

סדנת 12 צעדים של או אי – צעדים 1, 2

על מנת להעמיק את ההבנה ויישום הצעדים מומלץ לקרוא את הספרות הרלוונטית לצעדים ולענות על השאלות. זאת לא תוכנית / סדנת "עשה זאת בעצמך" ועל מנת להצליח אתם מוזמנים לשתף את המאמנים, חברים לדרך ולהתחלק בקבוצות על התשובות או התובנות שקיבלתם מהתשובות שכתבתם על הצעדים.

הודינו שָׁאָנוּ חֲסָרֵי אוֹנִים מוֹל הָאֵכֶל, שְׁאֲבָדָה לָנוּ הַשְּׁלִיטָה עַל חַיֵּינוּ. עֲקֵרוֹן: כְּנִיעָה

קריאה מומלצת צעד 1:

הספר הגדול פרק "חוות דעת הרופא" (עמוד 1) בו מוסבר נושא האלרגיה.

הספר הגדול פרק "עוד על אלכוהוליזם" (עמוד 27).

שנים עשר הצעדים ושתיים עשרה המסורות של אכלני יתר כפייתיים – צעד 1

קולות של החלמה (מקראה יומית): עמודים 46 ו- 269

כתיבה ממולצת על צעד 1:

חוברת העבודה ל 12 צעדים של אכלני יתר אנוניממים – ענו על שאלות צעד 1 (עמוד 1)

שאלות על כניעה:

לתאר את המצב הרגשי/נפשי אליו הגעת בחייך שהביא לך נכונות לכניעה.

מהי כניעה עבורך? מה הרווח הגדול בכניעה?

איך את/ה מיישם כניעה וחוסר אונים בחיי היום יום? כיצד זה בא לישי ביטוי?

חוץ מאוכל, מול מה עוד את/ה חסר/ת אונים? מה עוד עלייך להודות בכניעה מולו?

במידה וקשה לך להיכנע לחלוטין מול מצב מסוים – כיצד עקרונות כנות, נכונות ופתיחות יכולים

לעזור?

ענו על רשימת בדיקת הימנעות טובה / חזקה (צד שני של הדף)

הַגְעֵנוּ לְאִמוּנָה שְׂפֹחַ גָּדוֹל מֵאֲתָנוּ יָכוֹל לְהַחְזִיר לָנוּ אֶת שְׂפִיּוֹת דְּעֵתָנוּ. עֲקֵרוֹן: תְּקוּוּהָ

קריאה מומלצת צעד 2:

הספר הגדול פרק "אנו הכופרים" (עמוד 37)

הספר הגדול נספח II חוויה רוחנית (עמוד 192)

הספר הגדול פרק "סיפורו של ביל" (מומלץ לקרוא את כל הסיפור של מייס איי איי, אולם

הרעיון של הכרה בכוח גדול, אלוהים כפי הבנתנו, מתואר בעמודים 16-12)

שנים עשר הצעדים ושתיים עשרה המסורות של אכלני יתר כפייתיים – צעד 2

כתיבה ממולצת על צעד 2:

חוברת העבודה ל 12 צעדים של אכלני יתר אנוניממים – ענו על שאלות צעד 2 (עמוד 2)

רשימת בדיקה - הימנעות טובה/חזקה

שאלון ותרגיל כתיבה

השתמש בשאלון חשוב זה מדי יום, כדי לסייע לעצמך בשמירת הימנעות טובה/ חזקה.

ניתן גם להשתמש בשאלון זה כמיקוד בפגישות או בסדנאות.

שאלון

1. האם הייתי בהימנעות היום?
2. האם התפללתי ועשיתי מדיטציה היום?
3. האם אני שומר על משקל גוף בריא או פועל להשגתו?
4. האם אני סומך על הכוח העליון שלי כדי להגיע להימנעות או לשמור עליה היום?
5. האם כל מה שאני עושה עכשיו מסייע לי להישאר בהימנעות?
6. אם יש לי בעיות, האם שאלתי אחרים מה הם עושים?
7. האם ערכתי שיחה עם חבר או אי היום?
8. האם הייתי באסירות תודה היום?
9. האם הכנתי את תכנית האוכל שלי היום?
10. האם עזרתי למישהו אחר היום?
11. האם הייתה לי תכנית פעולה הכוללת שמירה על ההימנעות היום?
12. האם יש לי מאמנת והאם אני עובדת איתה על 12 הצעדים?

תרגיל כתיבה

1. מהי אכילה כפייתית עבורי?
2. מה הם המאכלים וההתנהגויות הקשורות באוכל הגורמות לי לאכילה כפייתית?
3. האם אני חוששת להיות בהימנעות ואם כן, מדוע?
4. מדוע לדעתי הימנעות היא חשובה?
5. מה אני עושה כדי להפסיק לאכול בכפייתיות?
6. באילו צעדים אני נוקטת כדי להישאר בהימנעות בלא קשר לנסיבות הקיימות?
7. מה ההבדל בין הימנעות לתכנית אוכל?
8. באילו פעולות אני נוקטת כדי לשמור על ההימנעות שלי ולהשיג או לשמור על משקל גוף בריא?
9. איך אני מתחילה את יומי כדי להימנע מאכילה כפייתית ומהתנהגות כפייתית הקשורה לאוכל?
10. באילו כלים אני משתמשת בדרך כלל?
11. כיצד משפרת ההימנעות הממושכת שלי את איכות חיי?
12. איזה מקום בחיי תופס האוכל היום?