

Gruodžio 9 d.

Pirmajame žingsnyje turėčiau pripažinti, kad esu bejėgis prieš alkoholį. Kaip man tai padaryti, juk net negeriu?

Iš tikrųjų šis žingsnis reiškia, kad aš neturiu galios kontroliuoti nei alkoholio, nei jo gėrimo. Aš negaliu daryti įtakos, kiek jis geria, kodėl geria, ar to, kas vyksta, kai jis geria. Negaliu kontroliuoti jokio kito žmogaus gyvenimo, tik savo paties.

Manęs taip pat prašoma pripažinti, kad mano paties gyvenimas tapo nevaldomas. Atidžiau pažvelgęs į savo gyvenimą, matau, kad tai tiesa. Apleidau mokslus, nekviečiau draugų į namus ir net sakau viena, o iš tikrųjų galvoju kita. Leidžiu namuose esančiai situacijai valdyti mano gyvenimą ir praradau savikontrolę.

Pirmojo žingsnio pripažinimas gali būti gerų permainų mano gyvenime pradžia.

Šiandien prisiminsiu: „Pirmasis žingsnis yra gera pradžia. Kiti žingsniai padės man rūpintis savimi. Aš per ilgai leidau įvairioms situacijoms ir žmonėms mane kontroliuoti. Atėjo diena, kai galiu pradėti valdyti savo gyvenimą.“