КУРС «ШКОЛА ТРЕЗВОСТИ» · ОБРАЗЕЦ

Дневник формирования трезвенных убеждений

Пишется каждый вечер перед сном, ручкой, в отдельной тетради. Каждое предложение работает либо на разрушение старой программы, либо на создание новой.

Имя или псевдоним	Запись №	Дата	Время начала работы

ЭПИГРАФ *Я веду этот дневник для того, чтобы жить трезво.*

ИТОГИ ДНЯ

1 **Анализ работы по плану занятий на сегодня, выводы.**
Со второго дневника пишется по анализу своего плана из пункта 10.

2 **Ваши мысли, чувства и желания в связи с новыми знаниями.**
Что самое интересное было в сегодняшней лекции? Что больше всего поразило? Что нового вы узнали? Что думаете о том, что узнали?

3 **Ваше самочувствие за прошедший день.**

РАЗБОР ОДНОЙ СИТУАЦИИ

4 **В каких ситуациях некоторые люди употребляют алкоголь?**
Строго одна конкретная ситуация. Если сегодня было искушение — разбирайте именно её.

5 **Почему они употребляют алкоголь в этой ситуации?**

6 **Что ошибочного и плохого в употреблении алкоголя в этой ситуации?**

7 **А я в (ситуация из пункта 4) делаю (другое действие), что приводит к (хорошие последствия).**
Три варианта другого поведения — строго по ситуации из пункта 4.

ЗНАНИЯ И УБЕЖДЕНИЯ

8 **Ваше понимание воздействия алкоголя на организм, семью или общество. Ваше отношение к идее употребления алкоголя.**
Каждый раз — один конкретный факт.

9 **Что вам известно о преимуществах трезвой жизни и как вы относитесь к идее сохранения абсолютной трезвости?**
Каждый раз — один конкретный факт.

ЗАВТРА И ДАЛЬШЕ

10 **План конкретных действий на завтра в рамках занятий.**

11 **Что станет возможным благодаря вашей трезвенной работе в будущем?**

12 **Я живу трезво уже ___ дней, чему очень рад!**

13 **Вопросы вашему наставнику.**

Время окончания работы с дневником _____

Как писать каждый пункт и почему именно так — на странице **«Дневники Шичко»: mzot.ru/dnevniki-shichko**. На курсе дневник читает наставник и отвечает на следующий день.