

Rodyklė

A

Al-Anon

Bendrija 12-14, 33, 34, 35, 37, 38, 85, 86, 87, 88, 89-92, 98, 100, 102-103, 104, 109, 129, 150, 151, 152-153, 198, 204-205, 206, 249, 250, 261-263, 265, 271-273, 277, 285, 292-293, 296-298, 307, 309
Susirinkimai 13, 15, 33, 87,-, 89, 90, 93, 94, 98, 105, 119, 157, 177, 179, 198, 205, 233, 252, 297, 298
Al-Anon ir *Alateen* susirinkimo pradžia 12
Al-Anon ir *Alateen* susirinkimo pabaiga 85, 309
Alateen 108, 166-168, 190-192, 292, 293
Alkoholikų moterų vyrai 193-195, 204-206, 217-223, 237-243, 264-268, 299-303, 303-307.
Alkoholikų tėvai 117-120, 204-206, 224-229, 288-290, 303-306
Alkoholikų žmonos 110-116, 120-124, 131-136, 139-145, 158-160, 170-174, 184-189, 196-201, 207-211, 230-236, 243-247, 251-255, 256-259, 268-273, 277-283, 284-287
Alkoholizmas – šeimos liga 10-12, 15 16-17, 20-21, 22-24, 27-32, 41-43, , 72-74, 76, 92, 102-104, , 111-112 126-129, 131, 133-134, 139, 143, 147, 148, 151, 152, 158-160, 161, 162, 170-173, , 186-187, 190, 196-197, 203-204, , 206, 208, 217, 222, 224-226, 228, 232, 252, 261, 280, 282-283, 284-286, 288, 290-291, , 292-293, 298-301, 306
Alkoholizmo padariniai, poveikis, žala 8, 9, 10, 11, 16-17, 19, 20, 21, 22-25, 26-28, 29, 30, 32, 34, 41, 42, 59, 66, 68, 72, 75-76, 93, 94-95, 100, 103-104, 118-119, 121-122, 125, 126, 129, 131, 139, 143, 147-149, 151-152, 154, 161, 162, 173, 175-176, 185-186, 197, 208-209, 213, 214, 217, 221-222, 230-231, 232, 234, 248, 250, 251, 252, 254-255, 270-272, 275-276, 284-286, 288, 291, 292, 291-295, 297, 298-303
Analizė 131
Anonimiškumas 12, 35, 100-101, 276, 309
Apkalbos 82, 94.
Apmadas 20, 21, 28, 59, 74, 75, 94-95, 111-112, 116, 122, 186, 222-223, 231, 253, 271, 277-279, 282, 283, 289, 290
Apsaugos mechanizmas 23-25.
Apsisprendimas 16, 45, 46, 77, 79, 80-81, 88, 137, 171, 203, 204, 245, 256, 258, 259, 266-268
APVP (alkani, pikti, vieniši, pavargę) 78
Arogancija 228
Asmeninis augimas 40, 54-55, 86-87, 101, 111, 112, 195
Atleidimas 74-75
Atsakomybė 11, 41-42, 48, 51-53, 62, 63, 66, 72, 76, 81, 96, 127, 132, 133, 134, 153, 193, 197, 198-199, 203, 204, 205-206, 226, 238, 244, 246, 260-262
Atsipalaidavimas 59, 60, 67, 211, 212
Atsisakymas 194
Atskirtis 12, 32, 37, 125, 127, 129, 145, 157, 279, 292-294, 296
Atviri AA susirinkimai 31, 32, 233
Aukos vaidmuo 27-28, 67-68, 69, 71, 94, 120, 275, , 277-280, 282, 293-295, 297-298
Aukštesnioji Jėga 44, 44-46, 48-49, 49-51, 54-55, 55-56, 66, 67, 69, 70, 71 78, 120, 123, 124, 140, 157, 159, 164, 169, 177-180, 182-183, 184, 188, 209, 212, 226, 227, 235, 240, 267, 285-286, 287, 305-306

B

Baimė 47-49, 59, 71, 77, 81, 121, 126, 127, 131, 139, 160, 239, 242, 253, 257, 258, 261-263, 293
Bejėgiškumas 18, 19, 29, 31, 41-43, 70, 113, 131, 137, 178, 179, 200, 207, 219, 246, 255, 302, 305
Bendravimas 80-84, 191, 200, 245-246, 253, 254, 289-290

Bendravimas telefonu 33, 35-37 , 262, 263

Blaivybė, blaivumas 20, 21, 28, 31-32, 103, 111, 112, , 115, 125, 139, 140, 144, 146, 167-169, 174-175, 190, 201, 219-223, 229,236, 243, 245, 246, 256, 278, 285, 303
Blaivūs alkoholikai 28, 220, 221, 243-248
Broliai ir seserys 133-138

C

Charakterio pranašumai ir trūkumai 46-47, 48-49, 120, 143, 183, 194, 195, 220, 241

D

Dalijimasis 13, 17, 32, 33, 47-49, 56, 57, 97, 151, 154, 163, 176, 191, 195, 228, 273-274
Darbo santykiai 125-127
Davimas ir gavimas 85, 86, 143, 143, 206, 207
Depresija 162, 230-236
Devizai
Bendras apibūdinimas 58, 132, 206, 210, 250, 282, 287
Ar tai tikrai svarbu 63, 64
Būk atviras naujovėms 66
Gyvenk ir leisk gyventi kitiems 66, 120, 282, 295
Gyvenk šia diena 61, 62, 153, 169, 172, 173, 177, 189, 200, 303
Į viską žiūrėk paprasčiau 59, 173
Būk atviras naujovėms, Mokykis ir tada, kai žinai viską, kas tau svarbu 66
Mąstyk 64, 159
Pamažu galima pasiekti viską 60 ,128, 134
Pirmiausia – svarbiausi dalykai 59, 61,, 75, 253
Viskas Dievo valioje 49 , 50, 67, , , 183, 201, 210-212, 226, 255, 281, 287
Lai tai prasideda nuo manęs 62, 63, 66
Klausyk ir mokykis 60
Gyvenk šia diena 61-62, 210
Dėkingumas 60, 64, 68, 69, 70, 103, 117, 122, 151, 173, 202, 215, 228, 229, 236, 268,
Dėmesys sau 18, 21, 49-50, 62, 63, 72, 75-76, 100, , 127, 153, 164, 177, 178, 195, 205, 210, 218, 253, 254, 258, 280, 286, 289, 291, 296, 300
Dievas, kaip Jį suprantu 44-46, 53 47-48 51, 55-56, 67, 70, 77-78, 120, 122, 123, 129, 131, 140, , 150, 157, 159, 177-180, 183, 184, 184, 189, 208-209, 212, 226, 227, 235, 240, 266, 267, 286, 287, 305, 306
Draugystė 281
Draša 46, 62, 83, 236, 258
Dugnas 31, 162, 219, 306
Dvasinis pabudimas 56, 116-117, 165, 182, 183, 208, 226, 286, 306
Dvylika tradicijų
Bendras apibūdinimas 88, 89, 106, 125
Pirma 90-91
Antra 91-92
Trečia 92-93
Ketvirta 93-94
Penkta 94-95, 282
Šešta 95-96
Septinta 96-97
Aštunta 97-98
Devinta 98-99
Dešimta 99
Vienuolika 99-100
Dvylikta 101-102
Dvylika žingsnių

Bendras apibūdinimas 39-41, 104, 105, 112, 134, 164, 188, 233 246, 262, 287, 302, 305
Pirmas 41-43, 131, 187, 200, 233, 239, 249, 301-302, 305
Antras 43-44, 285, 286, 302, , 305
Trečias 44-46, 66, 183, 201, 255, 256, 285, 286
Ketvirtas 46-47, 134, 154, 199, 220 235, 253, 276
Penktas 47-49, 154, 236, 240-241, 294, 295
Šeštas 49-50, 241, 247
Septintas 50-51
Aštuntas 51-53, 242,
Devintas 53-54, 241, 242, 283
Dešimtas 54-55, 242
Vienuoliktas 55-56, 71, 78
Dvyliktas 35, 56-58,
Džiaugsmas 65, 77, 253

F

Fantazijos, iliuzijos 25, 43, 71, 175 , 178, 197, 199, 200, 278

G

Galimybė 65, 70, 85, 101, 144, 182, 228, 265, 267, 287
Gėda 75, 299
Gydymas 39, 53, 54, 69, 75, 76-78, 85, 87, 89, 95, 100, 122, 144, 146, 150, 161, 214, 216, 246, 263, 294
Gyvenimas dabartimi 53, 61, 64-65, 177
Gyvenimo pilnatvė 64, 65
Globa 33-35, 96, 133, 134-135 , 145-146, 160, 185, 206, 214, 220-221, 240, 249-250, 266, 267, 287, 303
Grasinimai 80, 171, 172, 203, 302

H

Homoseksualus asmuo (gėjus, lesbietė) 133-137, 156, 248-251, 274-277

I

Intymumas 125-130, 141, 240, 275-277
Išmintis 70
Išsiskyrimas 171-173, 235, , 259, 293

Į

Įgalinimas 36-39, 72, 117, 121, 158, 159, 180, 203-204, 226, 289-291, 292, 293

J

Jausmai 23, 76-77, 126, 131, 132, 135, 148, 149, 162, 165, 166, 183, 184, 185, 186, 190, 223, 249-250, 260, 262, 264, 268, 288, 289, 294
Jėga 56, 71, 183, , 250

K

Kalėjimas 202-204
Kaltė 20, 28-29, 47, 53-54, 75, 131, 170-172, 175-176, 232-233
Kaltinimai 10-11, 27, 59-60, 62, 72-74, 94-95, 120, 141, 143, 147-148, 151-152, 171, 180, 197-198, 203, 204-205, 209-210, 221-222, 224-225, 231-232, 246-247, 270
Kankiniai 152-153, 209-210, 277-280, 281-282, 293
Kantrybė 18, 21-22, 40, 47, 59-60, 87, 140-141
Keisti tai, ką galiu 70, 119-120, 206-207, 246-247
Klaidos 40, 53-55, 88, 194-196, 199-200
Klausymasis 82-83, 128, 239-240, 272-273
Konfliktas, nesutarimai 27, 61, 83-84, 92, 126-128, 136-137, 189-190, 199-200, 244-245, 253-254
Kontrolė 10-11, 42, 57, 59-60, 66, 78, 113, 151-152, 175-176, 186-187, 193-195, 201, 202-203, 208-210, 212, 217-218, 219, 226-227, 237-239, 257, 290, 301, 302

Kritika 81-82, 135

Krizės 59, 73-74, 170-171, 200, 208, 210, 217-218, 249, 292-293, 302

L

Laimė 62, 94-95, 111, 214-215, 216, 254-255, 280
Laisvė 47-48, 66, 129, 188-189, 203, 215
Laukimas 18, 62, 75-76, 81, 105, 177, 233-234, 241, 246-247, 289
Liga (fizinė) 124, 185-188, 191, 213-214, 230-231, 264, 277, 281-283
Literatūra 30-32, 36-37, 77-78, 85-86, 96-97, 104, 106, 107-108, 133-135, 226-228
Liūdesys 118, 150
Lyginimas 216, 295-296
Lūkesčiai 61-62, 140-141, 244, 246-247, 270, 279, 285-286, 302-303

M

Malda 55-56, 70, 78, 116-117, 177, 208-209, 235, 266-267
Mandagumas 82-83
Manija 19, 67, 72, 131-132, 139-140, 175-176, 178-179, 186-187, 194-195, 257-258, 301, 306
Manipuliavimas 78-79, 82-83, 194-195, 200-201, 238-239, 289-290
Meditacija 55-56, 77-78, 118
Meilė 31, 48, 49, 55-56, 72-73, 74-75, 84-86, 93-94, 135-136, 150, 155, 179-180, 181-182, 191-192, 199-200, 203-204, 225-226, 229, 235, 240, 242, 252, 261-262, 263, 282-283
Meilė sau 52, 78-79, 144-145, 240
Mirtis 149-150, 184-185, 191-192, 230-231, 285, 290
Moralinė analizė 46-47, 54-55, 134-135, 235
Motyvai 82-83

N

Naujokai 12-13, 93,
Neigiamas požiūris 68-69, 82-83, 280
Neigimas 10, 20, 22-24, 27, 93, 1 117-118, 118, 121, 121, 126, 136, 138, 144, 185, 197, 224-226, 251, 252, 293, 303
Neištikimybė 141, 170, 210, 266-268, 300
Nepamirškite sugrįžti 86, 87, 309
Nepasitikėjimas savimi 26, 222
Nepriimtinas elgesys 154, 170, 203, 248, 249
Nerimas 11, 19, 152, 222-223, 301
 Nešališkumas 62, 63, 66, 73-74, 133, 135, 146, 180, 193-196 , 204, 209, 225, 226, 228, 229, 258, 289-291, 302
Netektis 149-151, 162, 191, , 306
 Netinkamas elgesys
 Fizinis 79-80, 147, 148, 168, 170-175, 185, 191, 248, 250, 264, 265, , 284, 285
 Seksualinis 156, 220, 222, 240, 240
 Žodinis 21, 23, 147, 148, 237, 248, 249
Neviltis 144, 286
Nežinojimas 21-22, 224, 225, 251, 252, 300
Noras 13, , 52, 87, 211, 212, 285-286
Nuosprendis 47, 48, 75, 255-266, 295, 296
Nuostaba 77, 215
Nusivylimas 26
Nusizėminimas 50, 115

O

Orumas 194, 252

P

Pagalba 13, 20, 26, 46, 158, 159, 179, 180, 193-196, 202-204, 234, 235, 292
Pagalbos prašymas 34, 51, 261-264
Pagalbos siekimas , 13-14, 33-36, 43, 85, 95, 107, 124, 152, 191, 198, 231, 234, 245 , 249, 250, 261-264, 273, 297
Pagalbos specialistai 158-161, 181-184, 248-251, 291-295
Pagarba 46, 81, 100, 101, 281, 295
Paguoda 179
Paklusnumas be prievartos 88, 89, 101
Pamišimas 43, 113, 114, 126, 132, 143, , 162, 163, 168, 174, 176, 186, 187, 204, 205, 208, 209, 230-232, 233-236, 248, 270, 271, 285-286
Pasidavimas 42-43, 45, 46, 114, 146, 194,
Pasikeitęs požiūris 29, 63, 67-71, 79, 95, 118-120, 128, 131, 132, 154, 182 , 206, 212, 227, 228, 242, 265, 268, 304-305
Pasimatymai 142
Pasitikėjimas 11, 35, 71
Paslaptys 13, 32, 48, , 126-127, 127, 148 163, 275, 284, 299, 300
Paslydimas 32, 126, 143, 168, 179, 192, 200, 234, 257, 278
Pataikavimas 121, 121, 181, 240, 264, 268-269, 272, 300
Patarimai 13, 17, 34, 87, 88, 97, 229, 302
Pavienių narių tarnyba 38, 108, 184
Pažadai 27
Pažanga, ne tobulumas 206, 215-216, 262
Pažeminimas 50, 213
Perfekcionizmas 120, 206, 241, 263
Perspektyva 61, 63, 182, 194, 265
Pyktis 19, 20, 74-77, 111, 118, 119, 121, 128, 136, 173, 174, 191, 204, 207-208, 222-223, 232, 244, 246, , 250, 251, 269, 277-280, 286, 298-300
Pokyčiai 22, 28-30, 39, 43, 44, 49, 50, 56, 57, 59, 69, 76, 79, 86, 87, 129, 140, 142, 155, 164, 169, 187-188, 211, 215, 215, 236, 240, 242, 243, 246, 281, 307
Priimti tai, kas patiko, o visa kita atmesti 17, 18, 309
Prioritetai 61, 75, 76, 77, 89, 132, 256
Pripažinimas 42, 43, 48, 53, 69, 114, 216, 258, 265, 294, 304-305
Prisiminimai 22, 74, 77, 129, 130, 148, 149, 156, 180, 236
Priverstiniai sprendimai 13, 61
Problemos 10-12, 21, 56, 58, 62, 86, 127, 128, 181, 182, 200, 201, 253, 254, 257, 270, 274, 282, 283, 288, 289, 309
Provokacija 28, 29

R

Ramybė 12 67, 70-71, 86, 87, 121-124, 201, 210, 226-227, 242, 249, 305
Ramybės malda 70, 118 , 120 121, 218, 247,
Rasiniai, kultūriniai skirtumai 212-216, 271, 272, 273
Reakcija 19, 26, 28-30, 64, 74, 77, 99, 100, 231, 288, 289
Ribos 72, 73-78, 196, 202-204, 238, 261, 289-291
Rizika 13, 45, 101
Rūpestingumas 26, 65, 66, 67, 68, 130, 131, 144, 254
Rūpinimasis savimi 66, 75-80, 85, 144, 174, 179, 189, 254, 259

S

Savęs ignoravimas 52, 66, 75, 79, 144, 261
Savęs įvertinimas 26, 216
Savęs pripažinimas 53, 69, 239
Savigaila 67, 68, 111, 141, 179, 180, 196, 275, 277-280, 282
Savigarba 27-28, 34, 46, 49, 79-80, 85, 134, 181, 188, 196, 199, 213, 214, 215, 216, 222, 263, 264, 267, 268-269, 286-287, 292-295, 295, 296, 299, 300
Savinieka 143, 144, 161-162, 167, 230, 231, 235

Savižudybė 162, 170, 171, 176, 230, 231, 235, 286, 306
Sąmonės užtemimas 33, 31-32
Sąstingis 23, 126, 170, 213, 284
Sąžiningumas 24, 25, 43, 54, 55, 68, 76, 80, 81, 114, , 148, 154, 178, , 235-236, 240, 268, 278
Seksas 277-278
Senbuviai nariai 86-87
Seneliai 117-120
Sielos sumaištis 21-22, 58, 59, 67, , 256-257
Skausmas 21-22, 52, 65, 85, 87, 118, 126, 127, 129, , 147, 148, 149-150, 167, 185, 219, 272, 273, 294, 294, 306
Skyrybos 164, 210-211, 221, 230, 232, 242, 243, 259, 299, 300
Skriaudų atitaisymas 52-54, 116, 145, 146, 164, 165, 168, 283, 284
Smurtas 78-80, 81, 136, 168, 170-175, 185, 248, 264, 265, 270, 274, 284-286
Suaugę alkoholikų vaikai 125-130, 131-132, 142-146, 147-151, 151-157, 160, 161, 162-166, 166-169, 190-192, 213-216, 237-243, 257-259, 260-264, 274-277, 284-288, 291-295, 295-298
Sumaištis 11, 22, 23, 28, 61, 71
Susitaikymas 50, 61, 70, 83-84, 119, 120, 149, 158, 180, 207, 211, 247, 262, 273, 298, 302, 305
Suvokimas 21-26, 40, 69, 127, 163
Sveikimo procesas 39-40, 54-55, 57, 76-79, 87, 88-89, 92, 100, 214, 216, 290, 291, 293, 297, 303

Š

Švelnumas 60, 61, 240, 285

T

Tarnystė 84-86, 92, 94, 96, 98, 99, 107-108, 122, 141, 144, 145, 226, 227, 228, 236, 287, 302, 306
Tarpusavio santykiai 41, 42, 52, 53-54, 57, 63, 72-74, 80-84, 89, 92-94, 101, 110-112, 114, 115, 125, 127, 128, 138, 140-141, 157, 165, 185, 187, 188, 189, 195, 205-207, 220, 228, 233-236, 244-248, 256-259, 263, 269-270, 282, 290-291, 293
Teisuliškumas 74-75, 114, 115
Tikėjimas 67, 71, 123, 140, 172, 179, 208, 209, 211, 212, 255, 302, 305
Tyla 32, 100, 101, 200, 273
Trys „Ne“ 19, 42, 129, 154, 187, 301-302

U

Užsispyrimas 51, 56, 66-67, 201, 211
Užuojauta 31, 32, 54, 59, 73, 74, 95, 178, 295

V

Vadovavimas 39-41, 45, 46, 50, 51, 55, 66, 88, 89, 90, 101, 192
Vaidmenys 31-32
Veiksmas 11-12, 40, 51, 61, 70, 73-74, 78, 79, 80, 128, 131, 137, 173, 175, 202, 215, 228, 289, 290
Vienišumas 78, 146, 219, 276, 280, 281
Viltis 12, 14, 15, 42, 43, 44, 71, 112, 146
Viskas praeis 87, 222
Vyrai *Al-Anon* bendrijoje 125 -130, 130-132, 151-157, 161-166, 193-196, 216-223, 237-243, 248-251, 264-268, 274-277, 288-291, 291-295, 298-303, 303-306

Ž

Žala 51-53, 74, 75, 95, 116, 164, 283
Žinios perdavimas 56, 57, 88, 95, 97, 99, 100, 117
Žvilgsnis į tikrovę 24-25, 43, 71, 173, 304