Первые 14 дней: Рабочая тетрадь спонсора

Благодарим вас за то, что вы согласились сопровождать кого-то в течение первых 14 дней в рамках программы «Анонимных Созависимые».

Вот как выглядит процесс:

- Пожалуйста, отправьте вашему новому временному подопечному (спонсируемому) вводное письмо, которое приведено ниже. Вы можете представиться и написать несколько предложений о том, как проходит ваш путь выздоровления в CoDA на данный момент.
- Затем отправьте этому человеку упражнение только для первого дня: приведено ниже.
- Когда он ответит, отправьте ему электронное письмо “спасибо за ваш ответ”.
- Отправьте задание на следующий день в другом электронном письме.
- Продолжайте этот процесс до четырнадцатого дня.

Старайтесь отвечать сразу после выполнения каждого упражнения и не давайте обратную связь. Помните, что это только начало их пути, и первые 14 дней они должны многое узнать о себе. Если возникнет вопрос по упражнению, можно дать пояснение.

Если спонсируемый не ответит в течение недели, отправьте ему электронное письмо с вопросом: все ли у него в порядке. Сам спонсируемый должен руководить процессом. Если он не отвечает регулярно, то продолжать процесс не рекомендуется. Иначе это может привести к неуправляемости, и не будет способствовать выздоровлению спонсируемого или вашему. Мы не выступаем в роли терапевтов; наша роль заключается лишь в оказании поддержки в работе по программе CoDA.

Когда они завершат процесс, предложите им сопровождать кого-нибудь еще в течение первых 14 дней. Кроме того, порекомендуйте найти спонсора, который проведет их по *Двенадцати Шагам* программы *Анонимные Созависимые*, чтобы продолжить процесс выздоровления в CoDA.

Благодарим вас за ваше служение!

Первые 14 дней: Рабочая тетрадь спонсора *утверждена групповым сознанием участников Международной Конференции CoDA по обслуживанию в 2025 году.*
Переведена с английского, согласована и утверждена участниками переводческого комитета Сообщества CoDA Санкт-Петербурга в октябре 2025 года.

По вопросам этой и другой литературы, утвержденной международной Конференцией CoDA по обслуживанию, обращайтесь пожалуйста: coda-spb.ru, coda.spb@mail.ru

«Первые 14 дней: вступительное письмо новичку»

Здравствуйте [Имя получателя],

Поздравляю с тем, что вы сделали этот важный шаг для себя и своего выздоровления.

Вот как будет выглядеть процесс:

- Я буду отправлять вам по электронной почте последовательно **по одному заданию.**
- Затем, когда вы выполните задание, отправьте мне свой ответ по электронной почте.
- Я не буду давать обратную связь, обычно я просто говорю «спасибо за ваш ответ», что немного похоже на отклик на высказывание на собрании.

Все, что вам нужно, содержится в рабочей тетради спонсируемого «Первые 14 дней: рабочая тетрадь новичка», которая прилагается в формате pdf (можно скачать на http://coda-spb.ru/literature). Отвечайте, как можете, и знайте, что неправильных ответов нет. Постарайтесь завершить этот процесс в течение **трех-четырех недель** и уважайте время, которое мы уделяем. Если возникнут длительные перерывы, нам, возможно, придется пересмотреть процесс нашего взаимодействия. На протяжении всей работы в рамках программы *«Первые 14 дней»* важно, чтобы вы посещали собрания CoDA, чтобы поддерживать себя в любых чувствах, когда они возникают. Как только вы закончите работу над программой «Первые 14 дней», мы рекомендуем вам найти спонсора, который проведет вас по *Двенадцати Шагам программы Анонимные Созависимые.*

Если вы чувствуете, что не готовы начать, пожалуйста, дайте мне знать. Не стесняйтесь обращаться ко мне с любыми вопросами или опасениями по поводу этой работы. Сейчас я пришлю вам упражнение для первого дня.

Желаю вам всего наилучшего в этом замечательном путешествии самопознания в рамках программы Анонимные Созависимые.

[ваше имя]

Первые 14 дней: задания от спонсора

Мы отправляем их по одному.

День первый

Прочитайте Преамбулу «Анонимных Созависимых»© и Добро пожаловать в «Анонимные Созависимые»©, из раздела «День первый» в документе *«Первые 14 дней. Рабочая тетрадь новичка»*.

Выпишите все слова или понятия, которые вам незнакомы. Выпишите отрывки, которые имеют для вас значение. Запишите все мысли и чувства, которые у вас возникли в связи с прочитанным. Отправьте их своему временному спонсору.

День второй

Прочитайте «Отрицание и принятие» из раздела «День второй» в документе *«Первые 14 дней. Рабочая тетрадь новичка»*.

Выпишите все слова или понятия, которые вам незнакомы. Выпишите отрывки, которые имеют для вас значение. Запишите любые мысли или чувства, которые у вас возникают в связи с тем, что вы прочитали. Отправьте их своему временному спонсору.

День третий

Прочитайте модели и характеристики созависимости©, из раздела «День третий» в документе *«Первые 14 дней. Рабочая тетрадь новичка»*.

Отметьте слова или понятия, которые вам незнакомы. Напишите по предложению о каждой из моделей, с которыми вы себя отождествляете, и отправьте их своему временному спонсору.

День четвертый

Прочитайте текст «Созависимость и выздоровление — отличия ©», из раздела «День четвертый» в документе *«Первые 14 дней. Рабочая тетрадь новичка».*

Выделите пункты с описанием поведения, которое наиболее вам присуще. Выберите до десяти наиболее подходящих для вас и напишите несколько предложений о каждой из них. При необходимости используйте конкретные примеры из вашего прошлого или настоящего. Отправьте их своему временному спонсору.

День пятый

Прочтите Первый Шаг из из раздела «День пятый» в документе *«Первые 14 дней. Рабочая тетрадь новичка»*.

Запишите все слова или фразы, которые несут в себе особый смысл для вас (откликаются). Напишите по одному-два предложения к каждому из этих выбранных вами слов или фраз. Отправьте их своему временному спонсору.

День шестой

Прочитайте раздел о границах из раздела «День шестой» в документе *«Первые 14 дней. Рабочая тетрадь новичка»*.

Выпишите ключевые слова и фразы под каждым типом границ, которые несут в себе особый смысл для вас (откликаются). Сделайте несколько заметок по этому поводу и отправьте их своему временному спонсору.

День седьмой
Прочитайте о стыде из раздела «День седьмой» в документе *«Первые 14 дней. Рабочая тетрадь новичка»*.
Поразмышляйте над идеей о том, что стыд является важной частью нашей созависимости. Напишите о том, как чувство стыда или то, что вы «недостаточно хороши», повлияло на вас и ваши отношения. Отправьте их своему временному спонсору.

День восьмой
Прочитайте аффирмации, приведенные в разделе «День восьмой» в документе *«Первые 14 дней. Рабочая тетрадь новичка»*.
Подумайте о том, как негативные мысли и убеждения могли повлиять на ваши отношения и поведение в прошлом. Запишите все убеждения, которые вы хотели бы применять в своей жизни. Как практика этих новых убеждений может помочь вам в выздоровлении? Отправьте свой ответ своему временному спонсору.

День девятый
Прочитайте параграф о самопомощи, из раздела «День девятый» в документе *«Первые 14 дней. Рабочая тетрадь новичка».*
У многих из нас созависимость возникла из осознания необходимости заботиться о других. Напишите несколько предложений о том, почему выздоравливая в CoDA, важно заботиться о себе и как вы могли бы это сделать. Отправьте своему временному спонсору.

День десятый
Ознакомьтесь с материалами из раздела «День десятый», посвященными контролю и/или избеганию людей и обстоятельств, из документа «Первые 14 дней: рабочая тетрадь новичка».
Поразмышляйте о роли страха в этих формах поведения. Напишите о конкретных способах, с помощью которых вы контролировали и/или избегали людей, мест и вещей в отношениях. Отправьте их своему временному спонсору.

День одиннадцатый
Ознакомьтесь с материалами из раздела «День одиннадцатый» в документе *«Первые 14 дней. Рабочая тетрадь новичка»*, посвященного слиянию, отделению и избеганию.
Выпишите слова и фразы, которые выделяются среди других, и любые формы поведения, которые вам нравятся, добавьте ваши комментарии по каждому. Отправьте своему временному спонсору.

День двенадцатый
Прочитайте литературу, из раздела «День двенадцатый» в документе *«Первые 14 дней. Рабочая тетрадь новичка»* — «Что подразумевается под «быть для самого себя любящем родителем».
Напишите о том, как вы можете начать относиться к себе с любовью.
Отправьте своему временному спонсору.

День тринадцатый
Перечитайте из «Первые 14 дней»: рабочая тетрадь новичка»:

- Модели и характеристики созависимости© (из “День третий”).
- Созависимость и выздоровление — различия© (из “День четвертый”).

Составьте список форм созависимого поведения, с которыми вы себя идентифицируете больше всего.

Составьте второй список форм поведения, которые в меньшей степени, но, как вам кажется, также создают трудности.

Списки должны быть по-настоящему значимыми и основываться на вашем личном опыте. Вы можете переформулировать некоторые пункты в этих списках, чтобы они наиболее точно отражали ваш личный опыт.
Выберите примерно пять конкретных пунктов, которые доставляют вам наибольшие трудности в жизни.
Теперь их можно назвать вашим текущим «рискованным поведением».
Отправьте этот список по электронной почте своему временному спонсору.

В течение ближайших нескольких месяцев просим вас осознанно наблюдать за тем, как каждый из этих пунктов, которые мы обозначили, как «рискованное поведение», проявляются в вашей жизни, какие события их запускают, и какое влияние они оказывают на вас и ваши отношения.

День четырнадцатый
Прочитайте Двенадцать Обещаний Анонимных Созависимых© из раздела «День четырнадцатый» в документе «Первые 14 дней: рабочая тетрадь новичка» и выберите пять, которые больше всего дают «надежду на новый день» в программе Анонимные Созависимые.
Отправьте их своему временному спонсору.

После четырнадцатого дня
Поздравляем вас с завершением первых четырнадцати дней!

Теперь вы готовы приступить к выполнению *Двенадцати Шагов программы «Анонимные Созависимые».*

Вы можете спросить своего временного спонсора, готов ли он провести вас по всем Шагам. Если нет, прислушивайтесь на собраниях к тем, чье выздоровление и истории вам близки, и обратитесь к одному из таких людей с просьбой стать вашим спонсором.