

Grupo de Estudo do Livro Azul

Venha participar dos estudos do nosso Livro Azul
Grupo Brooklin de Alcoólicos Anônimos – Todas as Quartas-Feiras, às 19h
Avenida Morumbi, 8473 sala 05

Baseados no *Big Book Study Guide* (Guia de Estudo do Livro Grande), escrito por um grupo pequeno de membros dedicados.
Um guia magnífico e indispensável para aqueles que querem uma melhor compreensão da sabedoria impressionante do Livro Azul

O PREFÁCIO

Este livro foi escrito por membros de A.A. em Little Rock, Arkansas, EUA.
O único propósito deste livro é o de permitir membros de Alcoólicos Anônimos encontrarem uma nova maneira de viver, tornado possível através do estudo do Livro Azul.
Chegamos à irmandade de Alcoólicos Anônimos por vários motivos: para evitar que pessoas nos enchessem e pressionassem, para nos livrar de encrencas, e para fugir das vidas que estávamos vivendo.
Nesta irmandade adquiríamos um desejo de parar de beber. Este desejo nos permitia trocar uma vida de beber e problemas para uma vida sem beber e de frequentar reuniões. Alguns de nós demos ouvidos àqueles que disseram que era só isso que tínhamos de fazer. Outros de nós fizemos alguns dos passos, deixando ao lado aqueles que não gostássemos. Percebemos que havíamos crescido. Comparado à maneira infernal que estávamos vivendo, pensávamos que todos os nossos problemas estavam resolvidos. Não sabíamos, entretanto, que havíamos caído na armadilha de praticar apenas alguns dos passos da nossa preferência.
Alguns de nós trabalhamos todos os passos e encontramos o que achávamos ser a melhor maneira de vida na face da terra. Tínhamos muitos anos de sobriedade, e havíamos dado o sentido deste programa a muitos outros. Mas, havíamos parado de crescer.
Nosso problema era causado pela nossa atitude complacente. Deus havia nos dado tanto, como seria possível ir além? Mas, descobrimos que era possível, sim, pois uma coisa que todos nos concordamos através do nosso estudo semanal do Livro Azul: temos encontrado uma nova profundidade e compreensão do programa. Na medida em que aplicamos isso às nossas vidas, obtivemos a derradeira promessa do Livro Azul: “Encontramos o paraíso e fomos lançados numa quarta dimensão da existência, com a qual nunca havíamos sonhado.” (Página 55 – Há uma Solução).
Não importa por que veio, nem importa onde você se encontra em recuperação. A nossa esperança é que você encontrará no seu grupo de estudo a nova maneira de viver que nós encontramos. Se encontrar, terá realizado o objetivo deste livro, cujo propósito é de permitir a cada membro do grupo tirar o máximo de informação possível de cada página do livro texto Alcoólicos Anônimos. Isto é feito através de perguntas e respostas, com cada membro disposto a compartilhar. Isto leva a uma melhor compreensão do texto. Ao ajudar cada membro juntar informação, melhoramos a sua habilidade de chegar a três conclusões sobre qual é o nosso problema, qual é a solução, e como melhor fazer a recuperação. Uma vez que o membro chegou a este ponto, estará seguindo o caminho dos primeiros cem membros.

COMO MELHOR USAR ESTE GUIA DE ESTUDO DO LIVRO AZUL

O Livro Azul de Alcoólicos Anônimos é a chave que pode abrir uma nova vida ao alcoólico em recuperação, que está disposto a mudar. Este Guia de Estudo ajudará você a ter uma melhor compreensão de Livro Azul.

Ao seguir a fórmula de estudo contido neste Livro Guia, você aprenderá a destravar o poder contido nas páginas do Livro Azul. Eis como funciona.

1. Abra seu Livro Azul à Apresentação à Edição Brasileira, página 9. Leia esta página. (Já que o Livro Azul é um livro texto, a informação é apresentada numa seqüência lógica. Recomendamos que você comece no começo, em vez de escolher páginas aleatoriamente, para que você possa ganhar o máximo possível dos seus estudos do Livro Azul.)
2. No Guia de Estudo ache o número de página que corresponde à página que acabou de ler no Livro Azul, neste caso, página 9. (Os números de página no seu Guia de Estudo correspondem à 4ª impressão da 4ª edição do original pela JUNAAB).
3. Responda a cada pergunta no Guia de Estudo, referindo-se ao Livro Azul para encontrar a resposta certa.

NOTE: A guia de linha ajudará você a responder as perguntas. Aqui tem um exemplo de como usar a guia de linha. Você já abriu seu Livro Azul à página 9, O Prefácio. Alinhar a guia de linha para que 1 _____ esteja sobreposta à primeira linha de texto. Agora, procure no Guia de Estudo a primeira pergunta para a Página 9 do Livro Azul: “1. O que o livro se tornou? Página 9 Linha 7-8: “...deste livro ter se tornado o texto básico de nossa Sociedade...”

4. Depois de responder as perguntas, use um marcador de texto ou lápis para grifar as palavras e frases do Livro Azul que você quer lembrar ou estudar mais tarde.
5. Escreva anotações nas margens do seu Livro Azul para que você possa referir a elas no futuro.

É TÃO FÁCIL ASSIM! E estudar desta maneira ajudará você a obter um conhecimento e uma compreensão mais profunda do livro texto para a sua recuperação. Ao seguir esta fórmula simples, você não somente ajudará a si mesmo, mas será capaz de ajudar outros alcoólicos quando você progride ao trabalho do Décimo - Segundo Passo.

ORIENTAÇÕES PARA O GRUPO

Membros do grupo podem debater cada pergunta pelo tempo que for necessário, desde que se mantenham especificamente à questão em si.

1. Cada membro do grupo deve ler um parágrafo do material a ser discutido.
2. A primeira pessoa escolhida num ponto de partida pelo coordenador do grupo deve ler a primeira pergunta e encontrar a resposta. Ele deve então fazer seu comentário, se tiver, e pedir aos membros do grupo suas opiniões na questão.
3. O coordenador do grupo deve solicitar ao próximo membro para ler a próxima pergunta e repetir o mesmo procedimento.

Uma reunião de discussão do Livro Azul não deve ser confundida com uma reunião aberta normal. O assunto a ser discutido deve ser controlado pela pergunta para que o grupo possa se concentrar no texto de recuperação.

Guia de Estudo do Livro Azul

Parágrafo e Pergunta	Página(s)	Linha(s)
<i>Apresentação à Edição Brasileira</i>	9	
1. O que o livro se tornou?	9	7
Por que não foi mudado?	9	9-10
A opinião do médico mudou?	9	12-13
2. O que foi adicionado ao primeiro livro?	9	16-18
Qual é o apelido deste volume?	9	21-22
<i>Prefácio à Primeira Edição</i>	11-12	
3. Quantos membros éramos quando foi escrito este livro?	11	1-3
Qual é o propósito principal deste livro?	11	4-5
O alcoólico é uma pessoa doente?	11	8-9
Este livro é somente para alcoólicos?	11	8-9
4. Por que os primeiros cem membros permaneciam anônimos?	11	11-17
5. Como um membro de A.A. deve se identificar ao falar em público?	11	17-20
O que o A.A. pede da imprensa?	11	21-23
6. A.A. é uma organização?	11	23
Quanto custa ser membro de A.A.?	11	24
Qual é o único requisito para ser membro?	11	24-29
7. O A.A. é ligado a outros grupos?	11/12	25-26/1
A quem a A.A. quer ajudar?	12	1-2
<i>Prefácio à Segunda Edição</i>	13-18	
8. O que aconteceu desde que foi escrito este livro?	13	3-4
9. Quantos anos se passaram entre as duas edições?	13	9-10
Onde foram formados os grupos?	13	13-20
10. Onde A.A. começou?	13	21-22
Qual ano começou o A.A.?	13	22-23
Como foi que começou?	13	22-23
O que aliviou a obsessão do corretor?	13	24
Quem mais o corretor encontrou?	13	25-26
11. O seu amigo tinha feito contato com quem?	13	1
Quem ajudou o corretor?	14	1-3
O Dr. Silkworth se tornou o que?	14	2-3
O que o corretor aprendeu do médico?	14	5-6
Ele pôde aceitar todo o programa do Grupo Oxford?	14	6-7
Quais partes do Grupo Oxford ele usou?	14	7-10
12. Antes de ir ao Akron, o que o Bill estava fazendo?	14	11-13
A quem ele ajudou?	14	13-14
Por que ele foi a Akron?	14	14-15
De que ele tinha medo?	14	15-16
O que ele fez para se salvar?	14	16-17
Para quem ele levou a mensagem?	14	17-18
13. Como o médico tentou resolver o problema alcoólico?	14	19-20
Ele foi bem sucedido?	14	20
O que o corretor deu ao médico?	14	20-24
O médico teve sucesso com esta nova informação?	14	24-25

O que isso parecia provar?	14	25-27
O que mais esta experiência indica?	14	27-29
14. Onde os dois homens começaram o seu trabalho?	14	30-32
Eram bem sucedidos?	14	32-33
Quando foi formado o primeiro grupo de A.A.?	14/15	36/1-2
15. Onde estavam grupos de A.A. em 1937?	15	3-5
Na medida que cresceu o número de membros, eles ficaram convencidos de que?	15	7-10
16. O que estes grupos esforçados fizeram?	15	11-12
O que estes esforços produziram?	15	12-14
Quantos membros estavam nos grupos quando o livro foi publicado?	15	14-15
De onde A.A. tirou seu nome?	15	15-17
17. Quando foi escrito o primeiro artigo de revista a respeito de A.A.?	15	21-23
O que o artigo fez para A.A.?	15	23-24
Em que outra maneira a mensagem de A.A. era levada?	15	27-29
18. Quem mais ajudou A.A. a entrar em ação nos dias iniciais?	15	32-36
Qual foi a segunda revista a produzir uma reportagem sobre A.A.?	16	2-7
19. Qual foi o próximo assunto importante que um A.A. crescente tinha que enfrentar?	16	9-13
Estes problemas surgiram em A.A.?	16	13-14
Qual era a convicção de A.A.?	16	15-17
Sem unidade o que teria acontecido?	16	17-18
20. Quais foram os próximos princípios a serem desenvolvidos?	16	19-23
21. Quando as tradições foram aceitas pela irmandade?	16/17	34-36/1-2
Qual é um dos trunfos maiores de A.A.?	17	2-4
22. Por que o público aceitou A.A.?	17	6-9
Qual era a taxa de recuperação de A.A. nos dias iniciais?	17	9-16
23. Que outra área aceitou A.A.?	17	17-22
24. A.A. é uma organização religiosa?	17	23
A.A. tem um ponto de vista médico?	17	23-25
O que faz as pessoas iguais em A.A.?	17	26-28
Quais religiões são representadas em A.A.?	17	28-30
Qual porcentagem é mulher?	17	30-31
25. A que taxa anual A.A. está crescendo?	17	32-33
A.A. ajudará todos os alcoólicos?	17/18	35-36/1
Há outra terapia para o alcoólico?	18	1-2
O que esperamos para aqueles que não encontraram uma resposta?	18	3-6
<i>Prefácio à Terceira Edição</i>	19	
26. Quando a Terceira Edição foi a prelo?	19	1
Quantas estavam na nossa Irmandade?	19	1-4
Qual porcentagem era mulher?	19	7-8
Qual porcentagem de novos membros são mulheres?	19	8-9
Qual a idade média de membros novos?	19	9-11

27. Os Doze Passos funcionam no mundo inteiro?	19	11-17
Embora A.A. ter crescido, qual fato simples é central ao seu sucesso?	19	19-23
<i>Prefácio à Quarta Edição</i>	21	
28. Quando a quarta Edição Brasileira foi publicada?	21	1-2
Quantos membros e grupos de A.A. há?	21	3-6
29. O que fez o A.A. crescer nos outros países?	21	10-14
30. O que queria dizer “somos pessoas que normalmente não se encontrariam juntos”?	21	17-21
Estas palavras eram proféticas? Por quê?	21/22	21-25/1-3
31. A tecnologia moderna ajuda em que sentido?	22	7-10
O que se faz em qualquer reunião?	22	10-12
<i>A Opinião de Médico</i>	23	
32. Por que A.A. pediu ao Dr. Silkworth escrever a Opinião do Médico para o Livro Azul?	23	1-7
Qual era a posição do Dr. Silkworth e onde ele estava trabalhando?	23	7-10
33. Em qual campo o médico havia se tornado um especialista de tratamento?	23	12-13
Como o médico considerava a condição do Bill quando este procurou a Hospital Towns em fins de 1934?	23	13-16
34. Quantas vezes o Bill foi internado no Hospital Towns?	23	17
35. Em 1934, com apenas 100 pessoas sóbrias, Dr. Silkworth acreditava que o programa poderia se tornar o que?	24	6-8
Ele tinha fé em 100 bêbados?	24	9-10
36. Quais duas partes da vida humana são afetadas pela doença de alcoolismo?	24	18-19
Podemos entender alcoolismo completamente se deixamos fora o fator físico?	24	24-27
37. A idéia do doutor era baseada em fato?	24	28-29
O que os primeiros cem pensavam desta teoria?	24	29-30
Como leigos no campo de medicina, eles poderiam provar ou desaprovar esta teoria?	24	29-30
O que isto explicava ao bebedor-problema?	24	32-33
38. O problema é físico e mental. Onde está a solução?	25	1-2
Por que o médico estava a favor de internação?	25	3-4
Quando o cérebro clareia, qual condição melhor?	25	4-7
39. Qual é a importância deste livro para aqueles que sofrem de alcoolismo?	25	9-10
Qual era a experiência do médico neste campo?	25	10-13
40. O Dr. Silkworth se orgulhava de ser parte dos esforços de A.A.?	25	14-16
Como o livro de A.A. cobre o assunto de alcoolismo?	25	16
O que o médico havia percebido havia muito tempo?	25	17-19
Embora os médicos sabiam que algo levava o alcoólico à autodestruição, por que eles não tinham conseguido identificar e entender este fato?	25	20-23
41. O que Bill fazia com a idéia que adquiriu?	25	24-27
Após a sua recuperação usando estas idéias, o que ele	25	26-27

fez?		
Como o médico se sentia com Bill conversando com os outros pacientes?	25	28-30
Quais foram os resultados?	25	30-32
Este trabalho era feito para obter lucro?	25/26	32-34/1-2
Este trabalho era inspirador para o médico?	25/26	34/1-2
O alcoólico recuperado acredita em quais duas coisas?	26	2-4
De que os alcoólicos crônicos foram salvos?	26	4
42. A vontade de beber é causada pelo corpo ou pela mente?	26	5-8
Qual é a manifestação da alergia?	26	8-10
O bebedor moderado médio sente compulsão pelo álcool quando bebe?	26	11-12
Alcoólicos podem ingerir álcool com segurança pelo menos uma vez?	26	12-14
43. Que tipo de mensagem interessaria e prenderia o alcoólico?	26	19-20
O que precisa acontecer para que nos recriamos as nossas vidas?	26	20-22
44. Por que homens e mulheres bebem?	27	1-2
Por que o alcoólico não consegue diferenciar entre verdadeiro e falso?	27	2-5
Qual é o estado mental do alcoólico antes de tomar o primeiro gole?	27	5-6
Qual é o alívio deles deste estado mental?	27	6-9
Após tomar um drinque, o que sucede?	27	9-11
O que a compulsão provoca?	27	11-14
Como pode o alcoólico se recuperar?	27	14-16
45. O que a mudança psíquica permite ao alcoólico fazer?	27	17-22
Qual esforço é necessário?	27	22-23
46. Pode o médico produzir esta mudança psíquica?	27	28-32
O esforço psiquiátrico conseguiu ajudar muitos alcoólicos?	27/28	32-34/1-2
Todos os alcoólicos respondem à abordagem psicológica?	28	1-2
47. O alcoolismo é um problema de controle mental?	28	3-4
O que os homens faziam para completar a realização do seu negócio?	28	4-7
O que acontecia antes de realizar o negócio?	28	8
O que torna-se mais importante que seus negócios?	28	9-10
O que acontece quando tomam uma bebida?	28	10-11
Eles faziam seus negócios?	28	10-11
Estes homens estavam bebendo para fugir?	28	11-12
A compulsão física é maior que o controle mental?	28	12-13
O que a compulsão provoca nos homens?	28	14-16
48. É fácil classificar o alcoólico?	28	17-18
O que existem sem dúvida?	28	18-19
49. O que reluta em admitir?	28	23-24
Há o tipo que sempre acredita pode tomar um gole sem perigo?	28	25-27

O maníaco-depressivo é compreendido?	28	27-28
Há tipos normais?	28	30-31
Qual é o único alívio da alergia?	29	5-6
50. Qual é a opinião dos médicos?	29	8-10
51. O médico dá a solução	29	
Alguém do grupo pode achar a solução ao problema em ambos os casos?	29 29/30	13-31 31-34/1-16
51. Caso I – Aceitar o plano	29	21
52/53. Caso 2 - Se entregar às idéias no livro	30	13
Capítulo 1 - A História de Bill	31	
54. Onde o Bill descobriu o álcool?	31	7-8
Quando o Bill começou a beber álcool?	31	10-12
55. Quando a sua imaginação se tornou irrealista?	32	2-6
Qual foi seu primeiro emprego?	32	7-8
Quando foi que ele começou a demonstrar pensamento grandioso?	32	9-10
Quando o beber de Bill começou a causar problemas?	32	14-15
Quando o beber do Bill começou a causar problemas em casa?	32	16-18
Quando o Bill começou a racionalizar seu comportamento?	32	18-22
56. Como o Bill escolheu a sua profissão de corretor?	32	24-25
57. Como Bill descreve o seu sucesso inicial?	33	22-23
Qual era o papel da bebida?	33	26-27
58. Quais proporções assumiu a bebida?	33	31-32
Como isso afetava suas amizades?	33	33-34
Como afetou a sua vida doméstica?	33/34	34/1-3
59. Como Bill começou se sentir de manhã?	34	7-8
Como Bill reagia à calamidade e fracasso?	34	23-24
O que acontecia na medida que ele bebia?	34	26-27
O que aconteceu ao seu amigo canadense generoso?	34	32-34
60. O que fizeram então?	35	1
O que fez a sua esposa?	35	5-7
Como a sua carreira mudou?	35	7-8
O que a bebida se tornou?	35	9-10
Quando começou a beber de manhã?	35	13-17
O que Bill achava da sua condição?	35	17-19
61. O que aconteceu à “oportunidade de negócios promissora”?	35	26-27
Por que Bill tentou pela primeira vez parar de beber usando a sua força de vontade? (1932)	35	28-31
O que Bill decidiu após o porre?	35	28-29
Como funcionou a sua força de vontade?	35/36	32-34/1-3
62. Na medida em que o tempo passava a sua confiança era substituída pelo que?	36	4-6
O Bill se tornou confiante demais?	36	6-7
O que aconteceu com Bill?	36	7-9
O que ele decidiu após começar a beber?	36	9-12
O Bill sofria de ressacas?	36	13-14

Bill teve medos anormais?	36	14-16
Como ele tratou seus medos?	36	19-20
63. Por quanto tempo Bill agüentou esta agonia?	36	28-29
Como ele às vezes financiava a bebida de manhã?	36	29-32
O que ele novamente pensou em fazer?	36	32-34
Como ele e a sua esposa procuraram a fuga?	37	1-2
O Bill pensou em suicídio?	37	2-4
Bill teve ajuda médico?	37	6-7
Qual era a condição física do Bill neste ponto?	37	9-10
64. Onde o Bill foi então colocado?	37	12-14
A quem Bill encontrou e o que foi contado a ele?	37	16-18
65. O que Bill aprendeu?	37	19-23
Como Bill lidou com esta nova compreensão de si mesmo?	37	24-27
66. O que aconteceu novamente?	37	28-29
O Bill retornou ao tratamento?	37	30-32
A sua esposa foi avisada de que?	37/38	32-34/1-2
67. Como esta informação afetou o Bill?	38	4-7
68. O que Bill sentiu quando ele faz o Primeiro Passo?	38	3-17
69. O medo fez ele ficar sóbrio?	38	19
O que aconteceu de novo?	38	19-21
O que todos acreditavam a respeito dele nesta altura?	38	21-24
Após o Bill atingir seu fundo de poço qual foi o resultado?	38	24-29
Quanto tempo o Bill estava bebendo quando o Ebby veio visitar-lo? (dia do Armistício=11/11/18)	38	20 e 30
O Bill escondia seu gim?	38	31-33
70. Quem ligou para Bill e qual era a condição desta pessoa?	39	3-5
Qual foi a reação do Bill a Ebby?	39	6
O que Bill estava esperando e querendo?	39	8-10
Como Bill descreve o fato de seu amigo vier a lhe visitar?	39	12-14
71. Como era a sua aparência?	39	15-17
O que Bill lhe ofereceu?	39	18-20
72. O que o Bill perguntou ao amigo e que o amigo do Bill lhe contou?	39	21-23
O que Bill suspeitava a respeito dele?	39	24-26
73. O que ele contou ao Bill?	39	30-34
Sabemos que Bill recebeu o Primeiro Passo do Dr. Silkworth, mas como ele recebeu os outros passos?	39	32-33
Por que ele veio visitar o Bill?	40	1-2
Como Bill reagiu?	40	2-4
Por que Bill estava interessado?	40	3-4
74. Quem e que influenciou a atitude religiosa inicial do Bill?	40	5-15
75. O Bill era ateu?	40	19
Um ateu acredita o que?	40	19-22
O que os cientistas acreditam?	40	22-24
Até onde iam as crenças dele?	40	24-26
76. Por que ele não conseguia acreditar em um Deus pessoal?	40	32-34

O que Bill achava dos ensinamentos de Cristo?	41	1-6
Qual era a opinião dele a respeito de pessoas que freqüentava a igreja?	41	2-3
77. De onde o Bill obteve a sua idéia de religião?	41	7-15
78. O que seu amigo declarou?	41	16-18
Qual Passo o Bill e Ebby aceitaram neste ponto?	41	18-21
79. De onde originou este Poder?	41	25-27
O que Bill pensava a respeito de milagres depois disso?	41	28-32
80. Depois de todas estas provas, o Bill ainda estava preconceituoso a respeito de Deus?	42	4-13
81. O que seu amigo sugeriu para por fim a este argumento ridículo sobre religião?	42	14-16
Qual foi o efeito sobre Bill?	42	17-20
Onde o Bill fez o 2º Passo?	42	24-26
O que “acreditar” fez ao Bill?	42	27-31
82. Por que Bill voltou ao hospital pela 3ª vez?	43	6-8
Onde Bill fez o 3º Passo e o que significou para ele?	43	9-13
Onde identificamos seu 4º Passo?	43	13-14
Onde identificamos seus 6º e 7º Passos?	43	14-15
83. Onde identificamos seu 5º Passo?	43	16-17
Onde identificamos seu 8º Passo?	43	17-19
Onde identificamos seu 9º Passo?	43	19-22
84. Onde identificamos seu 10º e 11º Passo?	43	23-31
85. O que o seu amigo lhe prometeu que iria acontecer como resultado destes Passos?	43/44	32-34/1-4
Qual Passo é este? E o que significa para cada um do Grupo?		
86. O programa de AA é complicado?	44	5
O programa de AA é fácil?	44	5
Qual é o preço que temos que pagar para recuperação?	44	5-6
É somente o álcool que temos que entregar ao Deus?	44	6-7
87. Que tipo de propostas são estas?	44	8
O Bill teve uma experiência espiritual ou um despertar espiritual?	44	9-15
Em quais duas maneiras Deus vem para o homem?	44	13-15
88. O que o Bill fez quando esta experiência ocorreu?	44	16-17
O que ele perguntou ao médico?	44	17-18
Qual foi a resposta do médico?	44	19-22
89. Quando e onde o Bill teve a idéia que se tornou AA?	44	25-29
O que o Ebby enfatizou ao Bill?	44	30-33
O que acontece ao alcoólico se ele deixar de trabalhar e se dedicar aos outros?	45	1-2
O que acontece aos alcoólicos que não trabalham com os outros para crescer espiritualmente?	45	4-6
90. O que Bill e a sua esposa Lois se dedicavam a fazer?	45	8-10
Bill trabalhava neste período?	45	10-12
O Bill estava bem? Qual problema ele parecia ter nos anos iniciais da sua sobriedade?	45	12-14
O Bill chegou próximo a beber?	45	14-15

O que manteve Bill longe da bebida?	45	15-20
91. O que Bill via como um milagre acontecendo?	45	21-30
O programa uma vez falhou?	45	30-32
Quantos membros há numa cidade do Oeste?	45	32-33
Até quantas pessoas havia numa reunião quando este livro foi escrito?	46	1-3
92. Bêbados às vezes são engraçados?	46	4-5
São trágicos?	46	4-5
Por que o amigo do Bill se suicidou?	46	4-5
Há alegria em recuperação?	46	9-10
O que mais há em recuperação?	46	11-12
Quanto tempo a fé tem para trabalhar?	46	12-13
O que acontecerá se a fé não funciona?	46	13
Alguns de nós encontramos o paraíso?	46	14-15
O que aconteceu à mensagem de Ebby? Para onde foi e o que se tornou?	46	15-18
Capítulo 2 – Há Uma Solução	47	
93. Outros encontraram a mesma resposta que Bill encontrou?	47	1-4
Que tipo de pessoas são os membros de AA?	47	6-8
Qual é sua fonte de renda?	47	7
Qual é a sua religião?	47	7-8
94. Em outras situações estas pessoas teriam se encontradas?	47	9-10
O que existe entre eles?	47	10-11
Por que são tão próximos?	47	12-15
O que os une?	47	18-20
Qual é a alerta que este livro dá?	47	20-22
95. Que mais estas pessoas têm em comum?	47/48	24-25/1
Qual é a noticia maravilhosa que este livro leva para aqueles sofrendo de alcoolismo?	47/48	24-25/1-3
96. O que é alcoolismo?	48	4-6
Como são tratados os alcoólicos comparados aos pacientes com câncer?	48	6-14
97. Quem este livro pode ajudar?	48	15-16
Os médicos acham fácil conversar com o alcoólico?	48	17-19
A família tem facilidade de conversar com o alcoólico?	48	19-21
Quem pode ganhar a confiança do alcoólico?	48	22-26
98. Que tipo de fato possui o alcoólico em recuperação?	48	23
O que estes dois homens têm em comum?	48	27-29
O que temos para a pessoa nova que tem o problema?	48	30
Qual é a condição mais eficaz sob o qual podemos ajudar o alcoólico?	48	31-32
Quanto custa o nosso programa?	48	32
99. O que é a eliminação da bebida?	49	5-6
Onde devemos praticar o programa de AA?	49	6-8
Os membros pioneiros trabalharem com os outros?	49	8-11
O alcoolismo é uma doença fatal?	49	14-17
Todos os alcoólicos encontram ajuda?	49	17-18
100. Por que foi escrito este livro?	49	21-25

Quais partes da vida humana são cobertas neste livro e por quê?	49	26-27
Os assuntos são controversos?	49	30-34
Como o livro de AA lidará com estes assuntos?	49	30-34
As vidas dos ex-bebedores-problema dependem de que?	50	1-3
101. Qual pergunta está fazendo o leitor?	50	4-10
Qual é o propósito deste livro?	50	11-12
Que tipo de respostas para alcoolismo é dada neste livro?	50	12
Como algumas pessoas não-alcoólicas comparam a sua maneira de beber com o nossa?	50	15-24
102. O não-alcoólico entende o alcoólico?	50	26-27
O não-alcoólico reage ao álcool como o alcoólico?	50	27-29
Qual é o primeiro tipo de bebedor?	50	30-32
Qual é o segundo tipo de bebedor?	50/51	33-34/1-6
O álcool mata o bebedor pesado?	51	1-2
Pode o bebedor pesado parar de beber?	51	4
Qual é o terceiro tipo de bebedor?	51	7
103. Pode ele, a algum ponto, ser como os outros dois tipos?	51	7-11
Uma vez que um bebedor moderado ou pesado se torna um verdadeiro alcoólico, o que começa a acontecer a ele?	51	10-11
104. Quais são os dois lados de Dr. Jekyll e Mr. Hyde?	51	18-21
105. O que o alcoólico faz com seu dinheiro?	51/52	34/1-3
Como os alcoólicos começam a usar outras drogas?	52	3-5
Como os alcoólicos obtenham suas drogas?	52	7-10
106. Quais são as quatro perguntas feitas nesta página?	52	15-21
Temos todas as respostas a estas perguntas?	52	22-25
107. O que acontece quando o alcoólico se mantenha longe de uma bebida?	52	28-30
O que acontece quando ele bebe?	52/53	31-34/1-2
108. Por que observações sobre o alcoólico são acadêmicas?	53	3-5
Qual é o problema principal do alcoólico?	53	5-6
O que acontece se perguntar a um alcoólico sobre seus motivos de beber?	53	6-11
Eles sabem por que tomaram a primeira bebida?	53	13-20
Qual é a obsessão grande de cada alcoólico?	53	23-25
109. O que as famílias e amigos sentem?	53	26-28
Para que as famílias e amigos estão esperando?	53	28-30
Qual é a verdade trágica?	53	31-32
O que acontece num determinado ponto?	53/54	33-34/1
O bebedor sabe o que está acontecendo com ele?	54	2-3
110. Qual é o fato a respeito da maioria dos bebedores que chegaram a este ponto?	54	4-10
O alcoólico tem uma defesa mental contra a primeira bebida?	54	9-10
Parece haver uma falha da defesa mental?	54	16-18
111. O que acontece quando pensarmos em beber?	54	19-21
O alcoólico está além de que?	54	28-30
Qual é o futuro do alcoólico?	54	31-32
112. Os primeiros cem gostaram da solução?	55	3-5

O que fez estas pessoas aceitar esta solução?	55	5-11
O que os primeiros cem receberam ao utilizar a solução espiritual?	55	11-13
Qual é o fato singular que este livro dá?	55	14-15
113. O que a experiência espiritual fez para estas pessoas?	55	15-17
O que a experiência espiritual deu às vidas destas pessoas?	55	17-21
Há uma solução de meio termo?	55	22-24
Onde é que os primeiros dois passos são descritos?	55	26-29
<i>Experiência Espiritual – Anexo II</i>	210-212	
114. Quais são os dois termos usados neste livro?	210	29
O que trazem a experiência espiritual e despertar espiritual?	210	32
Qual impressão o leitor leva do primeiro Livro Azul que não tinha isso?	210/211	34/1-4
O que está descrito nos capítulos iniciais?	211	5-6
O que o leitor da primeira edição concluiu?	211	6-10
115. Alguns membros de A.A. ainda têm esta mudança repentina?	211	11-13
Que tipo de mudanças ocorrem na maioria dos membros de A.A.?	211	13-14
Quanto tempo é envolvido na experiência da variedade educacional?	211	15-16
O que uma pessoa percebe após ter uma experiência espiritual do tipo educacional?	211	19-20
Quanto tempo leva para completar o processo?	211	21-23
116. Após alguns meses o estas pessoas percebem que conseguiram realizar o que?	211	24-27
Neste momento elas se tornam conscientes de que?	211	27-30
Qual é a única maneira que um alcoólico pode falhar?	211	31-34
Qual é a única coisa que pode derrotar um alcoólico?	212	1-2
117. É necessário ter alguma dificuldade com este programa espiritual?	212	3-4
Quais são as ferramentas necessárias para a recuperação?	212	4-6
Qual principio pode nós manter na escuridão de alcoolismo?	212	7-11
<i>56. Há Uma Solução (cont.)</i>	56	
118. Na historia do homem que primeiro recebeu a solução para alcoolismo, ele tinha sido tratado antes?	56	1-3
Ele procurou ajuda no seu país?	56	3
Para onde ele foi então?	56	4
Quem ele consultou?	56	5
Ele terminou o tratamento dele?	56	6-7
Como ele se sentia após o tratamento?	56	8
O que ele acreditava?	56	9-11
O que aconteceu?	56	12
Ele sabia o que fez ele ficar bêbado?	56	12-13
119. Ele retornou ao tratamento?	56	14
O que ele perguntou ao médico?	56	15-21

Qual era a verdade que o médico lhe contou?	56	21-25
Este homem se recuperou?	56	26-30
120. Alguns alcoólicos acham que podem ficar sóbrio sem ajuda espiritual?	56	31-33
Qual era a previsão do médico para este homem?	56/57	34/1-2
O que o homem perguntou ao Dr. Jung?	57	5
Embora que a maioria morreu ou estava insano nesta época, qual era a exceção?	57	6-9
Esta exceção ocorria muitas vezes?	57	7-9
O Dr. Jung entendia esta ocorrência?	57	9
O que a exceção provocava no alcoólico?	57	11-14
Nesta historia, onde é descrito a mudança psíquica?	57	13-14
O Dr. Jung havia tentado produzir esta mudança?	57	14-15
Ele foi bem sucedido em produzir esta mudança?	57	15-16
Uma vez ele foi bem sucedido em causar esta mudança num alcoólico?	57	16-17
121. Pode um alcoólico se recuperar de alcoolismo baseado em convicções religiosas?	57	18-23
Este homem teve uma experiência espiritual?	57	24-25
O que esta experiência espiritual fez para o homem?	57	26
Alcoólicos são como homens afogando?	57	27-28
Quando primeiramente recebemos a experiência espiritual, como que parece?	57	28-29
Esta frágil tábua revela se o que?	57	29-30
122. Há apenas uma única maneira de se aproximar a Deus?	58	1-4
Quem pode encontrar se com Deus?	58	6-11
Deus é exclusivo?	58	6-11
Esta abordagem espiritual interfere com qualquer afiliação religiosa?	58	11-14
O A.A. se preocupe com a afiliação religiosa dos seus membros?	58	15-20
Todos os membros de A.A. pertencem a uma igreja?	58	20-21
123. O que está no capítulo 3?	58	21-22
O capítulo 4 é sobre o que?	58	23
Muitos dos primeiros cem pertenciam a qual classe social?	58	23-24
Ser um agnóstico impede-nós de ter uma experiência espiritual?	58	25-26
Onde está o plano de recuperação no Livro Azul?	58	27
O que encontraremos nestas histórias?	58	27-28
Em que esperamos que estas histórias vão nós ajudar a fazer?	58	31-32
Se nós nos identificamos com estas histórias, o que pode ser dito?	58	33
59 - Capítulo 3 - Mais Sobre Alcoolismo	59	
124. O que é que a maioria dos alcoólicos não quer admitir?	59	1-2
Porque é assim?	59	2-4
Qual é a coisa singular que o alcoólico tenta provar?	59	4-6
Qual é a grande obsessão do bebedor anormal?	59	7-9

Esta ilusão leva o alcoólico para onde?	59	9-10
O que o alcoólico precisa conceder absolutamente?	59	11-12
Qual Passo o alcoólico fez quando ele concede a si mesmo que é um alcoólico?	59	12-13
O que ele deve fazer com a sua ilusão?	59	13-14
125. O alcoólico ganha controle novamente sobre isso?	59	15-21
De que somos convencidos?	59	21-24
Como é o alcoólico?	59/60	25/1-2
Podem os alcoólicos se tornarem bebedores normais?	60	5-8
126. Qual é a decepção que obceca o alcoólico?	60	9-13
Quais métodos tentamos para escapar da verdade?	60	19-29
127. Qual é o primeiro teste que podemos usar para nós diagnosticar?	60/61	30-34/1-2
Que distância precisamos viajar para fazer este teste?	60	31-32
Devemos fazer este teste apenas uma vez?	60	32-33
Quanto tempo levará ter os resultados do seu teste?	61	1-2
Este teste ajudará o alcoólico?	61	3-4
Quando pode o alcoólico parar de beber?	61	5-6
128. Por que alcoólicos não param de beber quando podem?	61	20-23
Onde está a questão de insanidade na história?	61	30-32
129. Qual foi o resultado, insanidade ou a morte?	61/62	33-34/1
Em qual idéia insana acreditávamos?	62	4-5
Qual é a verdade?	62	7-9
Qual reserva precisa ser descartada se é para parar de beber?	62	9-18
130. Como podem os jovens ser enganados?	62	19-21
Você precisa beber por muito tempo para se tornar um alcoólico?	62	21-24
Podem as mulheres tornar-se alcoólicos antes que os homens?	62	24-26
Como você pode insultar um alcoólico?	62/63	30/1-2
O que nós alcoólicos enxergamos quando olhamos para trás?	63	2-4
Qual é o segundo teste dado para alcoolismo?	63	4-6
Quais são as chances dele passar no teste?	63	6-10
Pode o alcoólico parar por um ano?	63	10-12
131. Aqueles que param podem ainda ser alcoólicos?	63	21-24
Podem aqueles que chegam ao ponto de ler o Livro Azul parar por um ano?	63	25/26
Qual é o “xis” do problema?	63	31-32
O que é desconcertante sobre alcoolismo?	63/64	33-34/1
Quais são as duas perguntas que os amigos do alcoólico fazem?	64	1-4
132. Que idade tinha Jim quando bebeu pela primeira vez?	64	11-12
Como ele se comportava quando bebia?	64	12-14
Onde ele ficou sóbrio?	64	13-14
Quais foram os dois Passos que os primeiros cem lhe contaram?	64	15-16
O Terceiro Passo é o início. Ele faz o Terceiro Passo?	64	16

Ele foi trabalhar e fez bem, mas será que ele construiu em cima dos três primeiros Passos?	64	19-20
Os membros sóbrios de A.A. desistiram deste homem?	64	21-23
Ele concordou em parar de beber?	64	23-24
Ele sabia o que seu beber poderia causar?	64	23-26
133. Por que o Jim estava irritado?	64	27-32
Quais eram as suas intenções?	64	32-33
Ele foi ao bar para beber?	64/65	33-34/1
Qual foi seu primeiro pedido?	65	5-6
Qual foi seu segundo pedido?	65	7-8
O que aconteceu antes do seu terceiro pedido?	65	9-11
O que era seu terceiro pedido?	65	11-12
Ele sentia que estava fazendo algo errado?	65	12-14
Qual era seu quarto pedido?	65	14-15
Havia um quinto pedido?	65	15-16
134. Ele acabou no mesmo lugar?	65	17-18
Ele sabia que era um alcoólico?	65	20-21
Qual idéia tola deu lugar ao fato que ele era um alcoólico?	65	21-24
O que nós chamamos este tipo de pensar?	65	25-26
O que é insanidade?	65	25-26
135. Todos nós já pensamos assim?	65	29-31
O que deu lugar ao nosso raciocínio saudável?	65/66	32-34/1
O que nós nos perguntamos no dia seguinte?	66	3-4
Quando bebemos propositalmente, paramos para pensar antes de beber?	66	11-15
136. Na segunda historia, a obsessão de beber é comparada a que?	66	16-19
Ele curtia a sua vida de idas e vindas na mesma maneira como nós em nossos anos primordiais de beber?	66	19-21
Este problema começa pequeno?	66	21-22
Este homem é normal?	66	24-25
Seu problema se torna pior?	66	25-28
Ele decidiu parar de beber sozinho?	66	28-29
Ele ficou parado de beber?	66	29-30
Ele parou de novo?	66	31-33
Ele perdeu a capacidade de ganhar a vida como alguns alcoólicos?	66	33-34
A sua esposa reagiu como a esposa de um alcoólico?	66	34
O problema principal deste homem está no seu corpo ou na sua cabeça?	67	1-2
Ele para de beber a terceira vez?	67	2-3
Funciona? O que acontece?	67	3-5
Qual é a conclusão que se pode chegar a respeito deste homem?	67	5
137. Isso é um pouco como o alcoólico? Ele é exatamente como o alcoólico?	67	6-10
O alcoólico é uma pessoa inteligente em outros assuntos?	67	10-12
Qual é a desculpa das pessoas que pensam ser um pouco	67	14-21

alcoólico?		
138. O alcoólico consegue ficar sóbrio pelo seu auto-conhecimento?	67	26-28
Esta questão é importante para a vida do alcoólico?	67	28-30
139. A nossa próxima historia explica novamente o estado da mente que precede o primeiro gole. Onde Fred ficou sóbrio?	68	4-6
O Fred tomava o primeiro passo como Jim?	68	13-15
Ele fazia o primeiro passo ou ele queria parar de beber sozinho?	68	
Eles conversaram com Fred a respeito do primeiro passo?	68	15-16
O Fred achava que ele era um pouco alcoólico?	68	16-18
140. Quando Fred ficou bêbado e voltou ao hospital, ele estava pronto a escutar?	68	22-24
O que fez ele rejeitar o primeiro passo?	69	2-3
141. Ele pensou que parar de beber era um assunto simples?	69	12-14
Como estava a vida de Fred quando a sua insanidade começou? Ele estava irritado e deprimido como Jim na primeira historia?	69	16-19
Quando tudo estava indo bem, qual idéia insana lhe veio na cabeça?	69	23-25
O que a obsessão fisica provocou nele após a primeira bebida?	69	27-29
142. Como funcionou a sua força de vontade em combater o poder da obsessão?	70	5-6
O que lhe contaram a respeito de força de vontade?	70	12-14
O que ele percebeu que estava errado com a sua mente?	70	16-17
Quando é que força de vontade não funciona?	70	17-19
O Fred então pôde identificar com outros alcoólicos recuperados no primeiro passo?	70	19-22
143. Outras coisas o ajudaram a fazer o primeiro passo 100%?	70	30-32
Elas deram a ele o segundo passo e os dez passos de ação?	70	33-34
O programa de recuperação foi fácil para Fred?	71	4-5
144. O que resolveu todos os problemas de Fred?	71	9-10
O que Fred encontrou no programa?	71	10-13
O Fred era um alcoólico crônico?	71	
145. Os médicos e psiquiatras concordam que alcoolismo é uma condição sem esperança?	71	25-27
O alcoólico é sem esperanças sem ajuda divina?	71	27-29
Há outra solução para alcoólicos alem de uma experiência espiritual?	71	34
A historia de Fred e Jim bem como este capítulo inteiro tratam de uma questão principal para o leitor. Qual é esta questão?	72	1-5
Capítulo 4 Nós, Os Agnósticos.	73	
146. Quais são as duas perguntas que uma pessoa precisa se perguntar para determinar se é um alcoólico?	73	3-7
Qual é a única solução para alcoolismo?	73	7-9
Por que isto parece impossível ao ateu ou agnóstico?	73	13-15

147. Quantos membros originais pensavam que uma experiência espiritual era impossível?	73	16-17
Qual fato precisávamos confrontar?	73	20-22
Quantos de nós pensávamos que éramos ateus ou agnósticos?	73	23-24
Um código moral ou uma melhor filosofia de vida podem vencer o alcoolismo?	74	3-5
Como tinha funcionado o nosso poder e vontade?	74	8-10
Qual era o nosso dilema?	74	11
O que precisamos encontrar?	74	11-13
148. Qual é o objetivo principal deste livro?	74	15-17
Que tipo de livro é este?	74	17-18
Qual é o assunto que será tratado neste livro?	74	19
O que acontece ao novato no programa quando falamos de Deus?	74	23-27
149. O que pensávamos a respeito da idéia de dependência de Deus?	74/75	33-34/1-3
O que faz com que viramos contra a idéia de Deus?	75	7-8
Onde pudemos ver o trabalho de Deus?	75	8-10
150. O que acontecia quando deixamos de lado o preconceito e expressamos boa vontade de acreditar?	75	14-19
151. O que descobrimos a respeito do conceito dos outros em relação a Deus?	75	20-23
O que precisávamos fazer para ter este poder?	75	24-25
O Deus é muito exigente?	75	28-29
O Deus é exclusivo?	75	29-32
152. Quando falamos com você a respeito de Deus, o que queremos dizer?	75	33-34
O que fazer com os preconceitos sobre termos espirituais para começar a crescer?	76	1-4
Onde começamos?	76	10
153. Qual pergunta precisávamos nos fazer?	76	13-15
Tão logo acreditamos o que acontece?	76	15-17
O que estamos construindo para poder ficar sóbrios?	76	17-19
154. O que os primeiros cem pensaram era necessário para começar?	76	20-23
Eles queriam a fé dos outros?	76	23-25
O que eles aprenderam que servia como consolo?	76	28-30
155. Além da falta de fé, o que outras desvantagens tinham nesta área?	77	1-5
O que era necessário fazer com este tipo de pensamento?	77	6
Como as nossas mentes se abriam sobre assuntos espirituais?	77	8-10
156. O que a pessoa pratica de hoje exige?	77	18-19
Sob qual condição aceitamos teorias?	77	19-20
Porque todas aceitam, por exemplo, as teorias sobre eletricidade?	77	21-25
157. Em que todo mundo baseia as suas suposições hoje em dia?	77	26-28

O que a ciência demonstra?	77	28-29
Na media que a humanidade estuda o mundo material o que está sendo revelado?	77	29-32
158. Como a ciência descreve a simples barra de aço?	77	33-34
Duvidamos disso?	78	2-3
Quando a idéia de Deus for sugerida, como reagimos?	78	7-8
E se não houvesse um Deus?	78	10-12
159. O que acreditarem os agnósticos e ateus?	78	13-17
160. O que pedimos de você?	78	18-20
O que aprendemos a respeito das pessoas com fé?	78	20-23
Qual era o nosso conceito da vida?	78	23-24
Como nós divertimos, e o que não observamos?	78	25-29
161. Baseado em que condenamos e justificamos a nossa intolerância destas pessoas de fé?	78	30-32
O que faltou para nos como resultado de ser injusto sobre assuntos espirituais?	78/79	33-34/1-2
O que você vai encontrar nas nossas historias pessoais?	79	3-5
Devemos todos nos concordar sobre uma abordagem em particular ou conceito?	79	5-9
162. Qual é a proposição singular com que todos nos concordamos?	79	11-12
163. O que descobriram fluindo dentro deles?	79	20-21
Quando isto aconteceu?	79	22-23
O que as suas historias mostram a nós?	79	23-25
Qual é a razão poderosa apresentada como motivo de se ter fé?	79	26-31
164. Temos feitos mais progresso material nas nossas vidas do que os homens que viveram antes de nós?	79	32-33
Somos mais inteligentes?	79/80	33-34/1-2
Por que o progresso material estava lento em tempos da antiguidade?	80	2-7
Como eram as idéias de Colombo e Galileu recebidas?	80	7-10
165. Como alguns de nos comparamos às pessoas da antiguidade?	80	11-13
Por que os jornais americanos tiveram medo de publicar relatos do vôo dos irmãos Wright?	80	13-21
O que era lugar-comum 30 anos mais tarde?	80	21-23
166. O que a nossa geração testemunhou na maioria dos campos?	80	24-25
Pergunta ao Grupo: Onde estamos agora referente a viagens espaciais?	80	25-28
O que é característica da nossa época?	80	29-32
167. O que nós perguntamos a respeito dos nossos problemas humanos?	80/81	33-34/1
Quais eram alguns destes problemas?	81	1-6
Quando paramos de duvidar do Poder de Deus?	81	9-13
168. Qual era a razão principal do sucesso dos irmãos Wright?	81	14-16
Quando nós agnósticos e ateus mudamos as nossas idéias	81	16-21

sobre a auto-suficiência como solução para os nossos problemas?		
169. A nossa lógica é bom?	81	22
É por acaso que o homem tem lógica?	81	23-24
Qual é o uso correto da nossa lógica?	81	25
Se for além da nossa lógica, nós o aceitamos?	81	25-27
É mais lógico acreditar do que não acreditar?	81	28-32
170. Qual proposição nós alcoólicos tivemos que enfrentar?	81/82	34/1-2
Qual é a nossa opção?	82	3-6
Aonde a razão nos leva?	82	5-6
O que encontramos na terra nova de recuperação?	82	6-8
171. Que tipo de fé trouxe-nos para onde estamos?	82	14-18
A que nós fomos fiéis?	82	18-21
Temos sido idolatras?	82	22
O que temos idolatrado?	82	23-27
Havíamos amado?	82	27
A que conclusão chegamos sobre a nossa fé?	82	33-34
Quanto de razão pura estava envolvida?		
Quão importantes foram estes sentimentos?		
O que era impossível dizer?		
O que estávamos vivendo?		
172. O que seria a vida, baseada na razão pura?	83	3-4
Podemos dizer que o universo simplesmente aconteceu por acidente?		
A razão é inteiramente confiável?	83	13-15
O que pensávamos sobre liberação espiritual nos outros?		
173. Por que estávamos enganando a nós mesmos?	83	24-26
O que pode encobrir esta idéia fundamental de Deus?	83	26-28
Há quanto tempo Ele tem estado lá?	83	28-31
174. O que é Deus?	83	32-34
Como nós O encontramos?	83	34
Onde nós O encontramos?	84	1-3
Quais três coisas esperamos que o nosso testemunho tem ajudado você?	84	4-8
175. Qual historia é utilizada para ilustrar o que temos descrito?		
O que acontecia para influenciar sua experiência espiritual?		
Por que o filho do pastor se rebelou contra a religião?	84	13-15
Que tipo de problemas ele teve que levaram ele a que ponto?	84	21-22
176. Qual era a sua reação a esta mensagem?	84	25-26
O que ele pensou e onde ele usou a sua lógica corretamente?	84	32
O que lhe aconteceu pela primeira vez?	85	6-7
177. Este homem se recuperou?	85	11-12
O que é isto?		
O programa de recuperação é complicado?		
As circunstâncias o permitiram a fazer o Segundo Passo?	85	17

O Segundo Passo o permitiu a fazer o Terceiro Passo?	85	18-19
Este homem teve uma experiência espiritual ou um despertar espiritual?	85	
Todos nos temos uma experiência espiritual repentina?	85	21-22
Pode alguém que honestamente procura Deus falhar em O encontrar?	85	22-23
O que temos de fazer para que Deus se mostre a nós?	85	24
Capítulo 5 Como Funciona		
178. Qual é a frequência que alcoólicos não conseguem se recuperar quando seguem o caminho dos 12 Passos?	87	1-2
Quais são os dois tipos de pessoa que não se recuperam em A.A.?	87	2-6
Porque elas se tornaram assim?	87	6-7
Quais são as suas chances de se recuperar?	87	9
O programa de recuperação funciona para pessoas que têm problemas mentais e emocionais?	87	10-12
Quais são as três idéias importantes que as nossas histórias revelarão?	87	13-14
Até onde uma pessoa deve estar disposta para estar pronto a fazer os passos?	87	15-16
179. Foi fácil prosseguir?	87	18
Eles procuraram uma saída fácil?	87	18-19
O que eles tentaram fazer?	87	22
Quais eram os resultados?	87	23
Que tipo de problema o alcoólico enfrenta?	87	24
De onde vem todo poder?	88	1-2
Há varias maneiras que o alcoólico pode recuperar?	88	Sem linha
O que obtemos com meios medidas?	88	3
Como ficou o alcoólico?	88	3-4
Como eles pediram proteção e cuidado?	88	4-5
Leia os Doze Passos	88/89	
180. Qual era a opinião dos primeiros alcoólicos quando se aproximaram aos passos?	89	11-12
Qual é a mensagem que eles dão aos que os seguem?	89	12
Estes capítulos iniciais mostram para nos o Primeiro e o Segundo Passos, que deixam claros quais idéias?	89	22-27
181. Se estivermos convencidos do fato que somos impotentes sobre álcool e que há um poder que pode aliviar o nosso alcoolismo, onde nos estamos?	89	28
O que é o Terceiro Passo?	89	28-30
Qual é a primeira necessidade?	89	33-34
O que acontece às pessoas que tentam viver pela própria força de vontade?	90	1-2
O alcoólico é a única pessoa que tenta viver por força de vontade própria?	90	2-3
Como são as pessoas que gostam de viver assim?	90	3-4
182. O ator de sai bem?	90	16-17
Quando isto não funciona, ele muda aquilo que faz?	90	17-19
Ele gosta da peça?	90	19-20

O ator dirigindo o espetáculo culpa quem?	90	20-22
Ele desenvolve uma atitude negativa?	90	22-23
Qual é o seu problema básico?	90	24-25
Ele é vítima de que?	90	24-27
O que os outros participantes vêem claramente?	90	27-28
O que a sua atuação faz aos outros?	90	28-30
No seu melhor, o que o ator produz?	90	30-32
183. A maioria das pessoas neste estado mental está preocupada com que?	91	8-10
Qual é a raiz do problema?	91	11-12
Ele e os outros são provocados a fazer o que?	91	12-14
O que é que faz os outros nos magoar?	91	14-18
184. Quem causa os nossos problemas?	91	19-20
O alcoólico é um exemplo de que?	91	20-22
De que ele precisa se livrar? Se ele fica com isto, o que vai acontecer?	91	23-24
Como ele se livra disso?	91	24-25
É isto a única maneira?	92	25-27
Temos usado tudo a mais tentando nos livrar?	92	27-31
Qual é a única resposta?	92	31-32
185. Qual papel nos temos exercitado e porque devemos parar de fazer isso?	92	33-34
De que maneira decidimos viver no futuro?	92	1-3
Qual é a pedra equivalente ao Terceiro Passo no arco à liberdade?	92	3-5
Quais são os resultados de fazer o Terceiro Passo?	92	6-7
186. Como muitos dos primeiros cem membros fizeram o Terceiro Passo?	92	19-29
Os primeiros cem membros fizeram o Terceiro Passo sozinhos?	92	30-32
O Terceiro Passo pode ser feito sozinho?	92	32-34
Precisamos de palavras certas de oração para encontramos com Deus?	92/93	34-1
Obtenhamos muitos resultados do Terceiro Passo?	92/93	34/1
187. Depois de terminar o Terceiro Passo, o que fazemos?	93	5-7
O que era o Terceiro Passo?	93	7-8
Recuperamos com o Terceiro Passo?	93	8
Quando devemos fazer o Quarto Passo?	93	9
Há algo dentro de nos mesmos que está nos bloqueando da nossa decisão no Terceiro Passo?	93	10-11
O álcool nos ajuda a viver com estas coisas?	93	12
Precisamos lidar com estas coisas?	93	12-13
188. O nosso inventario pessoal é comparado a que tipo de inventario?	93	15-16
O nosso inventario destemido e minucioso é comparado a que?	93	16-17
O que é um inventário?	93	17-18
Se as nossas vidas fossem um negócio, o que precisaremos fazer?	93	18-22

O que fizemos a respeito do nosso negócio em falência?	93	23-28
189. Quais são as instruções para preencher o inventário na página 94?	93/94	29-34/1
O que está na primeira coluna que é nos solicitado preencher de cima para baixo?	94	1-3
O que colocamos na segunda coluna?	94	3-4
O que colocamos na terceira coluna?	94	5-8
Onde estão repetidas estas instruções para fazer o inventário na página 94?	94	9-12
190. O leitor deve ler a lista de pessoas na primeira coluna (estou ressentido com) nos exemplos do seu inventário.		Ler lista págs.94-95
O próximo leitor deve ler a segunda coluna (a causa).		Ler lista págs.94-95
O próximo leitor deve ler a terceira coluna (qual parte de si foi afetada pelo ressentimento).		Ler lista págs.94-95
Obs: Não trabalhe o inventario da esquerda à direita. Isso irá necessitar que o cérebro olhe três coisas ao mesmo tempo. Preenche cada coluna de cima para baixo completamente antes de passar à próxima coluna.		
191. Onde aplicamos estes exemplos?	95	15
O que importava?	95	15-16
Quando terminarmos o nosso inventário de ressentimentos, o que devemos fazer com ele?	95	16-17
Qual é a primeira teoria que aprendemos quando vemos a nossa primeira lista de ressentimentos no papel?	95	17-19
No passado qual sempre foi a conclusão?	95	19-20
Qual foi a consequência?	95	21-23
As coisas ficaram melhores quando brigamos?	95	23-25
Uma vez ganhamos?	95	25-27
192. Qual é a segunda coisa que podemos ver em nosso inventário de ressentimento?	95	28-30
No inventário de ressentimento, o que percebemos que estávamos desperdiçando?	95	29-31
Todas estas outras coisas são ruins, mas qual é a pior coisa que o ressentimento pode provocar?	95	31-34
O que acontece com o alcoólico quando guarda ressentimento?	95/96	34/3
Se vamos viver, de que precisamos estar livre?	96	4-5
Outras pessoas podem ter ressentimentos?	96	6
O que é ressentimento para o alcoólico?	96	7
193. A nossa lista de ressentimentos tem o que?	96	8
Aprendemos que enquanto estávamos com ressentimentos, os outros tinham poder de que?	96	11-12
Depois de ver tudo isso o que precisamos fazer agora?	96	14-15
Qual é a primeira coisa que precisamos compreender e por que as pessoas nos magoam?	96	16-20
Onde está a “Oração do Quarto Passo”?	96	20-25
194. Qual é a terceira coisa que precisamos aprender a fazer?	96	26-30
O que mais entra no nosso inventário?	96/97	31-34/1-7

195. Depois de ressentimento, o que procuramos?	97	8-9
Alcoólicos têm medo?	97	10-12
O que o medo faz a eles?	97	13-14
Quem iniciou este medo?	97	14-15
Como é o medo? O que faz para nos?	97	15-17
O que fazemos a respeito dos nossos medos?	97	18
196. Listamos os nossos medos na mesma maneira que fizemos com nossos ressentimentos?	97	18-19
O que entra na segunda coluna?	97	20
O que provocou os nossos medos?	97	21
O que fazemos?	97	29-30
Depois que vemos o que nossos medos estão fazendo conosco, o que fazemos no futuro?	97	30-31
O que acontecerá como resultado dos nossos novos planos?	97	31-34
197. Este é o caminho da fraqueza?	98	2-6
O que Deus pode fazer com nossas vidas?	98	6-8
Qual é a oração que trata de medo?	98	8-9
O que acontece de imediato quando usamos esta oração?	98	10
198. Qual é a última parte de nos a ser mencionada?	98	11
O que precisamos fazer para as nossas vidas sexuais?	98	11-12
Como é que vamos abordar este assunto?	98	12
As pessoas têm pontos de vista diferentes sobre este assunto?	98	13-14
Quais são as duas linhas de pensamento a respeito de sexo?	98	22-24
O que queremos evitar?	98	24
O AA estabelece padrões sexuais?	98	25-26
Qual grupo de pessoas tem problemas sexuais?	98	26
Qual é a pergunta grande que todos nós enfrentamos?	98	28-29
199. Examinamos os defeitos de caráter que causam problemas sexuais?	98	29
Devemos por isto no papel?	98	33-34
O que aprendemos a fazer no futuro a respeito da nossa vida sexual?	99	1-2
Devemos estabelecer novos padrões para nós e testar cada relação na media que ocorre?	99	2-3
Como desenvolvemos novos padrões sexuais?	99	3-4
De onde vêm os nossos poderes sexuais?	99	5-6
Este poder deve ser jogado fora e desperdiçado?	99	6-8
Depois que estabelecemos novas metas, como chegamos lá?	99	9-10
O que fazemos a respeito dos problemas que causamos por causa do nosso conduto sexual?	99	10
Quando não devemos fazer reparações para nosso conduto?	99	11
Sexo é a mesma coisa como nossos outros problemas?	99	12-13
Tivemos uma oração sobre ressentimentos e tivemos uma oração a respeito de medo. Como nós lidamos com os nossos	99	13-15

problemas sexuais?		
200. Quem deve julgar as nossas vidas sexuais?	99	16
O que estamos sendo informados pela segunda vez a respeito de Deus?	99	17-18
Dependemos de outras pessoas no que concerne a conselhos sobre sexo?	99	18-20
Se tivermos problemas com sexo, em todos os casos vamos beber?	99	21-24
Quando as pessoas têm problemas com sexo, o que devem fazer para não beber?	99	24-27
Se não estão arrependidas, o que acontecerá a elas?	99	27-29
Como os primeiros cem sabiam disso?	99	30
201. Onde é que somos aconselhados a rezar a respeito de sexo pela segunda vez?	99	31-33
Qual é uma outra arma para nos ajudar a superar problemas de sexo?	99/100	34/1
Quando trabalhamos com outras, o que acontece conosco?	100	2-4
Na medida que resumimos o nosso inventário, o que devemos ter escrito?	100	5-7
O que devemos aprender do nosso inventário?	100	7-8
Ao analisá-los, o que vemos?	100	8-11
Devemos ter começado a nossa lista para o Oitavo Passo?	100	11-13
A fé é um poder maior que nos mesmos?	100	14-15
De que precisamos ser convencidos?	100	15-17
Onde devemos estar após o Terceiro e Quarto Passo?	100	17-19
O nosso primeiro inventário remove todas as nossas dificuldades?	100	19-20
Capítulo 6 - Entrando em Ação - Página 101	101	
202. Porque estamos fazendo os passos?	101	2-5
O que devemos ter aprendido se nos fizessem os Terceiro e Quarto Passos na maneira que o livro sugere?	101	5-8
O que estamos prontos a fazer com os itens fracos?	101	8
O que vai precisar para completar o trabalho?	101	8-9
Façamos o trabalho de dentro para fora ou de fora para dentro?	101	9-11
203. Precisamos de um motivo para fazer o Quinto Passo?	101	19-24
Qual é o melhor motivo para fazer este Passo?	101	21-24
Por que o novato tenta evitar o Quinto Passo, e o que está procurando?	101	24-25
O que aconteça com alcoólicos que não fazem o Quinto Passo?	102	1
A que agarram?	102	4-5
O que acharam que tinha feito?	102	5-7
O que aprendemos no Quinto Passo?	102	7-10
O quanto da nossa historia de vida devemos contar?	102	9-10
204. O alcoólico vive duas vidas?	102	11-15
O que acontece ao alcoólico num apagamento?	102	16-22
Apagamentos provocam mais beber?	102	22-23
205. Os alcoólicos consultam psicólogos e os pagam dinheiro	102	24-27

para escutar mentiras?		
Se não podemos conversar com o nosso medico, com quem podemos conversar?	102	27-29
Qual é a opinião que os homens da medicina têm do alcoólico?	102	29-32
O que precisamos fazer para ter uma boa vida?	102	33-34
Devemos tomar cuidado quando escolhemos a pessoa com quem vamos fazer o Quinto Passo?	102/103	34/1-2
Podemos usar as nossas preferências religiosas para fazer este Passo?	103	3-5
Para aqueles de nos que não pertencem a uma igreja, podemos ainda usar a religião estabelecida para nos ajudar com o Quinto Passo?	103	5-7
206. Se não queremos usar uma pessoa da religião, o que podemos fazer?	103	11-12
Poderíamos usar o nosso médico?	103	13
Pode ser um membro da família?	103	14
O que devemos ter cuidado ao conversar com amigos e parentes?	103	14-16
O que não podemos fazer?	103	16-17
Podemos contar uma parte a outra pessoa?	103	17-19
Qual é a regra para fazer o Quinto Passo?	103	19-20
207. Quais são os motivos de adiar o Quinto Passo?	103	22-24
Pode se usar isto com desculpa?	103	30-31
Quando escolhemos a pessoa, quando fazemos este Passo?	103	32-33
O que levamos junto conosco quando fazemos o Quinto Passo?	103	33-34
Como a maioria das pessoas se sente ao ajudar-nos com este Passo?	104	3-4
208. Como fazer o Quinto Passo?	104	5-7
O que aconteça como resultado deste passo?	104	7-16
Podemos esperar por uma nova maneira de ver as coisas?	104	8-9
Ainda ficamos incomodados?	104	9-10
O que acontece com os nossos medos?	104	10
Com quem nos aproximamos?	104	10-11
Depois que os medos nos deixam, começa a experiência espiritual?	104	11-13
A vontade de beber às vezes nos deixa neste ponto?	104	13-14
Onde está a nossa mão depois do Quinto Passo?	104	14-16
A experiência espiritual começa no Terceiro ou no Quinto Passo?	104	10-11
209. Podemos agora descansar?	104	17-19
Há oração no Quinto Passo?	104	19-20
Como verificamos o nosso trabalho até agora?	104	20-27
Qual é o propósito do arco (edifício) que estamos construindo?	104	21-24
210. Depois de ter começado este arco no Terceiro Passo e de ter adicionado mais pedras nos Primeiro, Quarto e Quinto	104	28-29

Passos, paramos novamente ou continuamos trabalhando?		
Qual é a força dentro de nos que precisa ser regenerada para fazer o Sexto e Sétimo Passos?	104	29-30
Agora, o que perguntamos a nos mesmos?	104	30-32
Quais coisas queremos que Deus leva?	104	32
Se não estamos dispostos, o que fazemos? (6º Passo)	104	33-34
211. Qual é a oração do Sexto e Sétimo Passo?	105	1-7
Nos simplesmente entregamos o nosso problema de beber a Deus?	105	2-3
O que pedimos que ele faça por nos?	105	3-5
Qual benefício é a nossa melhoria para Deus?	105	4-5
O que mais pedimos neste ponto?	105	5-6
212. Onde e quando fizemos uma lista de reparações?	105	10-12
Fizemos o Quarto Passo?	105	12-13
O que provocou os danos com os nossos semelhantes?	105	15-16
Quando arrumamos a vontade para fazer o Oitavo e Nono Passos?	105	16-17
Há oração neste passo?	105	Idem
Qual é a nossa motivação para fazer isto?	105	17-19
213. Devemos nos aproximar a estas pessoas em bases espirituais?	105	23-25
O que pode acontecer se aproximamos a estas pessoas nesta maneira?	105	25-26
Qual é o primeiro trabalho?	105	26-27
Este será o fim do nosso trabalho?	105	27-28
Qual é o nosso verdadeiro propósito?	105	29-29
O que aconteça a uma pessoa que magoamos e lhe contamos que agora somos religiosos?	105	29-34
O que mais pode acontecer?	105/106	34/1
O que mais impressiona, demonstração ou conversação espiritual?	106	3-4
214. Evitamos falar de Deus?	106	5-6
Como expressamos as nossas convicções?	106	6-8
Qual é a pergunta que será levantada aqui?	106	8-9
Quando os outros têm nos magoados mais que nos a eles, como nos sentimos a respeito de reparações?	106	9-12
O que devemos fazer com uma pessoa que não gostamos?	106	12-13
É mais difícil fazer reparações com um inimigo do que com um amigo?	106	13-14
Recebemos mais ao fazer reparações com nossos inimigos do que com nossos amigos?	106	14-15
O que fazemos ao fazer reparações com um inimigo?	106	15-17
215. O que é que nunca devemos fazer ao fazer reparações?	106	18-19
Estamos tentando limpar o lado de quem?	106	21-22
Devemos falar sobre as falhas da outra pessoa?	106	24-25
Para fazer este passo bem-sucedido como deve ser o nosso comportamento?	106	25-27
216. Qual é a porcentagem de acerto ao fazer estas reparações?	106	28

Às vezes os outros admitem as suas falhas conosco?	106	28-29
Quais são os resultados?	106	30
Reparações podem falhar?	106	30-31
Podemos tornar os nossos inimigos amigos?	106	31-33
Podemos às vezes encontrar dificuldades ao fazer reparações?	106/107	34/1
Se fizermos a nossa parte na reparação e não for aceito, como devemos nos sentir?	107	1-2
217. Alguns alcoólicos devem dinheiro?	107	3
O alcoólico deve enfrentar as suas dívidas?	107	3-4
Relatamos às pessoas a quem devemos dinheiro a respeito do nosso problema de bebida?	107	4-6
Elas já sabiam?	107	6
Escondemos o nosso alcoolismo devido ao medo de prejuízos financeiros?	107	7-9
Os nossos credores nos surpreenderão?	107	9-10
Avisamos nossos credores que arrependemos?	107	10-12
O que o beber faz com a habilidade do alcoólico a pagar as suas contas?	107	12-13
Qual medo devemos perder?	107	13-14
Se não perdemos este medo, o que acontecerá?	107	15-16
218. Quais são os exemplos dados de estar em dificuldades?	107	19-20
Já falamos sobre isso no Quinto Passo?	107	20-21
Qual é um outro tipo de problema que os alcoólicos têm?	107	24-26
219. Estes são tratados numa maneira diferente?	107	29-30
Qual princípio está envolvido em todos?	107	31-32
Por que estamos fazendo estes Passos?	107	32-33
Rezamos?	107	32-34
Somos ameaçados pelo nosso passado?	108	1-3
O que não devemos fazer?	108	2-3
220. Salvamo-nos de alcoolismo à custa dos outros?	108	4-7
O que alcoólicos que se casaram novamente falharam em fazer?	108	7-9
O que a sua ex-esposa fez?	108	10
O que este homem estava fazendo para melhorar a sua vida?	108	11-12
O que ele poderia ter feito?	108	12-14
O que teria acontecido se ele fizesse isto?	108	15-17
O que seu padrinho lhe aconselhou?	108	17-20
Quais eram os resultados?	108	20-22
221. O que devemos fazer antes de envolver outras pessoas?	108	23-24
Depois de perguntar a outras, quem mais perguntamos?	108	24-26
Na seguinte história: 1) Ele pediu dinheiro emprestado de um inimigo ou de um amigo?	108	28-29
2) Outras pessoas estavam envolvidas?	109	2-4
3) A sua vida financeira estava envolvida?	109	4
222. 4. Ele obteve o consentimento das outras envolvidas?	109	8-9
5. Ele perguntou a Deus?	109	11-13
6. Quais eram os seus resultados?	109	15-17

223. 7. Os alcoólicos têm casos extra-matrimoniais?	109	19-20
O alcoólico é pior que outras nestes assuntos?	109	20-22
O que a bebida faz com a nossa vida sexual no lar?	109	23
O que fazemos com as nossas vidas?	109	24-25
Como age o alcoólico à esposa que ele deixou doente?	109	26
O que ele procura?	109	27-28
Ele o encontra?	109	28-29
Há sempre uma mulher que entende?	109	30-31
Como sente um homem que tem feito isto?	109	31-32
Que tipo de esposa está às vezes envolvida?	109	32-34
224. Mesmo neste caso, o que precisa acontecer?	110	1-2
Contamos à esposa?	110	3
Demos a ela os detalhes?	110	3-9
Se ela quiser saber mais, o que fazemos?	110	7-10
Há uma limitação no que podemos fazer sobre a situação?	110	10-11
225. A nossa nova modo de vida é apenas para nós?	110	15-16
O que o alcoólico e a sua esposa podem fazer?	110	16-17
Se mencionamos os nomes de outras mulheres o que pode acontecer?	110	17-19
Há mais oração ao fazer reparações?	110	24-25
Qual é a emoção humana mais terrível?	110	25-27
Todas nos fazemos estas reparações de cara a cara?	110	27-29
226. Mesmo sem ter problemas extramaritais, onde devemos trabalhar?	110	30-31
Permanecer sóbrio mantenha a casa inteira?	110	32-33
Permanecer sóbrio é uma reparação às nossas esposas e pais?	110/111	34/1
O que eles demonstraram para nos enquanto bebíamos?	111	2-3
De que eles nos salvaram?	111	3-4
Como é o alcoólico nas vidas das pessoas que lhe cercam?	111	5-6
Qual é a destruição que ele provoca?	111	6-9
O que é errado com o homem que diz que permanecer sóbrio é suficiente?	111	9-10
227. O que tem pela frente?	111	15
Quem deve tomar a dianteira?	111	16
Sentir se arrependido é suficiente?	111	16-17
O que fazemos com a nossa família?	111	18-19
O que tomamos cuidado de não fazer?	111	19-20
Os membros da nossa família têm defeitos?	111	20-21
O que provocou seus defeitos?	111	21-22
O que pedimos em oração?	111	23-25
228. A vida espiritual é uma teoria?	111	26
Como conseguimos obter uma vida espiritual?	111	26
Tentamos influenciar a nossa família na questão de assuntos espirituais?	111	27-29
Devemos até falar com eles sobre assuntos espirituais?	111	29-30
Eles mudarão?	111	30-31
As nossas ações falarão mais alta do que palavras?	111	31-32

O que a nossa bebida fez com a família?	111	32-34
229. Podemos consertar todos os erros?	112	1-2
Devemos nos preocupar com eles? O que faremos agora?	112	2-4
E quanto as pessoas que não podemos visitar?	112	4-5
Demoras são aceitáveis?	112	5-7
Nos rastejamos perante as pessoas que prejudicamos?	112	8-10
230. Como devemos trabalhar os primeiros nove passos para obter os resultados prometidos?	112	11
Quando completamos os primeiros nove passos, até onde foi o nosso progresso?	112	11-12
Quando estaremos surpresos?	112	12-13
Que tipo de liberdade e felicidade conheceremos?	112	13-14
Ainda fugimos do nosso passado?	112	14-15
Entenderemos serenidade e paz?	112	15-16
Estes passos funcionam apenas às vezes?	112	16-17
Qual é a próxima coisa que veremos?	112	17-18
Sáímos da auto-piedade?	112	18-19
Procuramos os nossos companheiros?	112	19-21
Tivemos uma mudança psíquica?	112	21-22
O que acontece com o nosso medo das pessoas e da insegurança econômica?	112	22-24
A nossa mente tem melhorado?	112	23-25
O que Deus está fazendo por nós?	112	25-27
Serão estas promessas extravagantes?	112	28-31
231. Qual é o passo em que estamos neste ponto?	112	32
Qual é o propósito deste passo?	112	32-34
O que fazemos após a “limpeza” do passado pelos Nove Passos?	112/113	34/1-2
Qual é o crescimento espiritual que foi nos dado pelos primeiros nove passos?	113	2
Qual a nossa próxima tarefa?	113	2-5
Quanto tempo devemos trabalhar para isto?	113	4-5
Continuamos a trabalhar o Quarto Passo todos os dias das nossas vidas?	113	5-6
Quando eles aparecem, fazemos o trabalho do Sexto e Sétimo Passos?	113	6-7
Devemos praticar o Quinto Passo todos os dias?	113	7-9
Qual é o nosso novo código?	113	11-12
232. Ainda estamos lutando contra a bebida?	113	13-14
No Segundo Passo viemos a acreditar que um poder maior que nos mesmos poderia nos devolver à sanidade. Há um crescimento na nossa sanidade neste ponto?	113	14-15
A bebida estará nos nossos pensamentos?	113	15
O que faremos se formos tentados pelo álcool?	113	16-17
Qual é a nossa nova reação ao álcool?	113	17
O que descobrimos?	113	17-18
O que esta nova atitude perante o álcool nos custou?	113	18-20
O que poderia causar este tipo de mudança no alcoólico?	113	20-22
Como nos sentimos a respeito do problema da bebida?	113	22-24

Paramos de beber?	113	24
O que aconteceu com o problema?	113	24-25
O que temos de manter em ordem para ter estas promessas cumpridas?	113	26-28
233. Sentindo-se tão melhor neste ponto, o que a maioria dos alcoólicos tenta fazer nesta parte da sua recuperação?	113	29-30
O que virá se paramos?	113	30-31
Estamos curados?	113	31-32
Em vez de uma cura, o que temos?	113	32-33
A nossa sobriedade é baseada em que?	113	33-34
Com que frequência devemos trabalhar o Décimo-Primeiro Passo para nos manter em forma espiritual?	113/114	34/1
Como fazemos isto?	114	3-4
Podemos usar a nossa força de vontade corretamente?	114	4-6
Se fizemos os dez primeiros passos, o que já devemos sentir?	114	9-10
Que mais ganhamos como resultado dos dez passos?	114	10-11
Nascemos com cinco sentidos. O que desenvolvemos agora?	114	12
O que precisamos fazer para aperfeiçoar esta dádiva?	114	12-13
234. O que o Décimo-Primeiro Passo sugere?	114	14
O que estamos avisados a não fazer a respeito de oração?	114	14-15
Que pessoas fazem uso de oração?	114	15-16
Quais são as duas coisas necessárias para fazer oração funcionar?	114	16-17
O que nos é dado para ajudar-nos a desenvolver uma vida espiritual?	114	18-19
Quando é para usar a primeira sugestão?	114	20-21
A cada noite na nossa revisão perguntamos se fizemos hoje o Sétimo Passo?	114	21-22
No nosso inventário perguntamos sobre o Nono Passo?	114	22
Na nossa revisão a cada noite verificamos o Quinto Passo?	114	22-24
O que devemos tomar cuidado de não fazer?	114	28-31
Após o inventário o que fazemos?	114	31-33
Quando é que usamos a nossa segunda sugestão?	114/115	34/1
O quanto pensaremos no futuro?	115	1
Antes de trabalhar o nosso plano, o que pedimos que Deus dirija?	115	1-2
O que devemos evitar a cada dia?	115	3-4
Quando o egoísmo for removido, as nossas mentes melhoram?	115	4-6
O que fazemos a respeito de indecisão? Aqui usamos a oração?	115	11
Após oração, o que fazemos?	115	11-12
O que é que não devemos fazer?	115	12
O que acontece depois de trabalharmos as sugestões por algum tempo?	115	14-16
Podem os novatos no programa usar o Décimo-Primeiro Passo com eficácia? Às vezes temos dificuldade em tentar entender a vontade de Deus nas nossas vidas?	115	16-19
O que isto vai nos custar?	115	19-20
A prática do Décimo Primeiro Passo nos ajuda a melhorar?	115	20-22

Após praticar o Décimo Primeiro Passo por um tempo, o que acontece?	115	22-23
Como nós concluímos nossa meditação/	115	24-27
O que pedimos e com o que tomamos cuidado?	115	27-29
Sob qual condição podemos pedir a Deus para ajudar a nós mesmos?	115	29-31
Devemos orar pedindo a Deus para ajudar a realizar as nossas vontades?	115	31-32
Por que não devemos pedir a Deus para nos ajudar a realizar a nossa vontade?	115	32-33
Podemos convidar outras pessoas a se juntarem a nós na oração e na meditação?	116	1-2
O alcoólico pode continuar a praticar sua devoção religiosa?	116	2-4
Pode um alcoólico que não seja religioso orar?	116	4-7
O que mais pode ajudar o alcoólico em sua meditação?	116	7
O alcoólico pode pedir sugestões a pessoas religiosas?	116	7-10
O que pedimos quando estamos agitados?	116	11-13
Do que precisamos ser constantemente lembrados?	116	13-16
Qual o resultado de trabalhar o Décimo Primeiro Passo?	116	16-22
Aumenta nossa eficiência? Por quê?	116	18-22
Esses passos realmente funcionam?	116	23
Capítulo 7 - Trabalhando Com os Outros	117	
O que é mais eficaz para evitar recaídas?	117	1-3
Funciona?	117	4
Qual é a nossa décima segunda sugestão?	117	4-6
Podemos ser mais eficazes que outras pessoas para ajudar o doente alcoólico?	117	6-7
O que nós conseguimos que os outros não conseguem?	117	7-9
O alcoólico encontrará um propósito na sua vida?	117	10
Que benefícios são trazidos para a vida do alcoólico em recuperação quando ele ajuda outro alcoólico?	117	10-13
O que o contato frequente com o recém-chegado nos traz?	117	14-16
Como podemos encontrar bebedores a serem abordados?	117	17-20
O que não devemos fazer?	117	20-23
Como devemos trabalhar com profissionais?	117/118	23-24/1-2
O que torna o alcoólico útil?	118	1-3
Qual o único propósito do trabalho do Décimo Segundo Passo?	118	3
Quando encontramos alguém a ser abordado, o que é importante fazer?	118	4-6
O que fazemos se a pessoa não quer parar de beber?	118	6-7
Se tentamos convencer o alcoólico, o que pode acontecer?	118	7-8
O mesmo vale para a família?	118	8-9
O que a família do alcoólico precisa?	118	9-10
Percebendo que o alcoólico realmente quer parar de beber, como proceder?	118	11-13
O que precisamos saber a seu respeito?	118	13-15
De que maneira utilizaremos essa informação?	118	15-18
A família concordará com essa sugestão?	118	19-21

Conversamos com o alcoólico quando ele está bêbado?	118	22-23
O que esperamos para começar nosso trabalho?	118	23-25
Após a bebedeira terminar, o que a família ou um amigo deve perguntar?	118	25-27
O que acontece se a resposta for "sim"?	118	27-31
E se ele não quiser conversar?	118	32
O que a família não deve fazer?	118	33-34
O que a família deve esperar se ele não corresponde?	119	1
É sugerido deixar o Livro Azul?	119	1-3
O que acontecerá se a família ficar ansiosa demais?	119	3-6
O membro de A.A. deve deixar a família contar a sua história ao alcoólico?	119	7-8
A família é uma boa maneira de abordar o alcoólico?	119	8-9
Que opção é melhor do que a família?	119	9-11
O que devemos fazer se o alcoólico precisa de internação?	119	11-13
Quem pode tentar convencê-lo?	119	13-14
Quando e quem poderia sugerir uma visita?	119	15-16
Devemos introduzir o assunto da família na primeira abordagem?	119	16-17
Por quê?	119	17-19
É melhor que ele esteja abalado antes de conversarmos com ele?	119	20-21
Envolve-se o médico na primeira conversa?	119	22
Como começamos a conversa?	119	22-23
Depois de algum tempo, do que falamos?	119	23-24
O que contamos a um novo alcoólico?	119	24-27
Tentamos fazer com que ele fale?	119	27
Qual o propósito de deixar ele falar?	119	27-28
Se ele não quiser falar, o que fazemos?	119	28-30
Neste ponto, devemos contar sobre os Doze Passos e o Livro Azul?	119	30-31
Ainda tentamos transmitir a mensagem do Primeiro Passo?	119	31-34
Sobre o que tentamos incentivá-lo a relatar?	119/120	34/1-2
Quando deveremos dizer que somos alcoólicos?	120	3-4
Como descrevemos nossa condição antes de ingressar em AA?	120	4-5
Qual a primeira coisa que descobrimos?	120	5-6
Você conta como sua força de vontade não ajudou?	120	6-7
De que parte da doença conversamos primeiro, a mente ou o corpo?	120	7-8
A seguir enfatizamos o quê?	120	12-14
Mostramos a ele por que sua força de vontade não funcionou?	120	14-17
Podemos agora falar sobre o livro Alcoólicos Anônimos?	120	17-18
Nós o rotulamos como alcoólico ou ele deve fazer o diagnóstico?	120	19-20
O que fazemos se ele ainda acha que ainda pode controlar a bebida?	120	20-23
Qual o ponto principal que queremos enfatizar?	120	23-25
O que queremos que o alcoólico enxergue?	120	28-29
Doentes alcoólicos sabem que são alcoólicos?	120	29-31

Por que os médicos não contam a verdade aos alcoólicos?	120	31-33
Por que nós podemos falar sobre seu alcoolismo? O que nós temos que o médico não tem?	120/121	33-34/1
O que o doente alcoólico começa a fazer neste ponto?	121	1-3
O doente alcoólico fica curioso a respeito dos primeiros passos?	121	5-7
Se ele perguntar como você resolveu seu problema, o que você faz?	121	8
Evitamos a questão da espiritualidade?	121	8-9
O que deve ficar bem claro para o doente alcoólico a respeito do seu conceito de Deus?	121	9-12
Qual a coisa principal que ele deve fazer?	121	12-14
Que tipo de linguagem é melhor para lidar com assuntos espirituais?	121	15-17
Devemos ter cuidado com preconceitos religiosos?	121	17-19
Devemos forçar nossas convicções espirituais sobre o outro?	121	19-21
Alguns alcoólicos na ativa são mais religiosos do que pessoas sóbrias?	121	22-24
Se o alcoólico na ativa é mais religioso do que o alcoólico sóbrio, o que ele poderia inferir a respeito da conversa?	121	24-25
Ele ficará curioso a respeito de quê?	121	25-27
A fé sozinha basta?	121	27-28
O que faz a fé eficaz?	121	29-30
Ensinamos religião?	121	30-31
O que fazemos em vez de ensinar religião?	121/122	31-34/1
A nossa história ajudará o alcoólico a perceber o quê?	122	1-3
Nós representamos alguma fé?	122	3-5
O que descrevemos agora?	122	6-8
Por que o estamos ajudando?	122	8-12
Ele tem alguma obrigação conosco?	122	12-15
O que é sugerido que ele faça quando se recuperar?	122	15-16
Nós o pressionamos?	122	16-18
Por que não ficamos ofendidos se ele desiste?	122	18-20
Qual uma coisa boa que conseguimos fazer?	122	20-25
O novato aceita o Quinto Passo?	122	26-30
Contamos a ele que tivemos a mesma dificuldade?	122	30-32
Nós o convidamos para uma reunião de A.A.?	122	32-33
Tentamos lhe vender uma cópia do Livro Azul (ou do Viver Sóbrio)?	122	33-34
Deveremos tentar esticar a conversa?	123	1-2
Damos a ele uma chance para pensar?	123	2-3
Que desculpa ele poderá usar se vier a ter problemas mais tarde?	123	4-7
O que nunca devemos fazer?	123	9-10
O que deixamos ele inspecionar?	123	11-12
O que oferecemos a ele?	123	13
O que dizemos a ele que faremos se ele quiser realmente melhorar?	123	13-14
Se ele quiser dinheiro, o que fazemos?	123	15-19

Ele deve ler este livro antes de decidir sobre um novo encontro com você?	123	20-23
De onde deve vir o desejo de procurar Deus?	123	23-25
Se ele quiser tentar de outra maneira, o que fazemos?	123	26-30
Temos o monopólio de Deus?	123	28-30
O que os alcoólicos têm em comum?	123	30-32
O que fazemos se o alcoólico não corresponde?	123	33-34
O que estamos fazendo quando corremos atrás de um alcoólico que não quer ajuda?	124	2-4
O que pode acontecer se o deixamos em paz?	124	4-6
Podemos prejudicar outros ao tentar ajudar demais?	124	6-8
Às vezes falhamos ao realizar o trabalho do Décimo Segundo Passo?	124	8-9
O que o membro fez quando parecia que ele tinha falhado?	124	10-12
Na segunda visita ao alcoólico, o que ele realizou?	124	13-15
O que podemos lhe dar?	124	15-17
Nós o ajudamos com seu Terceiro Passo? Nos oferecemos para ouvir seu Quinto Passo?	124	17-18
Ele é livre para escolher com quem quer fazer seu Quinto Passo?	124	18-19
Nós o ajudamos em questões financeiras?	124	20-22
Quais cuidados devemos tomar ao ajudar um alcoólico?	124	25-30
Podemos fugir do trabalho de Décimo Segundo Passo?	124	31-32
Qual é base da nossa recuperação?	124	32-33
Basta sermos bonzinhos?	124	33-34
Se trabalhamos com alcoólicos, até que ponto devemos ir?	124/125	34 / 1
Com que frequência é necessário ser o Bom Samaritano? (em uma palavra)	125	1
Que problemas podemos enfrentar no trabalho do Décimo Segundo Passo?	125	1-14
Deixamos um alcoólico se hospedar em nossa casa por muito tempo?	125	15-16
O que isto faz ao alcoólico e à nossa família?	125	16-17
Se o alcoólico não reage, deveremos negligenciar sua família?	125	18-19
O que podemos oferecer à família?	125	20-21
Como a família pode ajudar o alcoólico?	125	21-23
Quais mudanças pode este Programa provocar na família?	125	23-24
A pessoa que realmente quer se recuperar precisa de caridade?	125	25-27
Qual é o problema daqueles que querem dinheiro e abrigo antes da sobriedade?	125	27-29
Ajudamos aqueles que precisam deste tipo de ajuda?	125	29-31
Apenas o ato de dar é suficiente?	125	33-34
Como e quando dar faz diferença?	125/126	34 / 1
O que acontece quando damos demais ao alcoólico?	126	1-3
O que o alcoólico exige gritando?	126	3-5
O que é este tipo de conversa?	126	6
Ele precisa da esposa ou do emprego de volta para ficar sóbrio? O que ele está colocando acima de Deus?	126	7-10
Alguém pode nos impedir de nos recuperarmos? Qual é o	126	11-13

único requisito?		
Quais são alguns dos problemas domésticos?	126	14-15
Como o alcoólico trata seus problemas na família?	126	15-19
Todos têm essa sorte?	126	19-20
O alcoólico deve se preocupar com os erros da família?	126	20-21
No que ele deve se concentrar?	126	21-22
O que ele deve evitar como uma praga?	126	22-23
Por que se devem evitar discussões e críticas?	126	23-25
Por quanto tempo isso deve ser feito para surtir efeito?	126	25-27
O que pessoas incompatíveis descobrem?	126	27-28
A família perceberá e admitirá seus defeitos?	126	28-29
Que tipo de ambiente penetra na família?	126	30-31
O que faz com que a família queira participar?	126	32-33
Como o alcoólico pode fazer isso acontecer?	126/127	33-34/1-2
Podemos ser perfeitos o tempo todo?	127	2-4
O que faremos para nos mantermos longe da bebida?	127	4-6
Os alcoólicos separados ou divorciados devem ter pressa para reatar?	127	7-8
Do que o alcoólico deve estar seguro antes de reatar?	127	8-9
O que a esposa deve compreender?	127	9-10
Eles devem retornar ao velho relacionamento?	127	10-12
O que há de novo?	127	12-13
Às vezes o casal deve permanecer separado?	127	13-16
Como saber que chegou a hora de reatar o relacionamento?	127	16-18
O alcoólico precisa da família de volta para se recuperar?	127	19-20
A esposa sempre volta com a recuperação?	127	20-22
O que devemos lembrar ao alcoólico?	127	22-23
A sua recuperação depende de quê?	127	23
O alcoólico pode se recuperar sem sua família?	127	24-25
O que pode acontecer se a família retorna cedo demais?	127	25-26
O que devemos seguir?	127	27-29
Quando olhamos para trás, o que percebemos que Deus tem feito?	127	29-32
O que pode acontecer se seguimos os ditames de um Poder Superior?	127	32-34
Ao trabalharmos com um alcoólico e sua família, com o que devemos tomar cuidado?	128	1-5
Do que devemos prevenir a família?	128	5-8
Do que podemos lembrar a família quando ela fica impaciente?	128	9-10
Podemos partilhar nossa experiência pessoal com a nossa família?	128	11-16
O que o alcoólico pode fazer quando está preparado espiritualmente?	128	17-19
O que disseram que não podemos fazer?	128	19-25
É necessariamente assim?	128	25-26
Os alcoólicos fazem essas coisas?	128	27
O que está errado com um alcoólico que não pode fazer essas coisas?	128	27-29

O que provoca esse problema na sua mente?	128	29
Aonde um homem assim deve ir para permanecer sóbrio?	128	30-32
Algumas mulheres tentaram fazer isso com seus maridos alcoólicos?	128	32-34
Proteger o alcoólico do álcool funciona?	129	1-3
O que acontece quando o alcoólico tenta se proteger do álcool?	129	3-7
Qual é a regra para lugares onde há bebida?	129	8-9
Qual condição é importante lembrar?	129	9
Como avaliaremos cada situação?	129	13-18
O que deveremos verificar antes de ir a um lugar onde é servida bebida?	129	19-21
Pensaremos de modo egoísta?	129	22-23
Se você estiver inseguro, o que fazer?	129	23-24
Que pergunta pode surgir se as coisas não estão bem dentro de nós?	129	25-26
Como seria se estivéssemos bem?	129	26-29
Suponha que estamos com alguém que queira comer em um bar, vamos junto?	129	29-30
O que pedimos para nossos amigos não fazerem?	129	30-31
O que o alcoólico deve fazer se o convidam para beber?	129	31-34
O que estávamos fazendo aos poucos quando estávamos bebendo?	129/130	34/1
O que estamos tentando fazer agora com nossa vida social?	130	1-2
Devemos nos afastar de nossos amigos que bebem?	130	2-3
Podemos ir a qualquer lugar?	130	4-6
Deveremos hesitar em visitar um lugar sórdido?	130	6-7
O que nos mantém fora de perigo quando estamos na linha de fogo?	130	8-9
Por que mantemos bebida em nossa casa?	130	10-12
Todos os alcoólicos em recuperação pensam da mesma maneira a respeito de manter bebida em casa?	130	12-15
Como e quem toma essa decisão?	130	15-17
Devemos combater a bebida?	130	18-19
Por que não queremos ser rotulados como reformadores?	130	19-23
Como isto afetará alcoólicos que precisam de nossa ajuda?	130	23-25
Podem as pessoas que odeiam álcool afetar os bebedores-problema?	130	25-29
Que esperança os primeiros cem tiveram para Alcoólicos Anônimos?	130	30-32
Qual atitude não deveremos manter para realizar esta esperança?	130	32-33
Por que isto é necessário?	130	33-34
O que causou nossos problemas?	131	1-2
O que as garrafas representam?	131	2
O que paramos de fazer?	131	2-3
Por que paramos?	131	3-4