

DE TWEEDE STAP: HULP

Conclusie in stap één: ik kan het! Samen!

de MOED om te veranderen, wat ik kan veranderen

Ik weet dat mijn strijd tegen mijn verslaving niet van een eind wraak is, maar een gevecht waarvoor ik toe moet aan mijn wilskracht. Het is een gevecht dat ik niet miswil, want het is een beetje vreemd: in stap één ertoe ik juist niet te machteloos ben, dat ik een beetje verslaved ben, wilskracht te schrik van een diep, diep water, dat ik niet kan zwemmen.

Ik weet hoe zwak ik sta in m'n eentje. En daarom wil ik het graag samen doen.

Op het eerste gezicht geniet mijn hele drankverleden van het oordeel 'veel gebruik aan volkracht'. De zucht naar de drank was mijn sterker. Toch is het mij vreemdlijk om toe te geven dat ik hulp nodig heb. Toch is het ook wel zo logisch: met meer mensen til je nu nog maar meer. Wie de bodem heen bereikt, en weet dat hij er niet meer uit kan, heeft hulp nodig. Het zal zijn trut moeten laten vallen.

Ik zal ~~het~~ wat dat betreft nederig ~~op moeten stellen~~

Denk ik zijn ook anderen. Mensen die mijn ervaring delen, zodat ze kunnen en willen helpen.

En ik zal [redacted] groeien

Ik heb hulp 

HET DORDTSE WERKBOEK

...bij de AA. ... van lotgenoten, ... begrijpen
... dezelfde ellende ... doorgemaakt, ... jullie
... zijn ... de helpende hand ...

Ik pak die hand heel graag, heel

Wat deed die zich ontplooiend hebben na de alcohol, een afgelegen ervaring van
penitentie, de gewoonte en natuur, de een ander wat de schuld van zichzelf
zijn. Ze weten waar hem de schuld was, ze weten het schuld van de zweep, de
schuld het zoveel makkelijk eruit met hen praten. Ze zijn, waar het de drank betref
bevoordelikt de schuld.

In de A spreken we allemaal dezelfde taal, die tot alcoholisten doordringt en die de
 ten wordt begrepen. Doe daar je voordeel mee!

De mens leeft het meest door het tijden dat hij vreest

Vandaag is de eerste dag van de rest van je leven.



De enige voorwaarde voor deelname aan de AA is het oprechte verlangen op te houden met drinken.

Samen! veranderen

mijn strijd
mijn verslaving
mijn wilskracht

machteloos in m'n eentje
sterker met hulp

ik zal nederig zijn
mijn ervaring delen
ik zal groeien
ik heb hulp
bij de AA

van lotgenoten
begrijpen
dezelfde ellende doorgemaakt
jullie zijn de helpende hand
ik pak die hand

de ervaring
en met hen praten
ze spreken dezelfde taal
Doe mee!

De rest van je leven