

AL-ANON

Polish translation of:
"Do's and Dont's"
Alcoholism Fam. Disease

CO NALEŻY ROBIĆ, A CZEGO NIE:

- przebaczać,
- być szczerym ze samym sobą, wobec siebie samego / samej,
- być pokornym,
- brać życie lekko - napięcie nerwowe szkodzi,
- bawić się - znaleźć rozrywki i działalności, jakie lubisz,
- próbować w dalszym ciągu, jeśli się nie uda,
- uczyć się faktów o alkoholizmie, poznawać fakty,
- uczęszczać na zebrania Al-Anon jak możesz najczęściej,
- modlić się.

UNIKAJ:

- poczucia wyższości,
- chęci rządzenia, dokuczania, łajania i narzekania,
- utraty panowania nad sobą
- chęci przyganiania innym oprócz samemu sobie / samej sobie,
- wspomniania przeszłości,
- szpiegowania twojego alkoholika,
- tonięcia we łzach z żalu nad samym sobą / samą sobą,
- pogroźek, których nie masz zamiaru wypełnić,
- zbytecznego „matkowania”,
- pozycji ciągle uległej „wycieraczki,, tzn. zezwolenia, aby tobą pomiatano.