

## Min 1. opgave

(Jeg vil have afsluttet denne opgave den \_\_\_\_\_ )

### FØRSTE SIDE MED BOGENS TITEL

1. Denne bog er en historie om hvad?

### PREFACE

2. Hvad er denne bog blevet og hvorfor?
3. Hvad betyder det for dig?

### FORORDET TIL FØRSTE UDGAVE

4. Hvem er forfatterne til denne bog?
5. Hvorfor gjorde de sig ulejligheden med at udgive den?
6. Hvad er den eneste forudsætning for at blive medlem
7. Hvad mere behøver vi at vide på dette tidspunkt?

### FORORDET TIL ANDEN UDGAVE

8. Hvad er den allervigtigste oplysning, du får i dette forord?

### FORORDET TIL TREDJE UDGAVE

9. Hvornår begynder helbredelse i Anonyme Alkoholikere?

### LÆGENS SYNSPUNKT

10. Hvorfor er jeg magtesløs overfor alkohol?
11. Hvorfor kan jeg ikke klare mit eget liv? (Hvorfor er mit liv uhåndterligt?)
12. Hvad må jeg opleve, hvis jeg skal overleve denne dødelige sygdom?

### BILLS HISTORIE

13. Mens jeg læser Bills historie, skal jeg se på de ting, som skete for ham som følge af hans drikkeri og se, hvor mange af dem, der er sket for mig. Jeg skal bemærke de følelser, han oplevede og se hvor mange af dem, der passer på det, som jeg følte. Jeg vil lave en liste over dem. Jeg vil se, hvad der skete for ham, som ikke er sket for mig ENDNU.

### DER FINDES EN LØSNING

14. Se på side 40 og skriv de tre konstateringer ned, som Bill kommer med.
15. Hvad er vigtigere end at lade være med at drikke?
16. Identificer de tre typer drankere og se hvilken, der passer på dig.
17. Hvor findes det egentlige problem hos den kroniske alkoholiker?
18. Hvorfor er det vigtigt, at jeg sætter programmet på en prøve nu i stedet for om 90 dage eller deromkring?
19. Hvad er min LØSNING?

### MERE OM ALKOHOLISME

20. Mens jeg læser dette kapitel, skal jeg lægge mærke til oplevelser, følelser og tanker, som jeg har haft, der minder om dem, som forfatterne fortæller om.
21. Hvad må jeg erkende inderst inde?
22. Hvorfor?

23. Hvilke 5 eller 6 pointer lærte jeg af historien om manden på tredive?
24. Hvad lærte jeg af Jims historie?
25. Hvad er den præcise definition på det, han gjorde?
26. Hvad er den præcise definition på det, jeg gjorde?
27. Hvilke pointer lærte jeg af Freds historie?
28. Hvad fandt han, da han afprøvede programmet?

#### VI FRITÆNKERE

29. Hvad er svaret på testen i først afsnit?
30. Hvis mine svar var "nej" på disse to spørgsmål, hvad er jeg så?
31. Hvad er mit eneste håb?
32. Hvad er mit egentlige dilemma?
33. Hvad er hovedmotivet i denne bog?
34. Hvad er det eneste korte spørgsmål må jeg besvare?
35. Hvad vil der ske, så snart jeg kan svare "ja" til det spørgsmål?
36. Hvor er det, jeg kan finde Gud?

#### SÅDAN VIRKER DET

37. Hvordan virker det?
38. Hvad er programmet?
39. Hvad er roden til mine problemer?
40. Hvad er tredje trin?
41. Er jeg fuldstændig villig til at gøre det?
42. HVORNÅR tager jeg dette trin?
43. HVORDAN tager jeg dette trin?
44. HVAD bliver resultatet?
45. Hvad følger min "Beslutning"?
46. HVORNÅR tager jeg fjerde trin?
47. Hvor finder jeg de klare retningslinjer til at tage fjerde trin?
48. Hvor mange BØNNER fandt jeg?
49. Skriv dem ned.
50. Hvad ser jeg på, når jeg tager dette trin?
51. Hvilke LØFTER fandt jeg?
52. Skriv dem ned.

#### **ER JEG NU FULDSTÆNDIG KLAR TIL AT BEGYNDE PROCESSEN TIL HELBREDELSE?**

**Hvis du er, så ring til din sponsor og fortæl det.**