



## ПОШАГОВЫЕ МОЛИТВЫ АНОНИМНЫХ СОЗАВИСИМЫХ

<p><b>Молитва Первого Шага</b></p> <p>С этого момента мне больше не нужно контролировать кого-то, включая себя самого. И если я чувствую себя некомфортно в связи с тем, что другой человек делает и как или не делает, я напоминаю себе, что я бессилён перед этим человеком и перед собственными ненадлежащими и неуместными действиями.</p>	<p><b>Молитва Второго Шага</b></p> <p>С этого момента я верю, что я совсем не одинок, я испытываю ощущение свободы, которое мне даёт обретение Высшей Силы. Я напоминаю себе, что постоянная вера также проявляется в действии, и если я готов применять её на практике, каждый раз здесь и сейчас я буду укреплять веру.</p>
<p><b>Молитва Третьего Шага</b></p> <p>С этого момента я могу выбрать свою собственную Высшую Силу. Я могу отказаться от всех своих старых убеждений о том, кем я не являюсь и стать тем, кем являюсь на самом деле, а именно: Я есть дитя Бога. Я напоминаю себе, что вера в Высшую Силу превращается в веру и в себя самого, и что мое выздоровление заключается в том, чтобы быть верным самому себе и своей Высшей Силе.</p>	<p><b>Молитва Четвёртого Шага</b></p> <p>С этого момента я готов увидеть себя таким, каким являюсь в действительности: развивающаяся, духовно раскрывающаяся личность, покоящаяся в руках любящего Бога. Я умею отделять то, кем я являюсь, от того, что я когда-либо сделал, зная, что настоящий «я», любящий, жизнерадостный и целостный, постепенно раскрывается и растёт.</p>
<p><b>Молитва Пятого Шага</b></p> <p>С этого момента я благодарен самому себе за выполнение того, что было самым трудным для меня. Я полагаюсь на одобряющее присутствие своей Высшей Силы. Я знаю, что я укрепил взятое мной непоколебимое обязательство двигаться по пути под названием выздоровление, открывая своё собственное «я» и своё сердце другому человеку, который помогает мне пройти этот шаг.</p>	<p><b>Молитва Шестого Шага</b></p> <p>С этого момента я полностью готов освободиться от всех своих недостатков. С этого момента я готов предать эти дефекты характера Богу, зная, что сила готовности исцеляться - велика. Каждый новый шаг на пути выздоровления, каким бы малым он ни казался, - это подтверждение моей целостности.</p>
<p><b>Молитва Седьмого Шага</b></p> <p>С этого момента я прошу свою Высшую Силу удалить все мои недостатки, избавляя меня от бремени прошлого. С этого момента я вложу свою руку в руку своего Бога, веря в то, что пустота, которую я переживаю, наполняется безусловной любовью моей Высшей Силы ко мне и моим близким.</p>	<p><b>Молитва Восьмого Шага</b></p> <p>С этого момента я вижу, как невозможное становится не только возможным, но и настоящим. По мере того, как я прощаю себя за свои недостатки, я способен прощать и других, открывая путь истине и необратимым изменениям в моем поведении. Благодарю тебя, Боже.</p>
<p><b>Молитва Девятого Шага</b></p> <p>С этого момента я доверяю своей Высшей Силе руководить мной на пути в искреннем и честном возмещении ущерба. С этого момента я испытываю благодарность к Анонимным Созависимым и Двенадцати Шагам выздоровления, зная, что, если я готов сделать эту программу выздоровления своим образом жизни, делиться с сообществом и идти по жизни с Богом, я стану свободным.</p>	<p><b>Молитва Десятого Шага</b></p> <p>С этого момента я проживаю свою жизнь по-новому. Так как я постепенно продолжаю открывать свое сердце и разум, день за днем, я открою свое истинное "я", исправлю свои взаимоотношения и прикоснусь к Богу.</p>
<p><b>Молитва Одиннадцатого Шага</b></p> <p>С этого момента я успокою свои мысли и открою свой ум и сердце для того, чтобы Бог руководил мной. С этого момента я ощущаю смиренный покой, который мне позволяет испытывать сознательный контакт с Богом. Обеспокоен ли я и в сомнениях или пребываю в радости и безмятежности, я обращаюсь к Богу. Я знаю, дорога, по которой я следую, проявится и раскроется передо мной, и я смогу постичь путь к своему наивысшему благу.</p>	<p><b>Молитва Двенадцатого Шага</b></p> <p>С этого момента я благодарю Бога за своё духовное пробуждение. С этого момента я выбираю жить по принципам этой простой программы. Я знаю, что мудрость, пронизывающая меня, коснется всего и всех, с кем и с чем я встречаюсь с Божественной любовью и пониманием. Я нахожусь в состоянии умиротворения.</p>