

Sukurk savo dienoraščio rašymo grafiką (su tiksliais datomis)

- 1 etapas** – 2 savaites kas dieną.
- 2 etapas** – 2 mėnesius kas antrą dieną.
- 3 etapas** – 2 mėnesius du kartus per savaitę.
- 4 etapas** – 2 mėnesius kartą per savaitę.

Po kiekvieno dienoraščio kaire ranka (kairiarankiams dešine ranka) 5 kartus parašyk šį tekstą:

Aš su džiaugsmu atsisakau nuodytis alkoholiu ir tabaku, nes šie narkotikai naikina mano kūną ir protą. Alkoholio skonis ir kvapas man šlykštus ir primena man supuvusio kiaušinio tvaiką ir sruvų duobę. Aš renkuosi sveiką ir laimingą gyvenimą.

Vieną kartą per mėnesį parašyk rašinį:

(Išanksto paskirk datas, kada rašysi rašinius)

Rašinys 1: Ką man davė Blaivybės kursas? Parašyk šitą rašinį iškart po kurso pabaigos.

Rašinys 2: Parašyk laišką vartojančiam draugui, broliui, sesei, tėvui, arba bet kuriam kitam tau brangiam žmogui ir papasakok, ką supratai, ką nusprendei, ką jam (jai) dabar patartum.

Rašinys 3: Prisimink tuos, kurių dabar jau nėra su mumis, tačiau jie galėtų dabar gyventi, jeigu ne alkoholis, jeigu ne tabakas.

Rašinys 4: Aš kaltinu legalių narkotikų gamintojų ir propaguotojų mafiją – mano šalies žmonių, mano šeimos, mano vaikų žudikus.

Rašinys 5: Sveikas mano naujas blaivus gyvenimas! Aš visam gyvenimui atsisveikinu su girtuoklyste, ir nuodijimasi bet kuriais narkotikais.

Rašinys 6: Parašyk laišką savo vaikui, anūkui, jaunam broliui arba sesei, jei tokių neturi, tai bet kuriam kitam jaunam giminaičiui ir papasakok savo istoriją: kaip ir kodėl įklimpai į narkotinius spąstus, kaip tau pavyko išsikrapštyti. Duok jaunuoliui gerą patarimą.

Toliau savo gyvenime laikykis šių principų:

1. Nepirk.
2. Nevartok.
3. Nevaišink.
4. Skubėk daryti gerį.
5. Jeigu ne aš, tai kas?
6. Išsikrapštei pats – padėk kitam.