем сохранить то, что мы получили в А.Д., не передавая это новичкам.
2. Регулярное ведение учета. Мы ведем учет наших ежедневных доходов и расходов, наших сбережений и любых выплат по нашим задолженностям.
3. Спонсорство. Наш опыт показывает, что для выздоровления нам жизненно необходимо работать со спонсором и спонсировать других. Спонсор – это выздоравливающий должник, который ведет нас по Двенадцати Шагам и делится своим собственным опытом, силой и выздоровлением.
4. Группы по облегчению давления и Собрания по облегчению давления. После того как мы немного ближе познакомились с программой Анонимных Должников, мы организуем Группы по облегчению давления, состоящие из нас самих и еще двух выздоравливающих должников, которые имеют не менее 90 дней воздержания от компульсивных долгов и, как правило, большой опыт выздоровления в программе. Группа встречается на Собраниях по облегчению давления для того, чтобы оценить нашу финансовую ситуацию. Результатом этих собраний обычно является разработка Плана расходов и Плана действий.
5. План расходов. План расходов ставит наши потребности на первое место, вносит ясность и помогает обрести баланс, чтобы жить по средствам. Он включает в себя категории: «Доходы», «Расходы», «Выплата долгов» и «Сбережения». Категория «Доходы» помогает нам определить наши ресурсы и сфокусироваться на увеличении дохода, если это необходимо. Категория «Выплата долгов» помогает определить реалистичный размер выплат по долгам, при котором мы не будем обделять себя. Категория «Сбережения» помогает нам создать резервы денежных средств, пусть даже самые скромные, и может включать в себя «подушку безопасности», пенсионные накопления и фонды на особые покупки.
6. План действий. С помощью нашей Группы по Облегчению Давления мы разрабатываем список конкретных действий для погашения наших долгов, улучшения нашего финансового положения и достижения наших целей без новых необеспеченных долгов.
7. Телефон и интернет. Мы регулярно поддерживаем связь с другими членами А.Д., используя телефон, электронную почту и другие средства коммуникации. Мы обязательно говорим с другими членами А.Д. до и после совершения трудных шагов в нашем выздоровлении.
8. Литература А.Д. и АА. Мы изучаем литературу Анонимных Должников и Анонимных Алкоголиков, чтобы укреплять наше понимание компульсивных заболеваний и выздоровления от компульсивного должничества.
9. Осознанность. Мы стараемся не забывать об опасности компульсивных долгов, когда сталкиваемся с рекламой банков, кредитных организаций, кредитных карт, и её влиянием на нас. Мы также сохраняем осведомлённость о состоянии наших личных финансов, чтобы избежать неясности, которая может привести нас к компульсивным должничеству или транжирству.

10. Рабочие собрания. Мы посещаем рабочие собрания, которые проводятся ежемесячно. Многие из нас думали, что "рабочие вопросы" не являются частью нашей жизни и решаются людьми более компетентными. Активное участие в программе учит нас тому, как функционирует наша организация, и помогает нам принять ответственность за наше собственное выздоровление.
11. Служение. Мы несем служение на всех уровнях: на личном, на групповом, межгрупповом и на международном. Служение жизненно важно для нашего выздоровления. Только через служение мы можем дать остальным то, что так щедро было дано нам.
12. Анонимность. Мы соблюдаем анонимность, которая дает нам свободу самовыражения, и заверяет нас в том, что все сказанное нами когда-либо на собраниях или при общении с членами А.Д., не будет пересказано другим.



12 Шагов и Традиций

Copyright © A.A. World Services, Inc. Адаптировано и перепечатано с разрешения

Зарегистрированные группы могут делать копии для бесплатного распространения участникам собраний

©2022 Литература одобренная конференцией Анонимных Должников | Debtors Anonymous |
тел.: +7 (968) 535 16 59 | email: mail@adebtors.ru | сайт: www.adebtors.ru |
Debtors Anonymous General Service Board, Inc. | P.O. Box 920888 | Needham, MA | 02492-0009 |
tel.: +1781-453-2743 | email: office@debtorsanonymous.org | web www.debtorsanonymous.org