

## צעד 4

### "ערכנו חשבון נפש נוקב וחסר פחד עם עצמנו"

בצעד 4 הגדול, אנו מסתכלים אחורה על כל חיינו, מנסים למצוא את השביל שוביל אותנו להבנה כיצד פעלנו, לאן חתרנו ומה השגנו. על מנת להוביל לשינוי בהתנהגותינו. "כתיבת חשבון נפש זה הינו תהליך חשוב" (12/12 עמוד 23, צעד 4 קטע 1)

**לאחר שעשינו את צעד 4 הגדול, אנו מוזמנים לעשות את צעד 4 הקטן מידי יום, על היום שעבר.**

• מהן 3 המטרות של צעד 4 הקטן?

• מדוע כדאי לעשות את צעד 4 הקטן מידי יום?

**צעד 4 הקטן הוא סדרת שאלות קצרות על יום האתמול.**

**ענו על השאלות לגבי האתמול שלכם.**

• מהם המקומות שבהם שגינו אתמול?

• מה היה החלק שלנו בשגיאות הללו? (פחדים, כעסים, ביקורות, פגיעות, תוקפנות ועוד.)

• מסרו לכוח עליון את החלק שלכם בשגיאה.

• כיצד ננהג אם נגיע לאותה סיטואציה פעם נוספת?

**"כתיבת חשבון הנפש בצעד הרביעי אפשרה לנו להתחיל להתמודד עם טעויות העבר**

**כדי שנוכל להתחיל את חיינו מחדש"** (12/12 עמוד 23. צעד 4 קטע 2)

• מהי ההבטחה של צעד ארבע?

• מדוע בכל זאת יש אנשים באו.איי. שנרתעים מעשיית הצעד? מה יכול לעזור לאנשים אלו להתחיל את הצעד?

• איך ייראו חיינו כשנתחיל אותם מחדש?

• האם ניתן לשנות את העבר שלנו? כן/לא נמקו.

• איך ניתן לשנות את היחס שלנו לעברנו?

**"כאשר אנו מכירים בבעיות, הן מאבדות מכוחן לשתק אותנו ולשלוט בנו"**

(12/12 עמוד 24, צעד 4 קטע 3)

• האם אנו מכירים בבעיות שלנו? מהן הבעיות שלנו?

• באיזו בעיה אני רוצה להתחיל לטפל? איך אתחיל לטפל בבעיה שלי?

• מדוע אני מתעכב? מדוע לא להתחיל היום?

**"עשינו ספירת מלאי בכנות, ראשית, חיפשנו את הפגמים באופיינו שגרמו לכישלון שלנו"**

(הספר הגדול, עמוד 51)

**"אנחנו נמצאים כעת על בסיס שונה. בסיס שבו אנחנו בוטחים באלוהים וסומכים עליו"** (הספר

בגדול, עמוד 54)