

" GUIA PARA O INVENTÁRIO MORAL DO 4º PASSO "

Guia para o inventário moral do quarto passo de Alcoólicos Anônimos

Fazendo o inventário moral, necessitamos examinar a nós mesmos nas seguintes áreas:

- a) Defeitos de personalidades;
- b) Os sete pecados capitais;
- c) Os dez mandamentos;
- d) Virtudes, atitudes e responsabilidades.

O processo pode ser como segue:

1. Uma completa e honesta consideração dos itens acima, aplicada ao passado e ao presente.
2. Não omitir nada por simples vergonha, embaraço ou medo. O início mais fácil é: Que coisas me incomodam? Em especial: o que me incomoda mais?
3. Determinar, em particular e separadamente, as atitudes, desejos e motivações que me movem.
4. Escrever tudo o que for encontrado ou mesmo apenas suspeitado. É necessário enfrentar-nos de cara limpa (se desejar destrua as páginas mais tarde).
5. Faça uma lista dos defeitos e também das qualidades. Os primeiros para eliminação; os segundos para reconstrução.

Por exemplo:

- a. Sei distinguir o certo do errado?
- b. Tenho bom coração e gosto das pessoas?
- c. Quero fazer as coisas certas?
- d. Detesto meus erros e fracassos?

Parte "A"

A. DEFEITOS DE PERSONALIDADE

Quando um alcoólico deseja realizar o quarto passo de AA, ele primeiro examina sua qualidade e defeitos. As qualidades são resumidamente exemplificadas acima. Pesquise-se em você próprio e anote-as numa folha de papel. Quanto aos defeitos, de um modo geral, encontramos os que se seguem em diversos graus:

1. EGOÍSMO
2. ÁLIBIS
3. PENSAMENTO DESONESTO (SEMELHANTE À MENTIRA)
4. ORGULHO
5. RESSENTIMENTO (TAL COMO O ÓDIO) É UM DOS SETE PECADOS CAPITAIS.
6. INTOLERÂNCIA
7. IMPACIÊNCIA
8. INVEJA (ESTÁ ENTRE OS SETE PECADOS CAPITAIS)
9. MALANDRAGEM
10. PROCRASTINAÇÃO
11. AUTOPIEDADE
12. FALSA SENSIBILIDADE
13. MEDO

1. EGOÍSMO

Definição: preocupar-se com o próprio conforto, vantagens etc, sem consideração com os interesses dos outros.

Exemplos:

A família gostaria de dar um passeio. O "papai aqui" prefere beber, jogar futebol, ver TV ou simplesmente curtir a ressaca. Quem vence?

O garoto precisa de um par de sapatos. Nosso "herói" promete comprar no dia do pagamento, mas compra um litro de uísque na mesma noite. Altruísmo?

Egocêntrico – Acha que o mundo gira a seu redor. Não dança porque tem medo de parecer desajeitado. Teme aparecer em desvantagem porque isto machucaria sua fachada perante os outros.

2. ÁLIBIS

A arte altamente desenvolvida de justificar nossas bebedeiras mediante acrobacias mentais. Desculpa para beber (que o alcoólico chama de razões).

Confira as seguintes e adicione as de suas próprias invenções:

Vou tomar uma para alegrar. A partir de amanhã começo a me modificar.

Se eu ao menos não tivesse mulher e filhos para sustentar.

Se não fosse a minha sogra.

Se eu pudesse começar tudo de novo.

Uma dose me ajuda a pensar.

Tanto faz eu me embriagar ou não, o dia está mesmo estragado.

Se o fulano ou beltrano me chateassem tanto.

Se eu houvesse feito as coisas de outro jeito.

E assim por diante, sempre achamos uma desculpa ou razão.

3. PENSAMENTO DESONESTO (SEMELHANTE À MENTIRA)

Uma outra maneira de mentir. Podemos até usar verdades e fatos como base para temperá-los a nosso gosto, apresentando-os depois exatamente como desejamos. Somos mestres no assunto. Não é de se admirar que bebemos:

a) A minha garota vai dar a maior bronca se eu deixá-la. Não é justo aborrecer a minha mulher com esta história. Devo continuar com as duas, portanto. Afinal, a confusão não é culpa da garota. (mau caráter, boa praça, "honesto")

b) Se contar a nota de 100 que eu ganhei extra, o dinheiro irá para as contas atrasadas, roupas para a família, dentista etc. Vai acabar numa discussão tremenda. Além disso, preciso de um dinheirinho para beber. É melhor não falar nada e evitar problemas. c)

Minha mulher se veste bem, come bem, as crianças estão na escola, não falta nada em casa, que mais eles querem?

4. ORGULHO

Um sério defeito de personalidade, bem como um dos 7 pecados capitais. Definição: vaidade, egoísmo, admiração exagerada por si próprio. Auto-estima, arrogância, ostentação, autopromoção.

a) Você tem vergonha de contar para as pessoas que deixou de beber?

b) Comete um erro e é chamado a atenção. Como reage? Queixa-se?

c) Seu orgulho sofre quando admite não dominar a bebida?

- d) O orgulho torna-se minha própria lei. O juiz de mim mesmo, o meu próprio PS.
- e) Produz as críticas, falatórios pelas costas, difamação.
- f) Crio desculpas para meus erros, pois não admito minha deficiência.

5. RESSENTIMENTO

Como o ódio ou a raiva é um dos 7 pecados capitais. Para muitos alcoólicos, a fraqueza mais perigosa de todas. É o desprazer causado por injúria ou imaginado, acompanhado de irritação, exasperação ou ódio:

- a) Você é despedido, portanto, passa a odiar o chefe.
- b) Sua esposa alerta-te sobre o álcool. Você se enfurece.
- c) Um colega está se esforçando e obtém elogios. Você tem fama de bebedor, teme que ele seja promovido em sua frente, chama-o de puxa-saco, odeia-o.
- d) Você pode alimentar ressentimento de uma pessoa, a um grupo, a uma instituição, a um clube, a uma religião.

6. INTOLERÂNCIA

Definição: Recusa a conviver com credos (políticos ou religiosos) e praticar costumes diferentes de seus próprios.

- a) Você pode odiar alguém por ser judeu, negro, gringo, ou por ter uma religião ou nacionalidade diferente da sua?
- b) Tivemos alguma possibilidade de escolha quando nascemos branco, preto, amarelo, brasileiro ou americano?
- c) Similarmente nossa religião não é quase sempre herdada?

7. IMPACIÊNCIA

Definição: Má vontade para suportar atrasos, oposição, dor, aborrecimento etc, com calma.

- a) Um alcoólico é uma pessoa que monta num cavalo e galopa loucamente em todas as direções ao mesmo tempo.
- b) Você reclama quando sua mulher faz você esperar alguns minutos a mais do que o tempo especial que você concedeu? Você nunca fez ela esperar?

8. INVEJA

Também um dos 7 pecados capitais. Definição: descontentamento perante a boa estrela dos outros.

- a) O vizinho troca de carro todo ano, pois, economiza para isto. Sentimo-nos mal por não fazer o mesmo e contra-atacar ridicularizando-o.
- b) O cunhado é um bom chefe de família, trabalhador aplicado, um tipo decente. Naturalmente invejoso, eu o considero "metido a besta", convencido e esnobe.
- c) A velha frase típica: "Se eu tivesse tido as oportunidades daquele sujeito, eu também estaria por cima".

9. MALANDRAGEM

Manifestação do nosso grande falso orgulho. Uma forma de mentir, desonestidade de primeira. É a velha máscara.

- a) Presenteei minha mulher com uma nova máquina de lavar por puro acaso, isto ajudou a limpar meu cartaz depois da última bebedeira.
- b) Compro um terno novo porque minha posição nos negócios exige. Pelo menos assim raciocino. E espero que a família, com isto, se apresente de roupa velha.
- c) O grande orador de AA, que embasbaca os companheiros com sua sabedoria e dedicação ao programa. Mas que não tem tempo para a mulher e os filhos, nem para cuidar do trabalho. Grande chapa na reunião, um tirano irritado em casa. Nosso herói.
- d) Quando paramos para pensar, encontramos tudo realmente em ordem?

10. PROCRASTINAÇÃO

Definição: A arte de deixar para depois, adiar as coisas que precisam ser feitas. O velho "amanhã eu faço".

- a) Pequenas coisas sempre adiadas, tornaram-se inviáveis?
- b) Engano a mim mesmo dizendo que vou fazer as coisas a meu modo, ou tenho por ordem a disciplina em meus deveres diários?
- c) Posso resolver pequenos assuntos quando me pedem ou me sinto forçado a fazer pelos outros? Ou sou apenas muito preguiçoso ou orgulhoso?
- d) Coisas pequenas feitas no amor de Deus, tornaram-se grandiosas?

11. AUTOPIEDADE

Um insidioso defeito de personalidade e um sinal vermelho de perigo.

Corte imediatamente: é preparação para queda.

- a) Todo mundo na festa está se divertindo e bebendo. Por que não posso fazer o mesmo? (Esta é a versão longa do "pobre de mim")
- b) Se eu tivesse o dinheiro que esse cara tem... (quando se sentir assim, visite um sanatório, um leprosário, uma enfermaria de crianças e depois relacione as bênçãos que lhe são concedidas).

12. FALSA SENSIBILIDADE

Tipo melindroso, cheio de não-me-toques.

- a) Cumprimento alguém que não me responde. Fico sentido e bravo. Foi a mim que me esnobou, só isto que me conta. Fico todo balançado.

Maturidade, companheiro.....

- b) Espero ser chamado para falar na reunião, mas não o sou. Imagino toda a sorte de coisas e concluo que o coordenador não vai com a minha cara. Faz sujeira comigo, mas as coisas não ficarão assim.

NOTA: Isto é comumente chamado de "a sensibilidade do alcoólico" para desculpas para muitas atitudes imaturas.

13. MEDO

Um pressentimento, real ou imaginário, de fatalidade iminente. Suspeitamos que a bebida, atos arrojados, negligência etc, estão nos prejudicando. Tememos o pior. Quando aprendemos a aceitar o primeiro passo, solicitar o auxílio do Poder Superior e encarar a nós mesmos com honestidade, o pesadelo do medo desaparece.

PARTE "B"

Os Setes Pecados Capitais

ORGULHO

A vaidade, egoísta: admiração exagerada por si próprio. O orgulho faz de mim minha própria lei. Juiz de moralidade e meu próprio Deus. O orgulho produz as críticas, O falatório pelas costas, palavras ferdadas e verdadeiros assassinatos morais, tudo para elevar seu ego por comparação. O orgulho me faz condenar aqueles que me criticam. O orgulho me fornece desculpas. E o orgulho gera:

1. Gabolice ou autoglorificação;
2. Amor pela publicidade – preocupação com que os outros dizem a meu respeito;
3. Hipocrisia – fingir ser o que realmente não sou;
4. Teimosia – insistência em impor a própria vontade;
5. Discórdia – ressentimento contra qualquer um que cruza o meu caminho;
6. Brigas – brigo sempre que alguém desafia meus desejos;
7. Desobediência – recuso-me a submeter minha vontade à vontade dos meus superiores legais e hierárquicos e a vontade de Deus.

AVAREZA

Perversão pelo direito dado por Deus ao homem, de possuir coisas materiais. Desejo riqueza sob a forma de dinheiro ou outras coisas como um fim em si, em lugar de simples meio para vários fins, tais como atender à alma e ao corpo em suas necessidades? Para adquirir riqueza em qualquer de suas formas, desrespeito aos direitos alheios? Ser desonesto sob qualquer forma? Caso o seja, em que grau e de que modo? Em troca de qualquer diária honesta, dou um dia de trabalho honesto, por exemplo? Como utilizo as coisas que possuo? Sou pão duro com a minha família? Gosto do dinheiro e das posses como coisas em si? É excessivo meu amor ao supérfluo? De que maneira preservo minha riqueza ou a aumento? Sou conivente com fraudes, perjúrios, práticas duvidosas no trato com outras pessoas? Tento justificar-me quanto a essas questões? Chamo sovínice de economia? Chamo negócios escusos de Grandes Jogadas ou Larga Visão? Chamo de "segurança" meu acúmulo exagerado de reservas financeiras? Se presentemente, nada ou muito pouco possuo em dinheiro e bens, que práticas imagino utilizar para obtê-los no futuro? Farei, por assim dizer, qualquer negócio para consegui-los e enganarei a mim mesmo achando novos inocentes para negócios pouco ao nada inocentes?

LUXÚRIA

Gostos e desejos descontrolados pelos prazeres da carne. Sou culpado de luxúria em qualquer de suas formas? Digo a mim mesmo que a imprópria ou indevida indulgência nas atividades sexuais é necessária para "boa saúde" ou uma "vida completa"? Ou ainda para "liberdade da personalidade"? Participo de qualquer atividade sexual fora do matrimônio? E, em casa, ajo como homem ou como animal? Acredito mesmo que luxúria é amor ou secretamente compreendo que a luxúria não é amor e amor não é luxúria? Ou não sei que o sexo é apenas uma das muitas expressões do amor moralmente limitada pelo matrimônio? Pratiquei qualquer excesso sexual que afetaram minha razão por:

1. Perverter minha compreensão, cegar-me intelectualmente e impedir-me de ver a verdade?

2. Enfraquecer minha prudência, assim abalando meu senso de valores e me tornando temerário?

3. Enfraquecimento da minha vontade até perder a capacidade de decisão e tornando-me um homem de caráter inconstante?

Deus como eu concebo faria qualquer coisa pelo homem que é sexualmente desregrado dentro ou fora do matrimônio? Aprovava ele os meus atos sexuais?

INVEJA

Mau estar perante os bens dos outros. Até que ponto sou invejoso? Não gosto de ver outras pessoas felizes ou bem sucedidas como se elas tivessem roubado aquela felicidade ou sucesso de mim? Fico ressentido com aqueles mais espertos do que eu porque sou ciumento? Critico às vezes as obras realizadas, porque secretamente gostaria de tê-las realizado eu mesmo, devido as honrarias e prestígio que acarretaram? Fui suficiente mente invejoso de alguém a ponto de inventar ou distorcer fatos a seu respeito? Passo adiante histórias sobre o próximo? Ser religioso inclui chamar pessoas religiosas de hipócritas porque elas vão à igreja e tentam ser espiritualmente melhores, embora sujeitas às mesmas falhas que eu? Marco ponto nesta também? Desaprovo o homem de boas maneiras, sábios ou cultos, de serem esnobes porque invejo a superioridade deles? Amo genuinamente as pessoas ou sinto-me apartados delas porque invejo por algum dos motivos acima ou quaisquer outros?

ÓDIO

O desejo violento de punir os outros. Entrego-me as crises temperamentais, fico vingativo, alimento impulsos de "ficar quites" ou de "não vou engolir esta"? Apelo para violência, cerro os punhos ou "fico uma fera"? Sou impaciente, exageradamente sensível, facilmente me melindro? Resmungo mesmo em assuntos menores? Ignoro o fato que a raiva impede o desenvolvimento da personalidade e freia o processo espiritual? Compreendo que o ódio inevitavelmente prejudica a postura mental e freqüentemente compromete o bom julgamento? Permito que a raiva me governe mesmo sabendo que me cega para os direitos dos outros? Como posso desculpar pequenos assaltos de raiva, sabendo que a raiva destrói o ânimo contemplativo, indispensável para atender às inspirações do Poder Superior? Permito-me enraivecer-me quando outros são fracos ou se enraivecem contra mim? Como posso alimentar esperanças de receber o sereno espírito de Deus em minha alma freqüentemente agitada por explosões de raiva, mesmo de menor importância?

GULA

Abuso dos prazeres legítimos que Deus concedeu ao comer e beber os alimentos para a autopreservação. Enfraqueço a minha vida moral e intelectual por excessiva ingestão de comida ou bebida? Geralmente como em excesso e assim escravizo a minha alma e caráter aos prazeres do corpo além de suas necessidades razoáveis? Engano a mim mesmo dizendo que posso ser um comilão, sem afetar a minha vida moral? Alguma vez, mesmo uma única, fiquei nauseado por excesso de bebida, aliviei-me e retornei a beber imediatamente? Bebo tanto que meu intelecto e minha personalidade se deterioram tanto que o orgulho pessoal e o julgamento social desapareceram? Bebi tanto que desenvolvi um espírito de desespero, que enfraqueci minha vontade e materializei minha vida em vez de espiritualizá-la?

PREGUIÇA

Doença da vontade que causa a negligência do dever. Sou indolente, dado a vagares, procrastinação, despreocupação ou indiferença quanto às coisas materiais? Sou apenas morno em minhas orações? Não pratico a autodisciplina? Prefiro ler uma novela do que ler algo que requeira trabalho mental, como o Livro Azul, por exemplo? Desânimo facilmente nas coisas que me são moral ou espiritualmente difíceis? A sugestão para qualquer forma de esforço me deixa surdo? Sou facilmente distraído das coisas espirituais, retornando facilmente às coisas temporais? Às vezes sou tão indolente que executo meu trabalho sem o necessário cuidado?

PARTE "C"

OS DEZ MANDAMENTOS

1. AMAR A DEUS SOBRE TODAS AS COISAS – Deus é meu Poder Superior, ou dinheiro, fama, posição ocupam o primeiro lugar? Procuo antes de tudo seguir a vontade dele?
2. NÃO TOMAR SEU NOME EM VÃO – Usa uma linguagem adequada, ou pretende utilizar palavras na Sua face? Seria respeitoso?
3. GUARDAR OS DIAS SANTIFICADOS – Minha atitude para com a religião e as igrejas procura respeitar a espiritualidade?
4. HONRAR PAI E MÃE – Está é a Lei do amor, do respeito e da obediência. Como pai, mereci esta honra?
5. NÃO MATAR – Inclui-se aqui o ódio, a raiva, o ressentimento e os ferimentos mediante palavras.
6. NÃO COMETER ADULTÉRIO – Violei o matrimônio de outras pessoas em qualquer circunstância?
7. NÃO ROUBAR – Inclui tapeações, golpes de qualquer espécie, "facadas" sem devolução, outros débitos não pagos.
8. NÃO LEVANTAR FALSO TESTEMUNHO – Examinar também calúnia, maledicência, fofocas e distorções de fatos presenciados ou não.
9. NÃO COBIÇAR A MULHER DO PRÓXIMO – Não apenas atos, não alimentar pensamentos, vacilações e tolerância. A miséria mental, espiritual e emocional que impus a mim mesmo e aos outros.
10. NÃO COBIÇAR OS BENS DO PRÓXIMO – Recapitule e veja: competição desonesta, as táticas "tipo lobo come lobo".

PARTE "D"

VIRTUDES – ATIVIDADES E RESPONSABILIDADES

Quando um alcoólico para de beber, parte de sua vida é tomada. Esta é uma perda terrível de superar, amenos que seja reparada. Não podemos apenas jogar o álcool pela janela. A bebida significa tudo ou quase tudo para nos. Nosso meio de encarar a vida, a chave para fuga, a saída para os nossos problemas. Assim para conseguirmos uma nova maneira de viver, necessitamos de um novo jogo de ferramentas: os 12 Passos e a maneira de viver de AA.

O mesmo princípio se aplica na eliminação de nossos defeitos de caráter. Nós empregamos substitutos mais adequados ao bem viver. Tal como quanto à bebida, não lutamos contra nossos defeitos. Nós os substituímos, por coisas mias adequadas.

Use o material abaixo para analisar mais a fundo o seu caráter e também como guia para reconstruir a si mesmo: são as suas novas ferramentas. O objetivo não é atingir a santidade nem a perfeição absoluta. Mas obter a felicidade normal no tipo de vida que produz respeito próprio, respeito que é amor para com os outros e segurança contra o pesadelo do alcoolismo.

1. AS VIRTUDES DIVINAS: FÉ – ESPERANÇA E CARIDADE

a) FÉ – o ato de deixar aquela parte do nosso destino que não podemos controlar (isto é, nosso futuro) nas mãos de um Poder Superior a nós mesmos, ou de Deus, com a certeza de que Ele proverá nosso bem estar. Fraca de início, torna-se uma convicção profunda.

- A fé é um presente, uma graça, mas é adquirida através da dedicação, através da aceitação, de preces cotidianas, meditação diária, com nosso próprio esforço.

- Dependemos da fé: temos fé que o jantar será servido, que o carro nos transportará, que nossos companheiros de trabalho farão suas partes. Sem fé arrebentamos pelas costuras.

- A fé espiritual é a aceitação de nossos dons, limitações, problemas e provações com igual gratidão, sabendo que Deus tem seu plano para nós. Como o seja feita a Vossa vontade", como nosso guia diário, perderemos o medo, encontraremos a nós mesmos e ao nosso destino.

b) ESPERANÇA – Fé sugere confiança. "passamos a acreditar"... A esperança pressupõe fé, mas também determina nossos objetivos: esperamos obter a sobriedade, autopercepção e o amor à família. A esperança resulta em força propulsora e dá propósito à nossa vida diária.

- A fé nos orienta. A esperança nos empurra.

- Esperança reflete atitude. Removendo-se a esperança nossa atitude perante a vida torna-se insípida.

c) CARIDADE – Estão juntas a fé, a esperança e a caridade, estas três: mas a maior das três é a caridade.

- A caridade é paciente. É bondosa, não inveja, não é pretensiosa, não é envaidecida, ambiciosa, rebuscada, nem provocada. Não pensa o mal nem se alegra com a maldade; antes rejubila-se com a verdade, suporta todas as coisas, crê em todas as coisas, tem esperanças em todas as coisas e resiste a tudo...

- No seu sentido mais profundo, a caridade é a arte de viver realisticamente e plenamente, guiada pela consciência espiritual de nossas responsabilidades e pelo nosso débito de gratidão ao Poder Superior e ao nosso próximo.

d) ANÁLISE – Usei as qualidades da fé, esperança e caridade em minha vida passada? Como poderei aplicá-las dentro da minha nova maneira de viver?

2 – AS PEQUENAS VIRTUDES – MATERIAL DE CONSTRUÇÃO

a) CORTESIA – Alguns de nós temos medo de ser cavalheiros. Preferíamos fazer o tipo grosseirão ou "grosso" vaidoso.

b) CONTENTAMENTO – As circunstâncias não determinam nosso estado de espírito. Nós o fazemos. Hoje me sentirei contente. Hoje procurarei a beleza da vida.

c) ORDEM – Viva apenas o dia de hoje. Organize o dia de hoje. A ordem é a primeira Lei do Paraíso.

- d) LEALDADE – A prova do senso moral de um homem.
- e) USO DO TEMPO – O tempo pode ser produtivo, desperdiçado ou profanado.
- f) PONTUALIDADE – Autodisciplina; ordem; consideração para com os outros.
- g) SINCERIDADE – A marca registrada do auto respeito e da autenticidade. A sinceridade produz a convicção, gera entusiasmo, contagia.
- h) CAUTELA AO FALAR – Vigiai o seu único órgão imprevisível: a língua. Podemos ser maldosos ou irrefletidos. Frequentemente os danos são irreparáveis.
- i) BONDADE – Uma das maiores satisfações da vida. Não conhecemos a verdadeira felicidade enquanto não aprendemos a dar de nós.
- j) PACIÊNCIA – O antídoto para o ressentimento, a autopiedade e a impulsividade.
- k) TOLERÂNCIA – Requer a cortesia normal, a coragem de saber viver e de deixar viver.
- l) INTEGRIDADE – A qualificação máxima de um homem: honestidade, lealdade e sinceridade.
- m) EQUILÍBRIO – Não se leve demasiado a sério. Alcançamos melhor visão perspectiva se pudermos rir de nós. Cura alfinetadas.
- n) GRATIDÃO – Um homem sem gratidão é arrogante, estúpido ou ambos. Gratidão é simplesmente o reconhecimento honesto de ajuda recebida. Use-a em suas orações, nos trabalhos dos 12 Passos, nas suas relações familiares.

ANÁLISE

Considerando as Pequenas Virtudes, em que ponto falhei particularmente e de que forma isto contribui para o meu problema acumulado? As quais virtudes devo prestar maior atenção para minha reformulação?

3. APENAS PARA HOJE - UM PLANO PARA VIVER

- a) Um plano de ação bem planejado para hoje. Não deixe entretanto que sua simplicidade o engane. Este plano nos acerta direto nos pontos sensíveis.
- b) Viva um dia de cada vez. Controle o problema da bebida hoje. Ontem já passou. Amanhã talvez nem chegue. Hoje é nosso.
 Apenas por hoje, tentarei viver apenas o dia de hoje e não enfrentar o problema da vida logo de uma só vez. Durante apenas 12 horas consigo realizar certas coisas que me esmagariam, caso tivesse de executá-las durante minha existência toda.
 Apenas por hoje serei feliz. Isto aplica em ser verdade o que disse Lincoln: "A maior parte das pessoas é feliz quando decide sê-lo". Apenas por hoje me ajustarei as coisas como elas são, em lugar de ajustar as coisas aos meus próprios desejos. Aceitarei a minha sorte como vier e tentarei caber dentro dela.
 Apenas por hoje tentarei aprimorar a minha mente. Estudarei algo. Aprenderei algo. Não serei um preguiçoso mental. Lerei alguma coisa que requer esforço, raciocínio e concentração. Por que não o Livro Azul?
 Apenas por hoje exercitarei a minha alma de três maneiras. Auxiliarei alguém não deixarei que o saibam. Se alguém descobrir, não valeu. Farei no mínimo duas coisas que não tenho vontade de fazer, apenas como treinamento. E, por fim, não demonstrarei a ninguém que os meus sentimentos estão feridos, mas hoje me dominarei.
 Apenas por hoje seguirei um plano. Posso não seguir na risca, mas tentarei. Com isto me livrarei de duas pestes: pressa e indecisão. Apenas por hoje reservarei uma meia hora apenas para mim, para me descontraírem. Durante algum momento desta meia hora tentarei obter uma melhor perspectiva de minha vida.

Apenas por hoje não terei medo. Especialmente, não terei medo de gozar aquilo que for belo e acreditar em que, dando para o mundo, o mundo também dará para mim.

Apenas por hoje serei agradável. Cuidarei de minha aparência, procurarei me vestir corretamente, falar em tom moderado, agir cortesmente, não fazer nenhuma crítica, não procurar defeito em nada, não tentar melhorar ninguém, nem ditar regulamento a pessoa alguma.

4. ATITUDES

a) Com relação a Deus.

1. Baseio meu conceito em Deus principalmente nos ensinamentos da infância, ouvir dizer, desapontamentos ou reações emotivas?

2. Compreendo e aprecio a magnitude do estado espiritual aplicado a:

a – Minha vida diária?

b – Meus problemas, meu desespero, frustrações, amarguras, depressões?

c – Apresenta confusão em minha vida? Como aceitar o julgamento de Deus como melhor que o meu?

3. Reconhecendo a possível importância do desenvolvimento espiritual, penso dizer honestamente que já dediquei ou dedico tempo e pesquisa, ou, venho enganando a mim mesmo?

4. Para aqueles de nós que chamam professarem uma religião, quem vem primeiro na vida? O Grande EU ou Deus? Aceitei realmente Deus?

5. Estou realmente entregando a minha vontade e minha vida aos cuidados de Deus tal como o concebo?

b) Com relação a mim mesmo.

1. Já encarei a mim mesmo honestamente ou escorreguei em devaneios, sonhos impossíveis, ressentimentos, autopiedade e na garrafa?

2. Estou satisfeito comigo, com minhas responsabilidades, disposição geral moral, com os exemplos que dou e com minhas relações com a família?

3. Nunca tapei, nem fui bonzinho demais comigo mesmo e meus defeitos? Em que grau?

4. Devo substituir o velho álibi: "Não agüento mais" por Agüento isto e muito mais ainda mais, por hoje?

c) Com relação a minha família.

1. Respeito meus votos matrimoniais? Vivo de acordo com eles? (Tome cuidado aqui e não e não comece a fazer o inventário da sua esposa).

2. Conquistei e conservo o amor e respeito dos meus filhos? Quero que sejam honrados, felizes e ajustados? A educação é o exemplo que lhes dou, fortalecem tais objetivos? Minhas bebedeiras auxiliaram meus filhos?

3. Sou um ditador familiar ou criei um clima de confiança, amor e amizade através do amor, altruísmo, interesses e exemplos?

4. Desejo que um dia meus filhos sejam iguais a mim?

5 – RESPONSABILIDADE

a) Com Deus.

1. Cultivo meus amigos e o que posso extrair deles? Minha amizade leva etiqueta de preço?

2. Francamente estou interessado nos meus vizinhos, suas crianças, bem estar de nossas igrejas, escolas e projetos comunitários? Ou não ligo a mínima?

3. Considero-me um cidadão de valor à minha cidade e a meu país ou estou aproveitando as boas coisas, como todos, de graça? Sou um membro respeitador e respeitável à minha comunidade?

4. "Ama ao próximo como a ti mesmo" aplica-se às minhas relações com as pessoas ou sou eu o primeiro e sempre o primeiro?

b) Comigo próprio.

1. Determinar o que desejo na vida e procurar ajuda necessária para as realizações indispensáveis, coragem, intelecto, esforço e tempo.

2. Decorar minhas obrigações diárias, reconhecendo que o cumprimento delas é indispensável para a paz de espírito e a sobriedade.

3. Colocar as coisas mais importantes em primeiro lugar, aceitar o que precisa ser aceito e nunca mais enganar ou decepcionar a mim mesmo.

4. Olhar para as maravilhas e as belezas da vida, em lugar de buscar o panorama errado.

5. Mudar o velho álibi: "Não agüento mais" por "Agüento isto e muito mais ainda por hoje".

c) Com minha família.

1. Cuidar dela: eles são eu e parte de mim. Eles me procuram buscando amor, orientação, exemplo, admoestação, liderança, bem como cuidados materiais e espirituais. O Poder Superior e eu mudamos o destino dos nossos familiares.

2. Dar-lhes amor. Não do tipo auto-indulgente, mas do tipo que planejamos, lutamos por eles e por eles nos sacrificamos, afim de torná-los pessoas ainda melhores.

3. Prover-lhes as necessidades: nossas famílias vêm em primeiro lugar, nós depois. Suas necessidades, preocupações, interesses, colocam-se antes dos nossos. E assim que deveria ser.

4. Desfrutá-la: passeios com a família, interesses comuns, cinema, jogos e outras diversões com as crianças. Finalmente, orar em conjunto. Estas seriam recomendações maravilhosas no futuro.

d) Com meu trabalho.

1. Acima de tudo procurar o equilíbrio. Sem ser indolente, esforçar-me mais e estabelecer

Ordem. Sonhador – procurar trabalhar de acordo com minhas possibilidades reais. Se, bem dotado, utilizar estas habilidades de acordo com as obrigações espirituais, pessoais e familiares.

2. Vigilância em relação ao dinheiro por amor ao dinheiro. Estas coisas são veneno do doente alcoólico.

3. Tratar os colegas com a mesma ética que utilizo em todas as áreas de minha vida, se quiser paz para mim mesmo.

4. Exigir menos e produzir mais. A busca – O mundo dos negócios é a busca do homem melhor. Nossos prêmios virão se o desejarmos.

5. Desempenho meu trabalho como acho que os outros devem fazer os deles.

e) Com Alcoólicos Anônimos.

1. Lembro-me sempre que "a Deus e ao AA devo meu renascimento". Minha obrigação é dupla. Ser o melhor AA e por o AA ao alcance dos outros.

2. Meu conhecimento do alcoolismo e dos princípios de AA não valem nada, a menos que eu os explique constantemente. E é indispensável para a manutenção da sobriedade e comparecimento regular às reuniões.
3. Minha sobriedade depende não da minha admissão, mas da aceitação e prática dos 12 Passos.
4. Contribuir para a melhoria do meu grupo. Se atualmente a idéia de uma reunião for a repetição monótona de porres passados, sugira material mais sólido, tal como discutir um dos 12 Passos.
6. Veja como você vive. Para mim e para cada membro. Dê um exemplar de Livro Azul. Para outras pessoas que jamais o leram.