**29 августа**

*Эмоций непочатый край. Чем больше мы*

*их выражаем, тем больше они наплывают.*

*Е.М. Форстер*

Ценность эмоционального самовыражения

состоит в том, что я узнаю, прислушиваясь

к себе. Одна мысль влечет за собой другую,

и если я бываю особенно открыт, случается,

что выдаю ответы, о существовании которых

в себе не подозревал.

Когда я говорю о своих чувствах с моим

наставником или с группой, они отвечают

мне тем, что внимательно меня выслуши-

вают. Когда же они выражают свои чувства,

я отвечаю им тем же. В АО мы помогаем друг

другу тем, что слушаем и делимся опытом,

а не тем, что даем советы.

**На сей день**: При тех возможностях, кото-

рые дает АО, мне нет необходимости сдер-

живать свои чувства. Перед наставником

или группой я могу выражать себя на-

столько свободно, насколько позволяет си-

туация.

**30 августа**

*Люди хотят учиться плавать,*

*но при этом держать одну ногу на земле.*

*Марсель Пруст*

Преимущества нового постигаются только

с отказом от поддержки старого. Неуверен-

ность, замешательство и страх оставить по-

зади привычную безопасность вполне естест-

венны, но мною движет необходимость спа-

сти свою жизнь. Я побеждаю страхи и пред-

рассудки и понимаю, что не они должны ру-

ководить мной, что день за днем я могу

учиться преодолевать то, что должно прео-

долеть.

Время от времени я могу ощущать но-

стальгию по старому убежищу, но что бы ни

случилось сегодня, ничто не заставит меня

повернуть вспять.

**На сей день**: Господь велит мне идти вперед,

и я не боюсь двигаться в этом направлении.

**31 августа**

*В человеке столько же потенциальных*

*возможностей сколько и немощи.*

*Джордж Сантаяна*

Надежда и безнадежность являются частью

моей болезни. Надежда говорит мне, что

можно найти лучший путь, а безнадежность

говорит: «Все бесполезно». Я признаю, что

безнадежность играет и положительную

роль — она защищает меня от разочарова-

ния. Безнадежность сослужила свою службу,

сегодня я в ней больше не нуждаюсь. У меня

есть Высшая Сила, которая дает мне все не-

обходимое. Я готов избавляться от старых

идей, постоянно вручать свою жизнь Богу

для Его заботы и защиты. В этом и заключа-

ется надежда.

**На сей день**: Мой потенциал находится в пря-

мой зависимости от моей готовности стрях-

нуть узы своеволия, сбросить его кандалы.

На одной чаше весов лежит моя способность

совершать чудеса, на другой моя беспомощ-

ность