

Анастасия Волкогонова

Вопросы для работы с обещаниями ВДА: от выживания к жизни



18+

Анастасия Волкогонова

**Вопросы для работы с
обещаниями ВДА: от
выживания к жизни**

«Автор»

2026

Волкогонова А.

Вопросы для работы с обещаниями ВДА: от выживания к жизни /
А. Волкогонова — «Автор», 2026

Эта книга содержит вопросы по работе с обещаниями ВДА для тех, кто
выздоровливает от семейной дисфункции.

© Волкогонова А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Вступление	5
Обещание Первое	6
Обещание Второе	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Анастасия Волкогонова

Вопросы для работы с обещаниями ВДА: от выживания к жизни

Вступление

12 обещаний ВДА — это уникальный коллективный опыт тысяч выздоравливающих от семейной дисфункции людей. Предполагаю, что эти люди в начале выздоровления не верили, что могут измениться. Не верили, но надеялись. Надеялась и я, а теперь, особенно благодаря этим вопросам, могу точно сказать — обещаниям ВДА можно верить. Это не лозунги, а работающие «маячки», указатели на пути к изменениям. Не просто красивые слова, а инструкция к жизни без шаблонов выживания. Не волшебство, а результат работы, тщательной и кропотливой работы по 12-шаговой программе.

Добро пожаловать!

Обещание Первое

Обещание Первое. Мы откроем нашу Истинную Личность, любя и принимая себя.

1. Какие слова описывают вашу Истинную Личность, Внутреннего Ребёнка, которую вы знаете сейчас
2. Как Высшая Сила и/или Любящий Родитель и Внутренний Ребенок описали бы вас сейчас
3. Какой вы видите разницу в начале пути выздоровления и сейчас в ваших подлинных проявлениях - на работе, в семье, с друзьями
4. Опишите разницу в реакциях на обиды в начале выздоровления и сейчас
5. Как вы поддерживаете себя сейчас?
6. Какие действия вы совершаете из любви к себе?
7. Когда вы злитесь сейчас, что вы делаете?
8. Опишите случаи, когда восстановленная целостность и достоинство Истинной Личности давали вам силы признать свои ошибки.
9. Опишите ваш внутренний диалог во время стресса. Помните ли вы, какой он был раньше?
10. Какие качества в себе вы раньше не принимали, а теперь ими пользуетесь?

Обещание Второе

Обещание Второе. Наше самоуважение будет расти по мере того, как мы станем ежедневно одобрять себя.

1. Как вы учились одобрять себя?
2. Как часто в течение дня вы себя хвалите и какими словами?
3. Какое соотношение похвалы/самоосуждения было у вас в начале выздоровления и какое сейчас? Были ли события в процессе вашего выздоровления, значительно повлиявшие на изменение этого соотношения?
4. Что вы делаете, когда «впадаете» в самоосуждение? Как вы выходите из этого процесса?
5. Как вы находите возможность себя похвалить в «плохие» или «неудачные» дни?
6. Сколькими своими достоинствами вы ежедневно пользуетесь, обращая на них внимание?
7. Опишите вашу самооценку в начале выздоровления и сейчас.
8. Опишите случаи, когда вы могли трезво выслушивать соображения других, реагировать на эти соображения и находить истину в том, что говорится, способную принести вам пользу.
9. Как вы сейчас реагируете на критику?
10. Как вы сейчас себя чувствуете, когда отстаиваете свои границы?
11. Как ваше возросшее самоуважение изменило вашу жизнь?
12. За что вы себя уважаете?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.