

שימוש ב-12 הצעדים להתמודדות עם בעיות בחיינו

תרגיל כתיבה זה נועד לעשות שימוש ב-12 הצעדים של או אי כדי להתמודד עם אתגרי החיים מבלי לפנות לאוכל. שפר את החלמתך על ידי שימוש במסמך זה באופן אישי, או כחומר לסדנא.

1. אני מודה שאני חסר אונים מול _____ . איך זה הופך את חיי לבלתי ניתנים לשליטה?
2. האם אני מאמין שכח גדול ממני יכול להחזיר אותי לשפיות? כן או לא? אם לא, הסבר מדוע לא. איך היתה נראית החלמה בהקשר לבעיה זאת?
3. האם קיבלתי החלטה למסור את _____ להשגחת אלוהים/כוח עליון? כן או לא? אם לא, הסבר מדוע לא.
4. עלי לעשות חשבון נפש נוקב וחסר פחד על עצמי. ולרשום את כל הפחדים, הטינות והפגיעות. מה היה חלקי בזה?
5. האם אני מוכן להודות לאלוהים/כוח עליון, לעצמי, ולאדם נוסף על טבעם המדוייק של פגמיי שתרמו למצב הזה? אם כן, המשיכו לצעד 6. אם לא, חזרו לצעד 1
6. האם אני נכון לחלוטין שאלוהים/כוח עליון יסיר ממני פגמים אלה באופיי. כן או לא? אם לא, הסבר מדוע לא.
7. האם ביקשתי מאלוהים/כוח עליון בענוה לשחרר אותי מחסרונותי אלה? כן או לא? (התייחס לפחדים, לטינות ולפגיעות שבצעד 4).
8. עלי לערוך רשימה של כל האנשים שבהם פגעתי בשל העניין הזה (כולל עצמי). איך הם נפגעו? האם אני נכון לכפר על מעשיי לכולם?
9. איך ומתי אכפר על מעשיי?
10. עלי להמשיך לערוך חשבון נפש. אילו פעולות ספציפיות אוכל לנקוט היום?
11. אילו פעולות ספציפיות אוכל לנקוט היום כדי להתחיל, לחזור, ולשפר את הקשר ההכרתי עם אלוהים/כוח עליון?
12. איזו התעוררות רוחנית/תובנה חדשה היתה לי כתוצאה מעבודת הצעדים האלו בהקשר לבעיה ספציפית זאת?

כל הזכויות שמורות לאכלני יתר אנונימיים. מאושר ע"י מועצת הנאמנים.