

## צעד 2

### "הגענו לאמונה שכוח גדול מאיתנו יכול להחזיר את שפיות דעתנו"

"בנוכחות אנשים חייכנו והסכמנו, כאשר למעשה רצינו לומר "לא" (12/12 עמוד 9, צעד 2, קטע 11)

- מדוע אינני יכול/ה לומר "לא"? מה יעזור לי להגיד "לא" כשארצה?
- אמרת "לא". איך את/ה מרגישה/ה עם זה? ספרי/י על התנסות חיובית שאמרת "לא" והיית שלמ/ה עם זה.
- איך תאמרי/י "לא" לאוכל עודף?

### "אחדים מאתנו לא היו מסוגלים להגן על עצמם במערכות יחסים משפילות; הרגשנו

שזהו היחס לו אנו ראויים" (12/12 עמוד 9, צעד 2, קטע 11)

- מהו היחס לו אנו ראויים?
- אלו מערכות יחסים אנחנו בונים היום לעצמנו?

### "לחילופין, התמקדנו במגרעות של אחרים, והקדשנו שעות למחשבה לגבי הדרך בה הם צריכים לפתור את בעיותיהם; כל זאת בעוד הבעיות שלנו נשארו בלתי פתורות"

(12/12 עמוד 9, צעד 2, קטע 11)

- האם היית מקשיב/ה כפייתית? מה היתרון של להיות מקשיב/ה כפייתית? מה החיסרון?
- איך להקשיב לאחרים מבלי "להיכנס" לסיפור שלהם?
- מה היתרון לעסוק בבעיות של אחרים, לעומת עיסוק בבעיות שלי? מה המחיר?
- כתבו תפילה ובה תבקשו את השלווה לקבל את מערכות היחסים שלנו עם אחרים בדרך טובה. להפוך כל קשר לקשר פורה ובונה, של עזרה הדדית וכבוד הדדי. קשר שבו לא יהיה מישהו מושפל, ולא יהיה פתרון בעיה של מישהו שכלל לא מעוניין בה, אלא רק בהקשבה.

### "אכלני יתר כפייתיים הם לעתים קרובות אנשים קיצוניים. הגבנו בהגזמה להתגרות הקטנה ביותר, תוך כדי התעלמות מהנושאים האמיתיים בחיינו. היינו עסוקים בצורה

כפייתית, עד שהגענו לאפיסת כוחות ולא יכולנו לפעול כלל" (12/12 עמוד 9, צעד 2, קטע 12)

"התחלתי לתהות אם לא עשיתי מנמלה פיל" (הספר הגדול, עמוד 34)

- האם את/ה מזדהה עם הפיסקה? הבא/י דוגמאות

### "היינו צריכים לשאול את עצמנו שאלה קצרה בלבד: "האם עתה אני מאמין או

בכלל מוכן להאמין שקיים כוח גדול ממני עצמי?" (הספר הגדול, עמוד 39)