

Bottom-, Middle- und Toplines: Was ist damit gemeint?

Das Programm ist eine Lebensmethode die auf Basis von Trockenheit beginnt.
Dafür sind die Lines hilfreich.

Wir unterscheiden zwischen 3 Lines: Bottom-, Middle- und Toplines, ähnlich einer Ampel:

Rot- Bottom Lines sind „alkoholische Medien“. Das was ich zum Besaufen verwendet habe: Alle Unterhaltungsmedien, jegliche Videos, Filme, Nachrichten, elektronische Spiele, erotische Medien, Magazine/Bücher mit Narrativ (Romane/biographien), Surfen = „Recherche“ ohne klare Intention. Da hab ich ziemlich schnell den Kontrollverlust, sobald ich damit anfangen.

Gelb- Middle lines sind Verhaltensweisen, die in dieselbe Richtung gehen meines Ausagierens, „Warnsignale“ wo ich aber noch meine Kontrolle zu haben. Sobald ich merke dass ich sie berühre, stoppe ich und sage es meine Sponsor.

Es ist ein Zeichen dass mit meiner spirituellen Verfassung etwas nicht stimmt.

Z.B.

- Mehr als ein Kapitel eines Buches pro Tag lesen wollen;
- Handy / PC verwenden beim Essen, im Badezimmer, im Bett;
- Internet Nutzung ohne bookending (einem buddy Bescheid geben was ich für wie lange mache);
- Musik hören außer um das Lied singen/selber spielen zu lernen;
- Mediennutzung nach 21:00,
- Schlafenszeit übertreten;
- Jede, auch längere Mediennutzung ohne Pause (>60min) wo ich den buzz spüren beginne oder mich nicht spüren will dabei (selbst bei emails, Steuerausgleich..);
- WhatsApp >60min pro Tag, inkl Anrufe;
- Browser >90min pro Tag. „Zuviel Wollen“

Oft werden Middle Lines über die Zeit zu Bottom Lines.

Grün- Topline

Alles was ich für bewussten Kontakt mit der höheren Macht und die Genesung tue: Schritte, Gemeinschaft, Dienst, aber auch: Kreativität, Gemeinschaft, Bewegung, Zeit in der Natur, Selbstfürsorge, Meditation etc.

Wenn ich in den Top Lines zentriert bin, merke ich dass der Sog zu den Medien einfach von mir genommen wird. Ich schrecke automatisch vor ihnen zurück. Es ist als würde ich von einer höheren Macht von ihnen ferngehalten werden. Liebe und Dienst leitet mein Denken und mein Handeln.

Es kostet mich keine Kraft etwas „gegen Medien zu tun“.

Es kostet mich Hinwendung, etwas für das Programm zu tun. An der Quelle des Lebens zu trinken. Und das wird reich beschenkt.