

1 Studie Uppgiften

TITELSIDAN

- 1 Denna Bok är en historia om vad?

PRESENTATION AV DEN TREDJE AMERIKANSKA UPPLAGAN AV "ALCOHOLICS ANONYMOUS" (1976)

- 2 Vad har den här Boken blivit och varför?
- 3 Vad betyder det här för dig?

FÖRORD TILL DEN FÖRSTA AMERIKANSKA UPPLAGAN AV "ALCOHOLICS ANONYMOUS" (1939)

- 4 Vilka författade denna Bok?
- 5 Varför gjorde de sig besväret att publicera den?
- 6 Vilket är det enda kravet för medlemskap?
- 7 Vid denna tidpunkt, vad mer behöver du veta?

FÖRORD TILL DEN ANDRA AMERIKANSKA UPPLAGAN (1955)

- 8 Vilket är den enskilt mest viktiga delen av informationen du får från detta Förord?

FÖRORD TILL DEN TREDJE AMERIKANSKA UPPLAGAN (1976)

- 9 När börjar tillfrisknandet i Anonyma Alkoholister?

LÄKARENS ÅSIKT

- 10 Varför är jag MAKTLÖS inför alkohol?
- 11 Varför är mitt liv OHANTERLIGT?
- 12 Vad måste jag erfara om jag ska överleva denna livsfara?

BILLS BERÄTTELSE

- 13 När jag läser BILLS BERÄTTELSE, bör jag titta på de saker som hände honom, som ett resultat av hans drickande och se hur många som har hänt mig. Jag bör lägga märke till känslorna han upplevde och se hur de överensstämmer med hur jag kände. Jag gör en lista över dem. Jag kommer att se vad som hände honom, som inte har hänt mig ÄNNU.

DET FINNS EN LÖSNING

- 14 På sidan 45, lista de tre sakerna som Bill gjorde.
- 15 Vad är mera viktigt än att bara inte dricka?
- 16 Identifiera de tre typerna av drinkare och se vilken av dem som passar in på mig själv.
- 17 Var existerar det verkliga problemet för en kronisk alkoholist?
- 18 Varför är det så viktigt att jag provar Programmet nu, istället för om 90 dagar eller så från nu?
- 19 Vad är min LÖSNING?

MER OM ALKOHOLISM

- 20 När jag STUDERAR detta Kapitel, behöver jag leta efter erfarenheterna, känslorna och tankarna jag hade jämfört med de som Författarna uttryckte.
- 21 Till vad måste jag erkänna till fullo?
- 22 Varför?
- 23 Vilka fem eller sex lärdomar lärde jag mig från historien om mannen runt trettio?
- 24 Vad lärde jag mig från Jims historia?
- 25 Vilken är den precisa definitionen av vad han gjorde?
- 26 Vilken är den precisa definitionen av vad jag gjorde?
- 27 Vilka lärdomar lärde jag mig av Freds historia?
- 28 Vad fann han när han prövade Programmet?

VI AGNOSTIKER

- 29 Vilka är svaren på testet i det första stycket?
- 30 Om mina svar är "nej" på dessa två frågor, vad är jag då?
- 31 Vilket är mitt enda hopp?
- 32 Vilket är mitt verkliga dilemma?
- 33 Vilket är huvudsyftet med denna Bok?
- 34 Vilken kort fråga måste jag svara på?
- 35 Vad kommer att hända så fort som jag kan svara "ja" på den frågan?
- 36 Var kommer jag att finna Gud?

HUR DET FUNGERAR

- 37 Hur fungerar det?
- 38 Vad är Programmet?
- 39 Vad är "roten" till mina problem?
- 40 Vad är Steg Tre?
- 41 Är jag fullständigt villig att göra detta?
- 42 NÄR gör jag det här Steget?
- 43 HUR gör jag det här Steget?
- 44 VAD kommer resultatet att bli?
- 45 Vad följer mitt "Beslut"?
- 46 NÄR ska jag göra Steg Fyra?
- 47 Var finner jag de tydliga anvisningarna för att göra Steg Fyra?
- 48 Hur många Böner fann jag?
- 49 Gör en lista på dem.
- 50 Vad letar jag efter när jag gör det här Steget?
- 51 Vilka LÖFTEN fann jag?
- 52 Gör en list på dem.

ÄR JAG NU FULLSTÄNDIGT REDO ATT BÖRJA PROCESSEN FÖR TILLFRISKNANDET?

Om det är så, kontakta din Sponsor och meddela dem.