

## חשיבות צעד 10 יומי עם מאמן

נתחיל בציטוטים

**כתוב בספר הצעדים:** "בצעד ארבע, לדוגמה, למדנו לבצע חשבון נפש אישי ומוסרי. **צעד 10 מבקש מאתנו להמשיך בהרגל זה מדי יום.** המטרה של צעד עשר היא לזהות ולהסיר מדרכנו את אבני הנגף של היום: את ביטויי הגאווה, הפחד, הכעס, הרחמים העצמיים, החמדנות ורגשות אחרים המכאיבים לנו ומונעים מאתנו לגדול כיום. יש דרכים רבות לערוך חשבון נפש אישי. הפשוטה ביותר במחשבתנו. ניתוח אישי הופך להיות טבע שני. תוך כדי תרגול נעשה קל יותר לאתר את האופי המדויק של בעייתנו ולראות אילו פעולות צריך לעשות כדי להחזיר לנו את השלווה.

אולי אנו צריכים לדון בבעיה עם המאמן שלנו, ולבקש מהכח העליון שלנו להסיר פגם אופי כלשהו. **עלינו לתרגל שיטה זו של ניתוח ופעולה.** כאשר המצב דורש יותר מבדיקה קצרה, רבים מאיתנו נעזרים בכתיבת חשבון נפש של צעד 10, **העלאת מחשבותינו ורגשותינו על הנייר.** ניתן לעשותו כאמור בכתב או באופן מחשבתי.

חברי או.איי מטלפנים **יום יום** למאמן שלהם וקוראים או דנים עמו בחשבון הנפש של הצעד העשירי. **אנו דנים גם בבעיותינו וגם בהצלחותינו.** **לשיחה עם המאמן יש לבוא מוכן לאחר עשיית חשבון נפש ביני לביני, ובין כ.עליון**. נבקש מכח עליון לרפא פצעינו, להסיר פגמי אופי ולעזור לנו לשנות התנהגותנו. כאשר אנו חוזרים ופועלים על פי הצעד העשירי, אנו מתחילים לראות את הדרך המופלאה שמעתה והלאה הצעדים יפעלו ויוציאו את המהומה והכאב המיותרים מחיינו.

### מטרות צעד 10-חשבון נפש יומי-ההבנות שלי את החובה במאמן.

1. לא לצבור דברים, כי אלה עלולים להחזירנו לאוכל(כמו שצברנו בצעד 4)
2. כגודל הסודות כן גודל המחלה
3. לפתח כנות מיידית-נקיון ודיוק, בעיקר כנות עצמית ומשמעת עצמית
4. למנוע הלקאה עצמית על ידי אימון ולימוד השיעור שאלוהים רצה ללמדנו.
5. להגדיל את המניעה ולהקטין את התיקונים
6. לפתח יכולת שמיעת האמת
7. פיתוח אומץ וקבלה
8. יצירת איזון בין הפלוסים והמינוסים שלי
9. הסרת גאווה ופיתוח ענווה. אני לא יודע הכל....
10. אימון גבולות- מיקוד ולא התפזרות(15-10 דקות שיחה)
11. יצירת יכולת התמדה, ורצינות, לצלצל יום יום ולדווח יום יום
12. להסיר אבני נגף, ויכולת להתמודד מולם
13. אימון ולימוד הכושר של המאמן כיצד לאמן אחרים, פיתוח היכולת להיות בר למידה
14. לתרגל להיות בפתרון ולא בבעיה
15. להתחזק ולחזק כשרים רוחניים, כדי למנוע את הנפילה האפשרית הבאה
16. מאמן משקף למאמן, את מה שהוא אינו רואה (מי שכותב קרוב ללוח כותב עקום).....
17. על המאמן לשמש דוגמה ולהוות מסר חי.
18. כל תלמיד הופך להיות מורה. כל תלמיד הוא מורה... וזו שרשרת החיזוק. אני צומח... ועוזר להצמיח.
19. לוותר על איזורי הנוחות (לקום מאוחר, לא להתאמץ, לא להתחייב...)
20. לאמן את חובתי לחויבויות. רק כך יש צמיחה.
21. לעשות כל מה שהתכנית אומרת, את כל הכלים, וזה אחד מהכלים הבסיסיים ביותר. בשבילי הכל חובה.
22. מחייב אותי לעבוד תכנית, ולשמש דוגמה, וכך מונע את הנפילה האפשרית..
23. לבד איננו יכולים. זהו תרגול עצום ליציאה מריכוז עצמי, לבקשת עזרה.

לדעתי לאמן ולא להיות מאומן, זה לא נכון, לא אתי, כי זו דוגמה שלילית למאומנים שלי. זו זיוף. אינני יכולה לעשות יותר, שום דבר בדרך שלי. היום אני עושה רק מה שאני צריכה(רצון האל), ולא מה שרוצה(רצון עצמי). אין יותר בא לי, לא בא לי.