

## סדנת 12 צעדים של או איי – צעד 12

**מְשַׁעֲבְרָה עָלֵינוּ הַתְּעוֹרְרוֹת רֹחֲנִית פְּתוּצָאָה מְצַעֲדִים אֱלֹהִים, נְסִינּוּ לְשֵׁאת בְּשׁוֹרָה זֹ לְאֶכְלָנִי - יִתֵּר כְּפִיִּיתִיִּים וְלִנְהוּג לְפִי עֶקְרוֹנוֹת אֱלֹהִים בְּכָל תְּחוּמֵי חַיִּינוּ . עֶקְרוֹן: שִׁירוֹת**

קריאה מומלצת:

הספר הגדול פרקים "עבודה עם אחרים" ו "החזון עבורך"

שנים עשר הצעדים ושתיים עשרה המסורות של אכלני יתר כפייתיים – צעד 12

כתיבה ממולצת:

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

### **המסר של תכנית 12 הצעדים של או איי – יש תקווה להחלמה מאכילה כפייתית.**

הצעד השני עשר מתחיל בהכרת אמת גדולה: אנו שעבדנו את אחד עשר הצעדים הראשונים של תוכנית אכלני היתר - האנונימיים, עברנו התעוררות רוחנית, וכעת יש לנו מסר של תקווה להעביר לאכלני יתר כפייתיים אחרים - - . שנים עשר הצעדים ושנים עשר המסורות של אכלני יתר כפייתיים, צעד שנים עשר עמוד 81

חיזוק המסר עבורי

- ✓ כיצד מסר התוכנית רלוונטי עבורי להיום?
- ✓ חשבו וכתבו על הדרך שבה קיבלתם תקווה להתמודד עם האכילה הכפייתית.
- ✓ כיצד מסר התכנית עוזר לי לעשות פעולות למען ההחלמה שלי מאכילה כפייתית?

חיזוק העברת המסר בקבוצה

מסורת" 5 לכל קבוצה מטרה עיקרית אחת לשאת את המסר( את בשורת ההחלמה ) לאכלני יתר - כפייתיים הממשיכים לסבול"

- ✓ כיצד אני יכול להתחלקות שלי בקבוצות להעביר את המסר של התכנית ואכן להתמקד בהחלמה ובפתרונות שמציעה התוכנית להתמודדות עם אתגרי החיים?
- ✓ מסר התכנית תקף גם במצבים של נפילות. כיצד בתקופות שלא הולך טוב עדיין ניתן להתייחס למסר וכיצד ניתן להיעזר בו לחזור להחלמה?
- ✓ אילו פעולות ניתן לעשות בקבוצה שהפגישות אכן יעמדו במטרה של העברת המסר? ( במידת הצורך ניתן להעלות דברים למצפון קבוצה)

חיזוק המסר בשיחות עם חברי תכנית מחוץ לפגישה:

- ✓ כיצד אני יכול להעביר את המסר של התקווה שבתכנית בשיחה עם חבר תכנית?
- ✓ האם בשיחות עם חברי תכנית אני מקשיב במטרה לפתור להם את הבעיות או מקשיב בפתחות במטרה להבין איך אני יכול לשלב את מסר התכנית בשיחה?
- ✓ עשו רשימה של 3-5 חברי תכנית ( רצוי כאלו שאתם לא בקשר קבוע או שלא הגיעו לאחרונה לקבוצה) והתקשרו אליהם בשבוע הקרוב לשתף על מה שכתבתם בשאלות של חיזוק המסר עבורי.