

הצעות לקבוצה לגבי הפורמט

מצורף נוסח הפורמט החדש שמכיל גם עדכונים של או. איי. עולם, ואושר
במש"א בתאריך 2.8.2013

כל קבוצה אוטונומית לסדר לעצמה את הפורמט, להוסיף או להשמיט
חלקים ממנו. פרט לצעדים למסורות ולאנונימיות.

מובן שקבוצות נושא, צעדים, וכו' יכולות להתאים את הפורמט לאופי
הקבוצה ולא חייבות להיצמד בצורה עיוורת לפורמט המוצע כאן.
לקבוצות HOW למשל יש מבנה פורמט שונה המתאים להן.

יו"ר מש"א

פגישות בטלפון

הפורמט המצ"ב מכיל שינויים מוצעים במיוחד עבור פגישות בטלפון.
שינויים אלו נלקחו מפגישות דומות באנגלית, והם אינם עברו תהליך
אישור כלשהו.

השינויים בין פורמט רגיל לפורמט זה מודפסים בכחול.
אני לרשותך עם כל שאלה.

דוד

supersamuell1@gmail.com



הנחיות למנחה/מארח

תודה שהסכמת להנחות את הפגישה.

אנו ממליצים:

1. לקרוא את הפורמט במלואו לפני ההנחיה.
2. לחלק לחברים את קטעי הקריאה לפני תחילת הפגישה.
3. לנהל את הפגישה לפי הפורמט.
4. להקפיד על לוח הזמנים.
5. בהתחלקות שלך, ספר על הניסיון, הכוח והתקווה שלך בתוכנית או.איי. והעבר מסר של החלמה.

תודה רבה.

פורמט מומלץ לפגישת או.איי.

- (1) ערב טוב וברוכים הבאים לפגישת יום ____ של או.איי. - אכלני יתר אנונימיים. שמי _____ ואני אכלן/ית כפייתית/ת והמארח/ת לפגישה זו.
- (2) אנא, בטלו אתה השתק ולהצטרף אלי לתפילת השלווה: אֱלֹהֵי, תִּן בִּי אֶת הַשְּׁלוֹהַ, לְקַבֵּל אֶת הַדְּבָרִים שֶׁאֵין בִּיכוֹלְתִי לְשִׁנּוֹתָם, הָאֵמֶץ לְשִׁנּוֹת אֶת אֲשֶׁר בִּיכוֹלְתִי וְהַתְּבוּנָה לְהַבְחִין בֵּין הַשְּׂנִיִּים.
- (3) בבקשה להשתיק את הטלפון () ולכבות טלפונים, וכל דבר ברקע שעשוי לעשות רעש על הקו.
- (4) האם יש כאן אכלנים כפייתיים חוץ ממני? טוב לדעת שאני לא לבד.
- (5) האם נמצאים כאן אורחים מקבוצות אחרות? אנא, הציגו עצמכם בשמכם הפרטי בלבד.
- (6) האם נמצאים כאן חברים חדשים, עד פגישה שלישית? אנא, הציגו עצמכם בשמכם הפרטי בלבד.
- (7) בבקשה לקרוא את "דברי הפתיחה" כאשר יש חברים חדשים בפגישה.
- (8) בבקשה לקרוא את "שנים-עשר הצעדים", המהווים את תוכנית ההחלמה של או.איי.
- (9) בבקשה לקרוא את "שתים-עשרה המסורות", שהן הכללים השומרים על החברותא.
- (10) המסורת השביעית: "לפי המסורת השביעית, אנחנו תומכים בעצמנו ע"י תרומתנו". מספר הקבוצה שלנו הוא _____. יש לצטט את מספר הקבוצה כאשר שולחים תרומה. למרות שלפגישה שלנו אין הוצאות ישירות, המסורת השביעית מזכירה לנו על החשיבות לתמוך בכל החברותא. משרד השרות הארצי (משא) ומשרד השרות העולמי זקוקים לתמיכתנו לשאת את המסר לאכלנים כפייתיים אחרים. מרכז השרות הארצי ומרכז השרות העולמי מתחזקים אתרי אינטרנט אם רשימת כל הפגישות בארץ ובעולם כך שאחרים יכולים למצוא אותנו. הם מתרגמים, מדפיסים ומפיצים ספרות של או.איי. יש לתת כאילו חיך תלויים בזה. אנחנו מעודדים את חברי או.איי. לתרום כפי יכולתם, כדי לעזור לקבוצה להיות עצמאית. התרומה המומלצת היא 20 ₪ או יותר.
- (11) בבקשה לקרוא את דברי ההסבר על "ההימנעות".
- (12) באו.איי. יש לנו תְּשֻׁעָה כְּלִים שעוזרים לנו לעבוד את הצעדים ולהימנע מאכילה כפייתית. בבקשה לקרוא על האנונימיות שהיא הכלי היחיד שהוא חובה באו.איי.
- (13) בבקשה לקרוא על יתר הכלים. [ניתן להעביר את הדף בין החברים].
- (14) בהתאם להחלטת הקבוצה נקדיש כעת 5 דקות להסבר על מסורת /צעד /כלי, או קריאת קטע מהספרות.
- (15) האם יש הודעות?
- (16) הנחיה: כעת המנחה יספר לכם על עצמו ויתחלק בניסיון, בכוח ובתקווה שבתוכנית או.איי. (עד 20 דקות)

(17) כעת החברים "מתחלקים" 2-3 דקות כל אחד, או לפי החלטת מצפון הקבוצה. חשוב לזכור, בהתחלקות אנו מתמקדים בהחלמה ובפתרונות שמציעה התוכנית להתמודדות עם אתגרי החיים. נזכור, שהמאמן וחברים נוספים ישמחו להאזין לנו לאחר הפגישה. אנו שומרים על שקט, איננו נכנסים איש לדברי רעהו או מגיבים על דברי המתחלקים לפנינו. איננו מזכירים שמות חברים, ואיננו מתחלקים על עניינים שאינם שייכים לאו.איי., כולל ספרות או תוכניות אחרות. הנושא המוצע להתחלקות הוא: _____ (התחלקויות החברים)

(18) הגענו לסיום הפגישה. אנחנו מעודדים אתכם להתמיד ולחזור. רבים מאתנו לא היו בטוחים שאו.איי. הוא עבורם. אם אתם חברים חדשים, עדיין נאבקים, או עדיין לא מצאתם את ההחלמה שאתם מחפשים, אנו מבקשים שלא תעזבו לפני שתמצאו את שאתם מחפשים.

(19) חשוב להדגיש, שכל הדעות ששמענו כאן הן הדעות הפרטיות של הדוברים ולא בהכרח של או.איי. להזכיר את חובת האנונימיות: "מִה שֶׁנֶאֱמַר כָּאן נִשְׁאָר כָּאן".

(20) אם הופרו בפגישה זו מסורות, חשוב שכולנו נלמד מכך. כעת, ניתנת האפשרות לחבר אחד להעיר על הפרת מסורת, אם הייתה. (עד 3 דקות).

(21) בואו כולנו נושיט ידנו, באמצעות הטלפון או הדואר האלקטרוני, לחברים החדשים, לחוזרים וזה לזה. **יחד אנחנו מחלימים.**

▪ לסיום, אפשר לקרוא אחד או יותר מהקטעים הבאים:

▪ הבטחות צעד 9 ו/או 10- מתוך הספר "אלכוהוליסטים אנונימיים" ("הספר הגדול", פרק 6, עמוד 65 במהדורת מאי 2010)

▪ סיכום הצעד ה-12, מתוך הספר "12 הצעדים ו-12 המסורות של אכלני יתר אנונימיים" (עמוד 86)

▪ 12 ההבטחות של או.איי.

▪ "רק להיום"

▪ "אשים ידי בידך", שנכתב על-ידי מייסדת או.איי.

(22) אנא, הצטרפו אלי לתפילת השלווה.

(23) תודה על ההזדמנות להיות המארח/ת לפגישה זו. לאחר רגע של שקט, כל מי שמעוניין, מוזמן לבטל את ההשתק בטלפון ולהצטרף אלי לתפילת השלווה.

דברי פתיחה

אכלני יתר אנונימיים היא חברותא של אנשים שבעזרת התחלקות בניסיון, בכוח ובתקווה, מחלימים מאכילת יתר כפייתית. אנו מקבלים בברכה כל מי שרוצה להפסיק לאכול באופן כפייתי.

אין תשלומי חובה או דמי חברות; אנו תומכים בעצמנו על-ידי תרומותינו ואיננו מעודדים או מקבלים תרומות מבחוץ. או.איי אינו קשור לשום ארגון חיצוני: פוליטי, אידיאולוגי או דתי. איננו נוקטים עמדה בעניינים חיצוניים.

מטרתנו העיקרית היא להימנע מאכילה כפייתית ולשאת את בשורת ההחלמה באמצעות 12 הצעדים של או.איי לאלו שעדיין סובלים.

דרוש זמן-מה להכיר את הדרך הזו. אנו מבקשים מכם לתת לתוכנית הזדמנות הוגנת ובואו לְשֵׁשׁ פגישות לפחות, לפני שתחליטו אם זה מתאים לכם.

במהלך הפגישה עשויות להתעורר שאלות. אנו מבקשים מכם להמתין בסבלנות עד לסיום הפגישה, אז יינתן הסבר על-ידי _____.

חברים חדשים, חוזרים או ותיקים - המשיכו לבוא, אנחנו כאן בשבילכם.

שְׁנַיִם-עָשָׂר הַצְעָדִים

- (1) הוֹדִינוּ שְׂאָנוּ חֲסָרֵי אוֹנִים מוֹל הָאֵכֶל, שְׂאֲבָדָה לָנוּ הַשְּׁלִיטָה עַל חַיֵּינוּ.
- (2) הִגְעָנוּ לְאֲמוּנָה שְׂפַח גְּדוֹל מֵאֲתָנוּ יְכוּל לְהַחְזִיר לָנוּ אֶת שְׁפִיּוֹת דְּעֵתָנוּ.
- (3) הִחְלַטְנוּ לְמִסּוֹר אֶת רְצוֹנֵנוּ וְחַיֵּינוּ לְהַשְׁגָּחַת אֱלֹהִים, כְּפִי שְׂאָנוּ מְבִינִים אוֹתוֹ.
- (4) עָשִׂינוּ חֲשָׁבוֹן נֶפֶשׁ נוֹקֵב וְחֲסָר פֶּחַד עִם עֲצָמָנוּ.
- (5) הוֹדִינוּ בְּפָנֵי אֱלֹהִים, עֲצָמָנוּ וְאָדָם נוֹסֵף עַל טְבֵעַם הַמְּדִיק שֶׁל פְּגָמָנוּ.
- (6) הֵיִינוּ נְכוֹנִים לְחִלוּטֵינָם שְׂאֵלֵהֵם יִשְׁחָרֵר אוֹתָנוּ מִפְּגָמִים אֵלֶּה בְּאֶפְיָנוּ.
- (7) בִּיקֶשְׁנוּהוּ בְּעֵנָוָה שְׂיִשְׁחָרֵר אוֹתָנוּ מִחֲסָרוֹנוֹתֵינוּ.
- (8) עָשִׂינוּ רְשִׁימַת כָּל הָאֲנָשִׁים שֶׁבָהֶם פָּגְעָנוּ וְהֵיִינוּ נְכוֹנִים לְכַפֵּר עַל מַעֲשֵׂינוּ בְּפָנֵיהֶם.
- (9) כִּפְרָנוּ עַל מַעֲשֵׂינוּ בְּפָנֵי אֲנָשִׁים אֵלֶּה בְּמִישְׁרֵינוּ בְּכָל מְקוֹם שֶׁהִדְבַּר נִתַּן, פָּרַט לְמַקְרִים שֶׁמַּעֲשֶׂה זֶה הִיא פּוֹגַע בָּהֶם אוֹ בְּאַחֵרִים.
- (10) הִמְשַׁכְנוּ בְּחֲשָׁבוֹן הַנֶּפֶשׁ וְכֹאֲשֶׁר שָׁגִינוּ הוֹדִינוּ בְּכָךְ מִיָּד.
- (11) חִפְשָׁנוּ בְּדֶרֶךְ שֶׁל תִּפְלָה וּמְדִיטָצְיָה, לְשַׁפֵּר אֶת הַקֶּשֶׁר הַהִכְרָתִי עִם אֱלֹהִים, כְּפִי שְׂאָנוּ מְבִינִים אוֹתוֹ, כְּשֶׁאָנוּ מְתַפְּלָלִים רַק לְדַעַת אֶת רְצוֹנוֹ מֵאֲתָנוּ וּמִבְּקָשִׁים אֶת הַכַּח לְבַצֵּעַ זֹאת.
- (12) מִשְׁעַבְרָה עָלֵינוּ הַתְּעוֹרְרוֹת רוּחָנִית כְּתוֹצָאָה מִצְעָדִים אֵלֶּה, נִסִּינוּ לְשִׂאת בְּשׂוֹרָה זוֹ לְאֶכְלָנִי-יִתֵּר כְּפִיִּיתֵיִים וְלִנְהוֹג לְפִי עֵקְרוֹנוֹת אֵלֶּה בְּכָל תְּחוּמֵי חַיֵּינוּ.

שְׁתִּים-עָשָׂר הַמְּסוֹרוֹת

- (1) טוֹבֵתְנוּ הַמְּשִׁתֶּפֶת קוֹדֶמֶת; הַחֲלָמָה אִישִׁית תְּלוּיָה בְּאַחֲדוֹת אִו.אִי.
- (2) לְצַרְכֵי הַקְּבוּצָה יֵשׁ רַק סְמִכוֹת יְסוֹד אַחַת - אֱלֹהִים אוֹהֵב כְּפִי שֶׁהוּא עָשׂוּי לְהִתְבַּטֵּא בְּמִצְפּוֹן הַקְּבוּצָה. מִנְהִיגֵינוּ הֵם מְשָׁרְתִים שְׂזָכוּ לְאִמּוֹן, אִין הֵם מוֹשְׁלִים.
- (3) הַדְּרִישָׁה הַיְחִידָה לְחִבְרוֹת בְּאִו.אִי. הִיא הַרְצוֹן לְהַפְסִיק לְאָכֵל בְּאִפְן כְּפִיתִי.
- (4) כָּל קְבוּצָה צְרִיכָה לִהְיוֹת עֲצָמְאִית, פָּרֵט לְעִנְיָנִים הַמְּשִׁפִּיעִים עַל קְבוּצוֹת אַחֲרוֹת אִו עַל אִו.אִי. בְּכֻלָּל.
- (5) לְכָל קְבוּצָה מְטָרָה עֵיקְרִית אַחַת - לְשֵׂאת אֶת הַבְּשׂוּרָה לְאָכְלָנִי יְתָר כְּפִיתִים הַמְּשִׁיכִים לְסָבוֹל.
- (6) קְבוּצַת אִו.אִי. לְעוֹלָם לֹא תִתְמוּד, תִּמְמֹן, אִו תִּשְׁאִיל אֶת שְׂמָה לְמוֹסְדוֹת מְקַרְבִים אִו לְיִזְמָה חִיצוֹנִית, כְּדִי שֶׁבְּעִיּוֹת שֶׁל מְמוֹן, רְכוּשׁ וַיְקָרָה לֹא יִסִּיחוּ אֶת דַּעְתָּנוּ מִמְּטָרְתָנוּ הָעֵיקְרִית.
- (7) עַל כָּל קְבוּצָה לְשֵׂאת אֶת עֲצָמָה לְחִלוּטִין וְלְדַחוֹת תְּרוּמוֹת מִבְּחוּץ.
- (8) עַל "אָכְלָנִי יְתָר אֲנוֹנִימִים" לְהִישָׁאֵר בְּלִתִּי מְקַצוּעִים, אָבֵל מְרַפְזֵי הַשְּׁרוֹת שְׁלָנוּ יְכוּלִים לְהַעֲסִיק עוֹבְדִים מִיּוֹחֲדִים.
- (9) אִו.אִי. בְּתוֹר שְׂפָזָה לְעוֹלָם לֹא יֶאֱרָגוּ, אָבֵל אָנוּ יְכוּלִים לִיצוֹר מְרַפְזֵי שְׁרוֹת וּוְעָדוֹת הָאַחֲרָאִים יְשִׁירוֹת לְאֵלָה שְׂאוֹתָם הֵם מְשָׁרְתִים.
- (10) לְ"אָכְלָנִי יְתָר אֲנוֹנִימִים" אִין דַּעָה עַל עִנְיָנִים חִיצוֹנִיִּים, לְפִיכֵךְ אִין לְעָרֵב אֶת הַשֵּׁם אִו.אִי. בְּמַחְלֻקוֹת צִיבוּרִיּוֹת כְּלָשְׁהָן.
- (11) מְדִינִיּוֹת יְחִסֵי הַצְּבוּר שְׁלָנוּ מְבַסְסֵת עַל מְשִׁיכָה וְלֹא עַל פְּרִסְמָת. עֲלִינוּ לְשִׁמּוֹר עַל אֲנוֹנִימִיּוֹת אִישִׁית בְּדָפוּס, בְּרָדִיו, בְּסָרְטִים, בְּטֵלוּוִיזִיָּה וּבְשָׂאֵר אֲמִצְעֵי הַתְּקִשְׁרֵת הַצִּיבוּרִיִּים.
- (12) אֲנוֹנִימִיּוֹת הִיא הַבְּסִיס הַרוּחָנִי לְכָל מְסוֹרוֹתֵינוּ - לְהַזְכִּירָנוּ תְּמִיד, שֶׁהַעֲקוֹרוֹנוֹת קוֹדְמִים לְאִישִׁיּוֹת.

הימנעות

הימנעות באכלני יתר אנונימיים היא הפעולה של התרחקות מאכילה כפייתית ומהתנהגויות כפייתיות הקשורות לאוכל, תוך כדי עבודה לקראת משקל גוף בריא או לשמירתו.

החלמה רוחנית, רגשית וגופנית היא תוצאה של חיים על-פי תוכנית שנים-עשר הצעדים.

אנו ממליצים לפנות לספר "ההימנעות" ולחברות:

"התחייבות להימנעות"

"תכנון אכילה"

כדי ללמוד על ההיבטים השונים והמגוונים של ההימנעות.

אנונימיות

האנונימיות מאפשרת לכל אחד מאתנו את חופש הביטוי ומבטיחה אותנו בפני רכלנות.

מה שאנו שומעים בפגישות והדברים שאנו מתחלקים עליהם עם חבר או אי. אחר מחוץ לפגישות, צריך להישמר בכבוד ובסודיות.

צד נוסף של האנונימיות הוא שכולנו שווים בתוכנית, בין אם אנו חדשים או ותיקים, המקצוע והמעמד החברתי שלנו מחוץ ל- או. אי. אינם משנים כלל בתוך או. אי.

האנונימיות מבטיחה שרק לנו כפרטים ב- או. אי. יש את הזכות לגלות לאחרים שאנו חברים ב- או. אי.

יש להתנהג בדיסקרטיות כשפוגשים חברי או. אי. בציבור, או שמתקשרים לחברים ומדברים עם בני הבית, או כשמשאירים הודעות שמע או כתב באמצעי התקשורת השונים.

מספרי הטלפון המועברים בקבוצות מיועדים לשיחות או. אי. בלבד

בפגישות או. אי. אנו משתמשים בשמנו הפרטי בלבד, אך אין זו שבירת אנונימיות לתת ולהשתמש בשמנו המלא בתוך הקבוצה או בגופי השירות של או. אי.

אין זו שבירת אנונימיות לבקש עזרה של צעד שנים עשר עבור חברים הנמצאים בצרה, כל עוד אנו נמנעים מדיון בבעיות אישיות ספציפיות שלהם.

אנונימיות היא הבסיס הרוחני של תכניתנו המבטיחה תמיד שהעקרונות קודמים לאישיות. המשמעות היא כי או. אי. עצמה אינה אנונימית, אך החברים בה אנונימיים. אין יוצאים מהכלל לעקרון זה.

בעוד שיש להביא לידיעת הציבור על קיום או. אי., איננו שוברים את האנונימיות האישית שלנו ברמת העיתונות, הרדיו, טלוויזיה, וכל שאר אמצעי התקשורת הציבוריים.

חשיפת תווי הפנים המאפשרים לזהותנו כחברי או. אי. באמצעי התקשורת הציבוריים היא הפרה של מסורת האנונימיות, גם אם אנו מזדהים בשמנו הפרטי בלבד.

יתר הכלים של או. איי.

מומלץ להעביר מאחד לשני

1) שְׁרוּת

כל פעולה שעוזרת לאכלן כפייתי אחר או לקבוצה, מוסיפה איכות להחלמה שלנו - לסדר כסאות לפני הפגישה, לאמן, לשוחח עם חברים חדשים, למלא תפקידים אחרים בקבוצה, בקבוצות הקישור או במרכז השירות הארצי. הקבוצה היא גוף עצמאי, לכן עלינו לדאוג בעצמנו לכל צרכינו. קיומו של או. איי. תלוי בכל אחד מאתנו ובנכונות שלנו לתת שירות. בעלי התפקידים נבחרים על-ידי הקבוצה לפרק זמן מוגדר. בעלי תפקידים בקבוצה ובגופי השירות של או. איי. - אנא, הציגו את עצמכם.

2) תְּכִנִּית אֲכִילָה

תוכנית אכילה עוזרת לנו להימנע מאכילה כפייתית, ולטפל בהיבטים הגופניים של מחלתנו. באו. איי. כל חבר בוחר את תוכנית האכילה המתאימה לו. אפשר גם לקבל עזרה מקצועית. מומלץ לכתוב את התוכנית ולמסור אותה למאמן על בסיס יומי.

3) תְּכִנִּית פְּעוּלָה

תוכנית פעולה היא תהליך של זיהוי פעולות שתומכות בהחלמה האישית שלנו ויישומן. תוכנית הפעולה עוזרת להביא לחיינו איזון והתנהלות נכונה, וכמו תוכנית האכילה, היא שונה מחבר לחבר, ומשתנה בתקופות שונות בחיינו.

4) פְּגִישוֹת

פגישות או. איי. הן פגישות של לפחות שני אכלנים כפייתיים, הפגישות מאפשרות לנו להזדהות בבעיה משותפת ולבסס את הפתרון המשותף הנובע מעבודת שנים-עשר הצעדים. בדף הפגישות ובאתר האינטרנט של או. איי. ישראל מרוכז המידע על כל הפגישות בארץ.

5) מְאָמָן

מאמן הוא אחד המפתחות להצלחתנו. מאמנים הם חברי או. איי. המחויבים להימנעות ולחיים על-פי הצעדים והמסורות כמיטב יכולתם. אנו מבקשים מהמאמן לעזור לנו בעבודת התוכנית במישור הגופני, הרגשי והרוחני. מאומן יכול לבחור ולהחליף מאמנים כרצונו. מְצָא חֵבֵר או. איי. שיש לו מה שאתה רוצה ושאל אותו כיצד השיג זאת. מידע נוסף נמצא בחוברת "מדריך למאמנים" ו"מאמנים דרך 12 הצעדים". מאמנים בקבוצה - אנא, הציגו עצמכם.

בתור פגישת טלפון, אנחנו מבקשים מתנדב/ת לרשום שמות, מספרי טלפון, כתובות אימייל וזמינות לאמן. את הרשימה נפיץ בין המשתתפים כדי לשמור על קשר לאחר הפגישה, אם רוצים.

6) טֶלְפוֹן

רבים מאתנו מתקשרים בטלפון, שולחים מסרונים או דואר אלקטרוני למאמנים ולחברים אחרים בתוכנית על בסיס יומי. תקשורת כזו יכולה להקל עלינו גם כאשר אנו מתמודדים עם העליות והמורדות של החיים. מספרי הטלפון נרשמים במחברת, שעוברת פעמיים לפחות בין החברים ונועדו לשיחות הנוגעות לאו. איי. בלבד.

7) כְּתִיבָה

כתיבת מחשבותינו ורגשותינו מסייעת לנו להבין את פעולותינו ותגובותינו, בצורה שלא תמיד מתגלה לנו באמצעות מחשבה או דיבור. הבנה זו עוזרת בבחירת הפעולות הנכונות לנו.

8) סִפְרוּת

אנו קוראים את הספרות המאושרת של או. איי, הכוללת ספרים, עלונים וחוברות. קריאה יומית מסייעת לנו לחיות לפי עקרונות 12 הצעדים ו-12 המסורות. אחראי ספרות - אנא, הציגו את אחד הספרים או החוברות.



רק להיום

רק להיום אשתדל לחיות ביום זה בלבד, ולא אנסה לפתור את כל בעיותי בבת-אחת. אוכל לעשות דברים בשמים-עשרה השעות שהיו מרתיעים אותי לו ידעתי שעלי לעשותם כל חי.

רק להיום אהיה שמח, כמו שאמר אברהם לינקולן: "רב בני-האדם שמחים במידה שהם מחליטים להיות פאלה".

רק להיום אנסה להסתגל למה שקיים ולא אנסה להתאים הכל לרצונות שלי, אקבל כל שיבוא כפי שהוא, ואתאים אני את עצמי לכל.

רק להיום אנסה לאמן את מוחי, אלמד משהו מועיל, אקרא משהו הדורש מודעות, הבנה ורכוז.

רק להיום בשלושה דברים איטיב לנשמתתי: אעשה למישהו דבר-מה מועיל בלי שיודע לו. אם הדבר יודע למישהו, זה לא יחשב. אעשה שני דברים לפחות שאיני רוצה לעשותם - רק לשם אמון. לא אראה לאיש שרגשותי נפגעו - אני עלול להיפגע, אך היום לא יראו זאת.

רק להיום אהיה חיובי יותר, אראה כמיטב יכולתי, אתלבש פיאות, אדבר בשלום, אתנהג באדיבות, לא אעביר בקרת על אחרים אפילו במעט. לא אחפש פגמים בשום דבר ולא אנסה לתקן איש חוץ מעצמי.

רק להיום תהיה לי תוכנית. יתכן שלא אוכל לעשותה בשלמות, אך היא תהיה עמי ואחסוך מעצמי מעשים פזיזים והחלטות מטעות.

רק להיום תהיה לי חצי שעה רק לעצמי. אנסה להרגע במשך זמן זה ולהתבונן בחיי מזוית ראה טובה יותר.

רק להיום לא אירתע, במיוחד לא אפחד להנות ממה שיפה ואמין שפני שאביט אני על העולם, העולם יראה לי.



מתוך: הצעד השנים-עשר

(מתוך: "שנים-עשר הצעדים ושתיים-עשרה המסורות של אכלני היתר האנונימיים, עמוד 86)

"אנו, שהתחלנו לעבוד את הצעדים מתוך רצון להחלים מאכילה כפייתית, מגלים כעת, שבאמצעותם התחלנו במסע להתפתחות רוחנית שיימשך כל חיינו.

מהבדידות של הכפייתיות לאוכל נכנסנו לעולם חדש.

יד ביד עם חברינו ועם הכוח העליון שלנו, אנו מתנסים בעולם חדש זה ומשתמשים בעקרונות הרוחניים הגדולים הכלולים בשנים-עשר הצעדים, כבמפה המנחה את דרכנו.

תוך הכרת תודה, אנו הולכים בדרך שהתוו לנו רבים שצעדו לפנינו, ויש לנו סיפוק מכך שאנו מתווים דרך עבור אחרים שילכו בעקבותינו.

אלה מאתנו החיים תוכנית זו אינם רק נושאי המסר, אנו עצמנו המסר.

בכל יום שאנו חיים בדרך הנכונה והבריאה אנו מבריאים. אנו משקפים את שמחת ההחלמה שמושכת אחרים הרוצים את מה שאנו מצאנו ב-או.איי.

תמיד נשמח להתחלק בסודנו: שנים-עשר הצעדים של אכלני היתר האנונימיים מעניקים לכל אחד מאתנו את הכוח לחיות נכון ולהיות בריא - ליום אחד, מדי יום ביומו".

ההבטחות של או.איי

- (1) אָנוּ מְתַקְדָּמִים בְּכוּוֹן חֶדֶשׁ שֶׁל הַתְּפִתְחוּת רוּחַנִית.
- (2) אָנוּ רוֹצִים לְהַמְשִׁיךְ לַהֲיוֹת בְּנִים עִם עֲצָמֵנוּ בְּכָל תְּחוּמֵי חַיֵּינוּ.
- (3) הַתְּקוּהָ תִשְׁמַשׁ בְּסִיס לְכָל פְּעוּלוֹתֵינוּ.
- (4) אֲפִילוּ בְּרָגְעֵי הַחֲלָשָׁה הַקָּשִׁים בְּיוֹתֵר שֶׁלָּנוּ, אָנוּ מוֹצֵאִים אֶת הַכֹּחַ שֶׁאָנוּ זְקוּקִים לוֹ, אִם נֶאֱמִין שֶׁהוּא קִים עֲבוּרֵנוּ וּנְבַקֵּשׁ אֶת הַכּוֹחַ הַזֶּה.
- (5) לֹא נַעֲשֶׂה יוֹתֵר מֵה שְׂמֵת־חֶשֶׁק לָנוּ בְּכָל רָגַע וְרָגַע. בְּמָקוֹם זֹאת נִפְנֶה לַכֹּחַ הָעֲלִיוֹן שֶׁלָּנוּ כְּדִי לְקַבֵּל הַנְּחִיָּה וְכֹחַ כְּאֲשֶׁר נַעֲמַד בְּפָנֵי הַחֲלָטָה כְּלִשְׁהִי.
- (6) אֵינָנוּ זְקוּקִים יוֹתֵר לְהַצִּיג אֶת עֲצָמֵנוּ בְּפָנֵי הָעוֹלָם כְּאֲנָשִׁים מְשֻׁלְּמִים. אָנוּ יְכוּלִים לַחְיוֹת חַיִּים מְלֵאִים יוֹתֵר, בְּזָכוֹת הָאֲמֶץ לְהוֹדוֹת בְּשִׂגְיאוֹתֵינוּ וּלְבַחֵן אֶת כּוּחוֹתֵינוּ מוֹל אֶתְגָּרֵי הַחַיִּים.
- (7) אָנוּ לוֹמְדִים אֶת הַהֶבְדֵּל בֵּין הַרְצוֹן שֶׁלָּנוּ, לְבִין הַנְּכוֹנוֹת הַפְּשׁוּטָה לְשִׁתּוֹף פְּעֻלָּה עִם הַדְּרָכָתוֹ שֶׁל הַכֹּחַ הָעֲלִיוֹן שֶׁלָּנוּ.
- (8) אָנוּ מְיַשְׁמֵים אֶת אוֹתָם עֲקָרוֹנוֹת שֶׁל מְשֻׁמַּעַת עֲצָמִית וְאֶהְבָּה כְּלַפֵּי אַחֲרִים בְּכָל מַעֲשֵׂינוּ.
- (9) אָנוּ לוֹמְדִים לְקַבֵּל אַחֲרִים כְּפִי שֶׁהֵם, וְלֹא כְּפִי שֶׁהֵינּוּ רוֹצִים שֶׁיְהִיוּ.
- (10) לֹאט וּבְבִטְחוֹן אָנוּ מְגַלִּים שֶׁאָנוּ בּוֹנִים אֶת מַעֲרַכַת הַיְחָסִים הַטּוֹבָה בְּיוֹתֵר הָאֲפֻשְׁרִית עִם כָּל אָדָם שֶׁאָנוּ מְכִירִים.
- (11) אָנוּ מְמַשִּׁיכִים לְבַצֵּעַ אֶת הַדְּבָרִים שֶׁהֵבִיאוּ לָנוּ הַחֲלָמָה, אֲפִילוּ אִם לְעֵתִים אָנוּ תוֹהִים אִם אֲנַחְנוּ עֹדִין צְרִיכִים לַעֲשׂוֹתָם.
- (12) מִהֶבְדִּידוֹת שֶׁל הַכְּפִיתִיוֹת לְאוֹכֵל נְכַנְסָנוּ לְעוֹלָם חֶדֶשׁ.



”אָשִׁים יָדֵי בִידָד”

אָשִׁים יָדֵי בִידָד וּבִיחַד נוֹכַל לַעֲשׂוֹת מָה
שֶׁמֵּעוֹלָם לֹא יִכְלָנוּ לַעֲשׂוֹת לְבַד.

תְּחוּשֵׁת חֶסֶר הָאוֹנִים אֵינָה קִימָת עוֹד.

אֵינָנוּ צָרִיכִים לְסִמוּךְ יוֹתֵר עַל כַּח הָרָצוֹן הַבְּלָתִי
יְצִיב שְׁלָנוּ.

מֵעַכְשָׁיו כִּלְנוּ יַחַד מוֹשִׁיטִים יָדֵינוּ לְעֵבֶר כַּח
וְעֲצָמָה גְדוֹלִים מִשְׁלָנוּ.

כְּשֶׁאָנוּ מְשַׁלְּבִים יָדַיִם, אָנוּ מְגַלִּים אֶהְבָּה וְהַבְּנָה
מֵעֵבֶר לְחִלּוּמוֹת הַפְּרוּעִים בְּיוֹתֵר שְׁלָנוּ.

תְּפִילַת הַשְּׁלוֹה

אֱלֹהֵי, תֵּן בִּי אֶת

הַשְּׁלוֹה

לְקַבֵּל אֶת הַדְּבָרִים
שֶׁאֵין בִּי כוֹלֵתִי לְשִׁנּוֹתָם

הָאוֹמֵץ

לְשִׁנּוֹת אֶת אֲשֶׁר בִּי כוֹלֵתִי

וְהַתְּבוּנָה

לְהַבְחִין בֵּין הַשְּׂנִים