**ДЕВИЗЫ И ЛОЗУНГИ ПРОГРАММЫ 12 ШАГОВ**

1. Девизы с сайта Ал-Анон: <https://al-anon.org.ru/literatura/devizy-al-anona/>

**ТОЛЬКО СЕГОДНЯ**  
[JUST FOR TODAY](https://al-anon.org.ru/tolko-segodnja-dr-just-for-today/)

«Только сегодня мы можем поступить несколько иначе и слегка изменить свое отношение к миру, увидеть новые возможности и немного рискнуть − все это поможет нам двигаться вперед к чему-то более позитивному». *«Как работает Ал-Анон для семей и друзей алкоголиков» (RSB-22), стр. 91.*

«Когда мы живем одним днем, планы, которые казались нам неосуществимыми, становятся чем-то реальным и управляемым».  «Как работает Ал-Анон для семей и друзей алкоголиков» (RSB-22), стр. 90.

«Только сегодня я постараюсь жить сегодняшним днем и не браться за все проблемы сразу». Закладка «Только сегодня», RSM-12.

«Только сегодня я поищу способы радоваться жизни: остановлюсь полюбоваться чудесным садом, найду новое хобби или позвоню хорошему другу». «Мужество меняться» (RSB-16), стр. 274.

**НЕ СУЕТИСЬ**  
[EASY DOES IT](https://al-anon.org.ru/ne-suetis-easy-does-it/)

«Девиз «Не суетись» учит меня не только сбавлять темп, но и расслабляться. Сегодня я постараюсь быть терпимее к себе и радоваться этому дню независимо от того, что со мной происходит…Спешка и нетерпение могут только помешать в достижении наших целей».«Мужество меняться» (RSB-16), стр. 93.

«Сегодня я знаю, что могу посеять зернышко в плодородную почву, но не в моих силах заставить его расти быстрее, даже если я буду тянуть за появившиеся стебельки. Мне надо позволить процессу развиваться в его собственном темпе». «Мужество меняться» (RSB-16), стр. 200.

**СНАЧАЛА ГЛАВНОЕ**  
[FIRST THINGS FIRST](https://al-anon.org.ru/snachala-glavnoe-first-things-first/)

«В трудных ситуациях девиз «Сначала главное» означает, что мне надо отложить в сторону свои заботы хотя бы ненадолго и уделить время себе». *«…In All Our Affairs» (B-15).*

**ТАК ЛИ ЭТО ВАЖНО?**  
[HOW IMPORTANT IS IT?](https://al-anon.org.ru/tak-li-jeto-vazhno-how-important-is-it/)

«Если я сегодня столкнусь с неприятностями, то прежде чем реагировать на них, спрошу себя: «Так ли это важно?» Я могу обнаружить, что покой мне дороже». «Мужество меняться» (RSB-16), стр. 228.

«Определился ли я со своими приоритетами? Не занят ли я незначительными вопросами так, что у меня не остается времени на действительно важное? Сегодня я подумаю о том, что на самом деле имеет значение» . «Мужество меняться» (RSB-16), стр. 250.

**НЕ УСЛОЖНЯЙ**  
[KEEP IT SIMPLE](https://al-anon.org.ru/ne-uslozhnjaj-keep-it-simple/)

«Мои планы могут быть связаны с целым рядом действий и рисков, но я не обязан браться за все сразу. Я могу не спешить, двигаясь шаг за шагом в своем темпе. Если я сосредоточусь лишь на чем-то одном, невозможное может стать возможным, только не надо усложнять». «Мужество меняться» (RSB-16), стр. 328

«Когда моя душа находится в смятении и беспокойные мысли мечутся по кругу, а я пытаюсь силой разума вывести себя из этого состояния, полезно перестать рассуждать, а лучше ухватиться за какую-нибудь идею, которая может привести к тишине и спокойствию. Одна из них – «Не усложняй»». «День за Днем в Ал-Аноне» (RSB-6), стр. 205

**НАЧНИ С СЕБЯ**  
[LET IT BEGIN WITH ME](https://al-anon.org.ru/nachni-s-sebja-let-it-begin-with-me/)

«Мы учимся брать ответственность за свою жизнь, вместо того, чтобы винить других. Люди могут никогда не измениться, и если мы будем ждать этих перемен, то упустим возможность для роста. Наша задача — сделать свою жизнь достойной». «День за Днем в Алатине» (RSB-10), стр. 139

«Иногда то, что нам особенно не нравится в других людях, является отражением наших собственных черт характера и недостатков, которые мы в себе не замечаем. Точно так же те положительные качества, которые восхищают нас в других, мы способны развивать в себе сами». «Как работает Ал-Анон для семей и друзей алкоголиков» (RSB-22), стр. 93

**НЕ ИНАЧЕ, КАК МИЛОСТЬЮ БОЖЬЕЙ**  
[BUT FOR THE GRACE OF GOD](https://al-anon.org.ru/ne-inache-kak-milostju-bozhej-but-for-the-grace-of-god/)

«Когда мы обижены и злимся на поведение алкоголика, полезно напоминать себе, что он не по своей воле выбрал эти страдания и отчаяние. Не иначе как милостью Божьей мы сами избежали этой болезни. Будем же благодарны за то, что имеем Божий дар трезвости, и преисполнимся готовности помочь алкоголику тоже обрести его». «Алкоголизм семейная болезнь» (RSP-4), стр. 37

«Мы не знаем точно, с чем приходиться бороться другим людям, и не нам наказывать их за те страдания, которые они, по-нашему мнению, возможно причинили нам. Наши собственные мстительность, обиды, чувство вины, жестокость наносят нам гораздо больший ущерб, чем кто-либо другой… Возможно, мы могли бы лучше использовать свое время, стремясь благодарить за благословения, которые имеем, и признавая, что каждый человек, даже страдающий от алкоголизма, делает все, что в его силах в данный момент». «Как работает Ал-Анон для семей и друзей алкоголиков» (RSB-22), стр. 88

**ПОЗВОЛЬ СОБЫТИЯМ ИДТИ СВОИМ ЧЕРЕДОМ  
И ПОЛОЖИСЬ НА БОГА**  
[LET GO AND LET GOD](https://al-anon.org.ru/pozvol-sobytijam-idti-svoim-cheredom-i-polozhis-na-boga-let-go-and-let-god/)

«Когда я думаю о том, чтобы отпустить ситуацию, я напоминаю себе, что существует естественный ход событий – тот, который задуман Высшей Силой… Когда я отпускаю других людей, я соглашаюсь с их правом жить собственной жизнью, принимать собственные решения и расти, учась на собственных ошибках. У них тоже есть Высшая Сила». «Мужество меняться» (RSB-16), стр. 203

«Помощь Бога всегда доступна. Все, что от нас требуется, – это освободить место для Него, чтобы дать Ему возможность участвовать в нашей жизни, мы же должны быть готовы принять Его руководство». «День за Днем в Ал-Аноне» (RSB-6), стр. 220

«Мы можем пребывать в покое, будучи уверенными, что все ответы, решения, действия и мысли, которые нам нужны, придут в подходящее для этого время, так как мы передали все это в руки своей Высшей Силы». «Как работает Ал-Анон для семей и друзей алкоголиков» (RSB-22), стр. 100

**ЖИВИ  
БЕЗ ПРЕДУБЕЖДЕНИЙ**  
[KEEP AN OPEN MIND](https://al-anon.org.ru/zhivi-bez-predubezhdenij-keep-an-open-mind/)

«По мере роста я продолжаю учиться и отказываться от старого, заменяя устоявшиеся представления новыми и порой возвращаясь к некогда мною отвергнутым». «Мужество меняться» (RSB-16), стр. 147

«Когда я стараюсь хранить свой разум свободным от предубеждений, это помогает мне быть терпимым и лучше понимать людей». «День за Днем в Алатине» (RSB-10), стр. 322

**ПРОГРЕСС,  
А НЕ СОВЕРШЕНСТВО**  
[PROGRESS NOT PERFECTION](https://al-anon.org.ru/progress-a-ne-sovershenstvo-progress-not-perfection/)

«Сегодня я не пытаюсь достичь совершенства. Мне важно только одно – в каком направлении я продвигаюсь». *«Мужество меняться» (RSB-16), стр. 76*

**ЖИВИ  
И ДАЙ ЖИТЬ ДРУГИМ**  
[LIVE AND LET LIVE](https://al-anon.org.ru/zhivi-i-daj-zhit-drugim-live-and-let-live/)

«Девиз «Живи и дай жить другим» освобождает нас от навязчивого желания критиковать, оценивать, обвинять и мстить… которое может навредить нам гораздо больше, чем тем, против кого мы используем такое оружие. Ал-Анон учит нас терпимости, основанной на любви». «This Is Al-Anon»

«Я молюсь о понимании, что не моя обязанность контролировать другого человека, даже самого близкого. Я также перестану быть его костылем. Я должна жить своей собственной жизнью, а не его». «День за Днем в Ал-Аноне» (RSB-6), стр.72

**ЖИВИ  
СЕГОДНЯШНИМ ДНЕМ**  
[ONE DAY AT A TIME](https://al-anon.org.ru/zhivi-segodnjashnim-dnem-one-day-at-a-time/)

«Живя только сегодняшним днем и сознательно отводя в нем время как на обязательные, так и приятные дела, я получаю то разнообразие, которое придает жизни вкус. Это позволяет отвлечься от проблем, что чаще всего и является наиболее эффективным и простым средством для их решения». «День за Днем в Ал-Аноне» (RSB-6), стр. 79

«Каждый новый день, каждое новое мгновение может быть поводом разрядить обстановку и начать с чистого листа». «…In All Our Affairs» (B-15)

**СЛУШАЙ И УЧИСЬ**  
[LISTEN AND LEARN](https://al-anon.org.ru/literatura/devizy-al-anona/slushaj-i-uchis-listen-and-learn/)

«Чтобы получить и впитать в себя новые мысли, я должна подержать рот закрытым, а уши открытыми. Я думаю, что тогда я увижу свои проблемы в ином ракурсе и легче смогу найти их решения. Собрания Ал-Анона − это источник ценных мыслей: если я не слушаю, не могу ими воспользоваться». «День за днем в Ал-Аноне» (RSB-6), стр. 41

«Я могу обратить внимание на свои нужды, не дожидаясь, пока будет нанесен ущерб моему здоровью, финансам или эмоциональному состоянию. Сегодня я могу прислушиваться к своему внутреннему голосу. Я могу слушать и учиться». «Мужество меняться» (RSB-16), стр. 21

**ДУМАЙ**  
[THINK](https://al-anon.org.ru/dumaj-think/)

«Девиз «Думай» напоминает нам о том, что вместо спонтанной реакции на любую провокацию, просьбу или требование, мы можем думать, прежде чем действовать, и делать выбор в наших лучших интересах». «Как работает Ал-Анон для семей и друзей алкоголиков» (RSB-22), стр. 94

«Сегодня я постараюсь успокоится и думать перед тем как действовать. Я буду добрым к себе и постараюсь спокойно выполнять дела по мере их поступления». «День за Днем в Алатине» (RSB-10), стр. 127

**ВМЕСТЕ МЫ СПРАВИМСЯ**  
[TOGETHER WE CAN MAKE IT](https://al-anon.org.ru/vmeste-my-spravimsja-together-we-can-make-it/)

«Сегодня вместо того, чтобы бороться со своими проблемами в одиночку, я позволю Алатину показать мне, как преодолевать их с помощью других людей». «День за Днем в Алатине» (RSB-10), стр. 170.

«Когда я участвую в служении, то вижу, что существуют тысячи групп по всему миру, которые работают по такой же программе, как и я. Если мы все будем стараться помогать друг другу, то станем сильнее». «День за Днем в Алатине» (RSB-10), стр. 58.

**ПРИХОДИ ЕЩЕ! (ВСЕГДА ВОЗВРАЩАЙСЯ!)**  
[KEEP COMING BACK](https://al-anon.org.ru/prihodi-eshhe-vozvrashhajsja-keep-coming-back/)

«Сегодня я буду помнить, что регулярно нужно не только посещать собрания, но и работать над формированием новых убеждений и моделей поведения ─ над тем, что в будущем подарит мне выздоровление в Ал-Аноне. Сегодня я могу не замечать изменений, но верить, что двигаюсь вперед». «Мужество меняться» (RSB-16), стр. 210

«Но большинство из нас возвращается в Ал-Анон снова и снова потому, что программа помогает нам сохранить разум и душевный покой даже в самых тяжелых испытаниях». «Как работает Ал-Анон для семей и друзей алкоголиков» (RSB-22), стр.138

==================================================================

**НЕ БУДЬ: ГОЛОДНЫМ, ЗЛЫМ, ОДИНОКИМ И УСТАЛЫМ**

**HALT = DON'T GET TOO HUNGRY, ANGRY, LONELY, TIRED**

**И ЭТО ТОЖЕ ПРОЙДЕТ**

**THIS TOO SHALL PASS**

**ПРИНЦИПЫ ВАЖНЕЕ ЛИЧНЫХ ЗАСЛУГ**

**(ВАРИАНТ: ПРИНЦИПЫ, А НЕ ЛИЧНОСТИ)**

**PRINCIPLES BEFORE PERSONALITIES**

**ЖДИ ЧУДА (ОЖИДАЙ ЧУДА, РАССЧИТЫВАЙ НА ЧУДО)**

**EXPECT A MIRACLE**

**ЭТО ПРОСТАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ НЕПРОСТЫХ ЛЮДЕЙ**

**IT'S A SIMPLE PROGRAM FOR COMPLICATED PEOPLE**

**ВСЕГДА ВОЗВРАЩАЙСЯ. ЭТО РАБОТАЕТ, ЕСЛИ ТЫ САМ ЧТО-ТО ДЕЛАЕШЬ**

**KEEP COMING BACK, IT WORKS IF YOU WORK IT**

**ЕСЛИ ДЕЛАТЬ, ЧТО ВСЕГДА, ТО И ПОЛУЧАТЬ БУДЕШЬ, ЧТО ВСЕГДА**

**IF YOU DO WHAT YOU ALWAYS DID, YOU'LL GET WHAT YOU ALWAYS GOT**

**ДЕЛАЙ ЭТО ТРЕЗВО**

**DO IT SOBER**

**ГОТОВНОСТЬ И ЖЕЛАНИЕ – ВОТ КЛЮЧ!**

**WILLINGNESS IS THE KEY**

**НЕТ ТАКОЙ БЕДЫ, КОТОРОЙ НЕ УСУГУБИТ ВЫПИВКА**

**NOTHING IS SO BAD, A DRINK WON'T MAKE IT WORSE**

**МЫ НЕ ОТВЕТСТВЕННЫ ЗА СВОЮ БОЛЕЗНЬ, НО ОТВЕЧАЕМ ЗА СВОЕ ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ**

**ALTHOUGH WE ARE NOT RESPONSIBLE FOR OUR DISEASE WE ARE RESPONSIBLE FOR OUR RECOVERY**

**ИЗМЕНЕНИЯ ТРЕБУЮТ ВРЕМЕНИ И НЕ ПРОИСХОДЯТ ВНЕЗАПНО**

**CHANGE IS A PROCESS, NOT AN EVENT**

**ПРИМИ ТО, ЧТО ТЫ МОЖЕШЬ ПРИНЯТЬ, И ОСТАВЬ ОСТАЛЬНОЕ**

**TAKE WHAT YOU CAN USE AND LEAVE THE REST**

*Here are some common slogans used in recovery circles. One way to use them is to write your favorite slogans on separate pieces of paper. Put them all in a small box and take one out every morning. Whatever the slogan is that you pick up, try to practice that slogan to the best of your ability for that day. After a while, the slogans will become a part of your every-day thoughts.*

Don't Use No Matter What

Live and Let Live

Let go and let God

Time takes time

Is your program powered by Will Power or Higher Power?

Cultivate an attitude of gratitude

Misery is optional

God doesn't make junk

Humility is not thinking less of yourself, but thinking of yourself less

Live life on life's terms

You can't think your way into a new way of living...you have to live your way into a new way of thinking

The key to freedom is in the Steps

**GOD** = **G**ood **O**rderly **D**irection

Your worth should never depend on another persons opinion

**HOW** it works = **H**onesty, **O**pen mindedness, and **W**illingness

**SLIP** = **S**obriety **L**ost **I**ts **P**riority

Don't pick up, ask for help, call your sponsor, and go to meetings

It's a simple program for complicated people

The newcomer is the most important person in any meeting

Learn to listen and listen to learn

Many meetings, many chances; few meetings, few chances; no meetings, no chances

Meeting makers make it

People who don't go to meetings don't hear about what happens to people who don't go to meetings

To keep what you have, you have to give it away

How does it work? It works just fine

If you don't want to slip, stay away from slippery places

If you sit in the barber's chair long enough, you'll eventually get a haircut

Most things can be preserved in alcohol; dignity, however, is not one of them

Progress, not perfection

Resentment is like drinking poison and expecting someone else to die

think......think.......think

Keep it simple

Stick with the winners

Recovery is a journey ...not a destination

To thine own self be true

Turn it over

Take what you need and leave the rest

If you expect respect, be the first to show some

Keep the plug in the jug

Hugs not Drugs

Recovery doesn't happen overnight

Pass it on

If you want to stay clean, don't use

Don't quit before the miracle happens

Nobody ever found recovery as a result of an intellectual awakening

Use the 24-hour plan

When all else fails, follow directions

Call your sponsor before, not after, you take the first drink

Give time time

I was sick and tired of being sick and tired

You only get out of it what you put into it

It's the first drink that gets you drunk

An addict alone is in bad company

You can only keep what you have by giving it away

Take what you can use and leave the rest

Recovery begins with the First Step

Help is only a phone call away

Nothing changes if nothing changes

It is possible to change without improving - it is impossible to improve without change

Experience, strength and hope not opinions, bulls\*\*t and dope

One drink is too many and a thousand not enough

An addict cannot be grateful and hateful at the same time

Easy does it

Easy does it but do it

Stick with the winners - Win with the stickers

Serenity is not freedom from the storm but peace amid the storm

Feelings are not facts

Turn it over, don't turn it off

Growing old is mandatory - Growing up is optional

Seven days without a meeting makes one weak

Slogans are wisdom written in shorthand

The opposite of addiction is connection