

סדנת 12 צעדים של או איי צעדים 3, 4

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.

הַחֲלֹטְנוּ לְמָסוֹר אֶת רְצוֹנֵנוּ וְחַיֵּינוּ לְהַשְׁגִּיחַ אֱלֹהִים, כְּפִי שְׁאֲנוּ מִבְּיָנִים אוֹתוֹ.

עקרון: אמונה

קריאה מומלצת צעד 3:

הספר הגדול פרק "יש פתרון" (עמוד 19)

הספר הגדול פרק "כיצד הדבר פועל" (עמודים 47 עד סוף מוד 50)

שנים עשר הצעדים ושתים עשרה המסורות של אכלני יתר כפייתיים – צעד 3

כתיבה ממולצת על צעד 3:

- חוברת העבודה ל 12 צעדים של אכלני יתר אנונימיים – ענו על שאלות צעד 3

לאחר קריאת הפרק "כיצד הדבר פועל" ענו על השאלות הבאות:

- האם כעת אתם משוכנעים שכל צורת חיים המבוססת על רצון עצמי לא יכול להיות סיפור אן שאתם עדיין לא מוכנים לקבל את עקרון הכניה ומנסים לשלוט באוכל, ביחסים ובתחומים שונים בחייכם?

- הסבר מהי ההגדרה לבעיה הרוחנית של המכור? האם אתם מקבלים שהצרות הן בעקרון מעשי ידנו?

- מהו "האיך והמדוע" של צעד 3? איך זה יכול לבוא לידי ביטוי אצלכם כל יום מחדש?

- כתבו במילים שלכם את תפילת צעד 3. שתפו חברים בתכנית במשמעות התפילה עבורכם

עֲשִׂינוּ חֶשְׁבוֹן נֶפֶשׁ נֹקֵב וְחֹסֵר פֶּחַד עִם עֲצָמֵנוּ עֵקְרוֹן: אומץ

קריאה מומלצת צעד 4:

הספר הגדול פרק "כיצד הדבר פועל" (עמודים 51-56)

שנים עשר הצעדים ושתים עשרה המסורות של אכלני יתר כפייתיים – צעד 4

כתיבה ממולצת על צעד 4:

- כתבו תפילה במילים שלכם לאלוהים כפי הבנתכם לקבל נכונות ופתיחות מחשבתית לעשות את צעד 4.

- סכמו מהיא "דרך הפעולה" שלנו מול אנשים שאנו כועסים עליהם, מהי "הדרך הטובה" יותר

להתמודד עם פחדים ומה הדרך לגבש "אידיאל שפוי והגיוני" לתיקון יחסים מקולקלים.

- חוברת העבודה ל 12 צעדים של אכלני יתר אנונימיים – ענו על שאלות צעד 4

- עריכת חשבון נפש / ספירת מלאי מוסרית בעזרת טבלאות או על ידי תשובות לשאלות

הרלוונטיות עבורכם בספר 12 X 12 של או איי עמודים 27-34

תפילת השלווה המורחבת

אלוהים שמור עלי שלא אחשוב שבכל הזדמנות ועל כל נושא עלי להגיד משהו.
שמר אותי מהדחף להסדיר ענייני כולם.
עשה אותי בעל מחשבה, אך לא בעל מצב רוח. בעל רצון לעזרה, אך לא בעל רצון לתת הוראות לכולם.
חתום את פי כדי שלא אתלונן, תן לי סובלנות כלפי אנשים.
תן לי להבין שלעיתים גם אני יכול לטעות והראה לי את הדרך לתקן את מעשיי שמור עלי שאהיה נעים הליכות במידה סבירה.
תן לי להימנע מלהתעסק בדברים לא חשובים ולראות ו להבין את אמיתותיך.
העיקר - אלוהים - תן נא לי את התבונה לקבל את הדברים שאין בכוחי לשנות ותן נא לי אומץ לשנות את הדברים שבכוחי לשנותם וחכמה להבחין ביו השניים.
אלוהים עזור לי לבצע את רצונך.

תפילת 'פתיחות מחשבתית' לנכונות עשיית צעד 4

אלי, בבקשה הראה לי את רצונך ועזור לי לכתוב את חשבון הנפש שלי.
עזור לי לראות מעבר למה שאני חושבת שני יודעת על עצמי והראה לי את האמת על עצמי.
בבקשה עזור לי להתמודד ולהפטר מכל דבר שבתוכי שחוסם אותי ממך, מאנשים אחרים וגם מעצמי.
תן לי את חסד הסבלנות, סובלנות, אמונה, כוח ואומץ, כדי שיהיה הי הכוח הנדרש לעשות את חשבון הנפש שלי.
בבקשה הסר ממני את הפחד והאכו שלי שחוסמים אותי מראיית האמת על עצמי.
בבקשה הגן עלי ושמור אותי כשאני מחפשת את האמת על עצמי.
אלי, הדרך אותי להפנות את תשומת ליבי למי שאתה רוצה שאהיה.