

POCKET REMINDER

Talemåder at huske på

Gud, giv mig sindsro til at acceptere de ting, jeg ikke kan ændre, mod til at ændre de ting jeg kan og visdommen til at se forskellen

- En dag ad gangen
- Fremskridt, ikke fuldkommenhed
- Proces, ikke begivenhed
- Giv slip, lad Gud
- Læg det over
- Lev og lad leve
- Forvent et mirakel
- Stop ikke før miraklet er sket

Forslag til handling

Der er nogle gange, hvor "livet på livets præmisser", virker som om, det bliver for meget. Dette er et par forslag, der muligvis kan hjælpe med sætte balance og sindsro tilbage i dit liv:

- Sig sindsrobønnen
- Ring til din sponsor
- Bed og mediter
- Ring til nogen i programmet
- Gå til et møde
- Læs programlitteratur
- Skriv omkring problemet
- Arbejd med andre
- Fjern dig selv fra situationen
- Arbejd med trinene