

Meszu ge

**KROK** Z alkoholizmem  
można wygrać!  
**za**  
**KROKIEM**



WYDAWNICTWO WAM

## SPIS TREŚCI

<b>WSTĘP</b> .....	7
<b>NOWE</b> .....	9
Jestem alkoholikiem .....	9
Zamiast .....	15
Przebudzenie duchowe alkoholika .....	19
Alkoholik – trzeźwy czy zdrowy? Czy możliwe jest całkowite wyleczenie? .....	24
Anonimowość anonimowa .....	31
Zbyt niska poprzeczka, czyli doskonałość i postęp .....	35
O nowicjuszach i Pierwszym Kroku .....	38
Ocet czy miód? .....	41
Nie jestem bezinteresowny .....	42
Na mityngu nie udziela się rad? .....	45
Czytanie ze zrozumieniem, czyli refleksje o „Codziennych refleksjach” .....	48
Esej o strachu i miłości .....	51
Tajemnice „Wielkiej Księgi” .....	56
„Historia AA w Polsce” .....	57
Rozważania na temat wolności .....	63
Moda, marzenia i strach .....	65
Strategia Piątego Kroku Anonimowych Alkoholików .....	69
Krok Szósty: techniki, sposoby, metody... ..	74
Najtrudniejszy z Dwunastu Kroków .....	77
Sześć/Siedem, czyli <i>krótki dwukrok</i> .....	79
Zagadka Szóstego Kroku .....	83
Powrót do Ósmego i Dziewiątego Kroku AA .....	87
Zerwana więź – rozważania o Jedenastym Kroku i Utopii ...	89
Obietnice i... obietnice .....	92
Siła większa i biuletyny .....	95
Programowe wątpliwości .....	99

Kto będzie dziś na mityngu?.....	102
WARSZTATY SPONSOROWANIA POZNAŃ 10.02.2013 – i ja tam byłem... ..	104
Mityng spikerski Meszuge: Tradycje AA – teoria czy praktyka?.....	108
Życie to ciągła zmiana... ..	122
Trudna sztuka hamowania .....	125
Meszuge – ostatnia misja.....	128
<b>STARE</b> .....	134
Co oferujemy nowicjuszowi? .....	134
Sponsorowanie i służba w AA .....	139
Inteligencja, moralność, trzeźwość... ..	141
My w AA, na mityngach AA, czytamy literaturę AA .....	142
Program Anonimowych Alkoholików to nie wytrych! .....	146
Rocznice w grupie AA.....	151
W pogoni za uczuciami .....	155
Patetyczny i uduchowiony język trzeźwiejących alkoholików .....	161
Być czy mieć – oto jest pytanie.....	164
Ciche Kroki .....	171
Czy inteligencja przeszkadza w trzeźwieniu? .....	178
Moja grupa AA – co to znaczy?.....	182
Przyjmowałem ludzi do AA.....	185
Jak mam zadośćuczynić? .....	189
Jedna grupa AA czy kilka?.....	191
Nasz wspólny cel – co to dla mnie oznacza?.....	196
O przyjaźni w życiu i w AA .....	199
Otwarty mityng AA .....	203
Ósma rocznica abstynencji .....	206
Po co mi ta służba?! .....	208
Powrót do Kroków Dziesięć-Dwanaście w Woźniakowie, jesienią 2008 roku.....	211
Scenariusz mityngu grupy AA .....	214
Pierwsze warsztaty sponsorowania .....	219
Wspólnota AA w Polsce czy Polska Wspólnota AA?.....	222
Przypadki losowe w życiu alkoholika .....	226

<b>NOWE</b> .....	229
Nikt nie kocha tęgich kobiet .....	229
W przeciwne strony się nie da.....	245
O żałowaniu przeszłości.....	247
Pomysł na abstynencję?.....	249
Nieporozumienia i wątpliwości.....	251
Alkoholik trzeźwiejący.....	254
Trzeźwość na trójkę z plusem .....	256
Brzytwa Ockhama we Wspólnocie AA .....	257
Krok Piąty, mandarynki, ulga i dwie szkoły .....	258
Bóg we Wspólnocie AA.....	262
Sponsorowanie i Internet .....	263
Sponsor we Wspólnocie AA .....	266
Krok za Krokiem .....	268
Jestem bezsilny, a nie.....	269
Czyn wykonany połowicznie... ..	270
Na sponsora jest sposób!.....	273
O korzyściach rozlicznych z posiadania osobistego wroga płynących .....	277
Daleka droga.....	280
Przyzwoity człowiek.....	283
 <b>CDN.</b> .....	 285