



## Narzędzia DA

### Wprowadzenie

Zdrowienie zaczyna się w momencie, gdy przestajemy zaciągać długi, których nie możemy spłacić. Tzw. niezabezpieczony dług- to każde zaciągnięte zobowiązanie, które nie ma gwarancji spłaty, formy zabezpieczenia.

W powrocie do zdrowia pomoce będzie 12 narzędzi DA.

1. Spotkania, podczas których dzielimy się z innymi naszym doświadczeniem, siłą, nadzieją. Nie zatrzymujemy dla siebie tego, co otrzymaliśmy od wspólnoty, przekazujemy wszystko jej nowym członkom.
2. Prowadzimy rejestr zarobków, codziennych wydatków, oszczędności oraz spłat naszych zaległych długów.
3. Sponsoring - uznaliśmy, że koniecznym dla naszego wyzdrowienia jest znalezienie sponsora i „bycie” z nim. Sponsorem jest „ozdrowiały” dłużnik, który prowadzi przez 12 kroków oraz dzieli się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją.
4. Grupa wsparcia - po tym jak przyłączyliśmy się do programu DA, organizujemy grupy składające się z nas samych oraz dwóch sponsorów, którzy nie mają, od co najmniej 90 dni, żadnych niezabezpieczonych długów. Takie osoby mają zazwyczaj więcej doświadczenia w programie. Podczas serii spotkań grupa przygląda się naszej sytuacji finansowej. Typowym rezultatem spotkań jest plan wydatków i plan działań.
5. Plan wydatków - daje nam przejrzystość w wydatkach- na pierwszy plan wysuwa nasze potrzeby. Zawiera opis wszystkich naszych przychodów, wydatków, rat czy oszczędności /to pomaga nam budować rezerwy pieniędzy- nieważne jak skromne/. Plan przychodów pomaga skupić się na ich wzroście. Szczegółowy opis spłat długów pomoże nam w realistycznym zaplanowaniu spłaty, bez ograniczania się. Oszczędności możesz przeznaczać na rezerwy, emeryturę lub specjalne zakupy.

6. Plan działania - z pomocą grupy wsparcia rozwijamy specyficzne umiejętności mające pomóc w spłacie długów, doskonaleniu/naprawianiu naszej sytuacji finansowej i osiągnięciu założonych celów bez zaciągania niezabezpieczonych długów.
7. Telefon i Internet - utrzymujemy częsty kontakt z innymi DA, przez telefon i mail czy inne formy komunikacji. Staramy się rozmawiać z innymi DA, przed i po podjęciu trudnych kroków w naszym zdrowieniu.
8. Literatura - studiujemy literaturę DA i AA by wzmacniać rozumienie naszej choroby i zdrowieć. W literaturze AA możemy znaleźć wiele opisów sytuacji, odniesień, gdzie wystarczy zamienić słowo alkohol na długi.
9. Świadomość - jesteśmy świadomi zagrożenia, jakie niesie ze sobą uzależnienie od długów. Zwracamy uwagę na to jak reklamy banków, firm pożyczkowych czy kart kredytowych mogą na nas działać. Jesteśmy także świadomi naszej sytuacji finansowej, unikamy niejasnych sytuacji, które mogą prowadzić do niekontrolowanego zadłużania lub wydawania pieniędzy.
10. Spotkania biznesowe - uczestniczymy w biznesowych spotkaniach raz w miesiącu. Wielu z nas czuje, że biznes nie jest częścią ich życia, że inni ludzie mają więcej wiedzy i kwalifikacji. Jednak uczestnictwo w programie uczy nas organizacji naszych działań. Stajemy się bardziej odpowiedzialni we własnym zdrowieniu.
11. Naprawa - dokonujemy naprawy na każdym poziomie- osobistym, grupowym, międzygrupowym. Naprawa jest siłą dla naszego wyzdrowienia. Tylko dzięki niej możemy dać innym, co tak hojnie zostało nam dane.
12. Anonimowość - szanujemy anonimowość, która daje nam wolność wyrażania się, zapewniając nam, że to, co powiemy na spotkaniach nie zostanie nigdzie powtórzone.