

POWOLI LECZ PEWNIE

Żyłam kiedyś w ciągłym napięciu, chaosie i strachu, bo zupełnie nie radziłam sobie z życiem obok męża alkoholika. Codzienny lęk i niepewność, – co będzie, jak sobie poradzę, jak przeżyję kolejne dni. Ciągłe awantury z mężem i moja wściekłość powodowały brak sił i totalne zagubienie. Nie widziałam zupełnie wyjścia z tej sytuacji. Dopiero, gdy trafiłam do Al-Anon, moje życie zmieniło się na lepsze. Zobaczyłam poprzez pracę na programie swoje wady (nie wiedziałam, że je mam). W wypowiedziach innych widziałam siebie jak w lustrze. Nieustanna nauka, ciągła systematyczna praca nad sobą, głód wiedzy to wszystko dla mnie – to bezcenny dar. Kiedyś chciałam zmienić od razu wszystkich, teraz wiem, że mogę zmienić tylko samą siebie. W oparciu o hasło POWOLI LECZ PEWNIE idę do przodu poznając siebie; to pogłębia moją siłę, wiarę w siebie i Siłę Wyższą. Mam w sobie radość i pogodę ducha. Moja wdzięczność jest coraz większa za wszystko, co mam, co przeżywam i odkrywam powoli w sobie samej. Gdy przychodzą problemy - to potrafię odwrócić myśli, zatrzymać, mówiąc: STOP i modląc się o pogodę ducha. Umiem prosić Siłę Wyższą o codzienne nieustanne prowadzenie, o pomoc i ufam, że moje sprawy pójdą w dobrym kierunku. Powoli lecz pewnie już czuję w sobie siłę, nabieram odwagi. Uczę się jak puścić sprawy należące do męża, które trzymam kurczowo, ale wiem, że to trzeba jemu zostawić, tzn. oddać z miłością bez lęku.

Dopiero teraz mogę powoli uwolnić moje spięte ciało od napięcia, zrelaksować się, poczuć ulgę, zrzucając niepotrzebny ciężar. Nauczyłam się wiele od innych, ucząc się programu i wiem, że to praca do końca życia. Bardzo dziękuję za ten drogocenny dar mojej Sile Wyższej i wszystkim, którzy mi pomogli w pracy nad sobą. Dziękuję za ciepłe przyjęcie, za wsparcie, pomoc, za cierpliwość, jaką okazali mi członkowie Al-Anon. Teraz idę powoli, lecz pewnie - czerpiąc z programu, uczę się i pogłębiam swoją duchowość.

wdzięczna Dorota z Poznania