

1- Nous ne pouvons pas, sous le prétexte d'une honnêteté parfaite, blesser les autres cruellement et sans nécessité. Il faut toujours se demander : Quelle est la décision la meilleure et la plus charitable ?

(Réflexions de Bill p.172)

2- Nous sommes convaincus qu'un mode de vie spirituel est le remède le plus puissant pour retrouver la santé. (A. A. p. 172)

3- Avec les années, nous avons acquis la ferme conviction que presque aucune décision importante ne doit être prise en début d'abstinence, à moins qu'il soit impossible de la reporter.

(Vivre sans alcool p.67)

4- Il est très néfaste pour l'équilibre émotif de contenir la colère. À moins d'extérioriser notre agressivité d'une façon ou d'une autre, elle nous empoisonnera intérieurement en nous centrant sur nous-mêmes.

Nous conduisant ainsi à une profonde dépression. (Vivre sans alcool p.42)

5- Sournoisement les gens qui nous ennuient nous procurent des satisfactions. Car nous en tirons une agréable impression de supériorité.

(Réflexions de Bill p.153)

Bonne méditation