

דף עבודה יומי

תפילת צעד 3 , ספר גדול עמוד 50.

תפילת צעד 7, ספר גדול עמוד 59.

תפילת צעד 11 מהספר 12 הצעדים ו-12 המסורות של האלכוהוליסטים האנונימיים, עמוד 79.

"סקירת התנהגותנו לאחרונה, מסירת השליטה על חיינו לכוח העליון, בקשה שינחה אותנו, והודאה מיידית בשגיאותינו - כל אלו הופכים להיות דרך חיים שפוייה ומספקת עבורנו" מתוך הספר 12 הצעדים ו-12 המסורות של או. אי. עמוד 72 .

סקירת בוקר יום _____ תאריך _____

מים ססססססססססס

ארוחת בוקר. _____

ארוחת צהרים. _____

ארוחת ערב. _____

ארוחות ביניים מתוכננות. _____

תפילות יומיות. _____

מדיטציה. _____

קריאת ספרות קריאת תוכנית. _____

כתיבה יומית-רגשות ומחשבות _____

הכרות תודה: היום אני מודה לאלוהים על הלב אסיר התודה שאינו רוצה שאני אוכל אכילת יתר.

רשימת תודות.

1. תודה על ההימנעות, תוכנית או. אי. והכוח העליון שלי.

2. _____

_____ .3

_____ .4

_____ .5

משהו שאני אוהב/ת בעצמי:

 משהו להעסיק את מוחי היום. _____

סקירת ערב

אנו סוקרים את היום שלנו בצורה בונה מבלי להיסחף לדאגה, חרטה, או מחשבות אפלות.
היום.

_____ האם נטרתי טינה?
 _____ האם הייתי אנוכי?
 _____ האם הייתי חסר כנות?
 _____ האם קנאתי או הייתי מריר?
 _____ האם פחדתי? (1. שאפסיד משהו? 2. שלא אקבל מה שרציתי? 3. שיתפסו אותי?)

_____ האם הייתי בלתי מתחשב?
 _____ האם הייתי אדיב ונחמד לכולם?
 _____ האם אני חייב התנצלות?
 _____ מה עשיתי למען אחרים?
 _____ מה אחרים עשו עבורי?
 _____ מה יכולתי לעשות טוב יותר?
 _____ האם אני צריך לדון במשהו שאני שומר לעצמי?
 _____ מה עשיתי טוב היום?
 _____ האם דברתי היום עם המאמן שלי?
 _____ האם השתתפתי בפגישה היום?
 _____ האם שיתפתי היום מנסיוני כוחי ותקוותי?

תפילה לשחרור מהכבלים של עצמי

אנייחס לרצון העצמי ולרצון אלוהים
 _____ ואנא שחרר אותי מ _____ והחלף זאת ב _____
 _____ ואנא שחרר אותי מ _____ והחלף זאת ב _____

תפילות ומדיטציה