

# פורמט מומלץ לפגישה וירטואלית

- (1) ערב טוב וברוכים הבאים לפגישת יום \_\_\_\_ של או.איי. - אכלני יתר אנונימיים. שמי \_\_\_\_\_ ואני אכלן/ית כפייתית/ת והמזכיר/ה לפגישה זו.
- (2) אנא, בטלו את ההשתק והצטרפו אלי לתפילת השלווה: אֵלֵי, תָּן בִּי אֶת הַשְּׁלוֹהַ, לְקַבֵּל אֶת הַדְּבָרִים שְׂאִין בִּיכוֹלְתִי לְשִׁנוֹתֶם, הָאֵמֶץ לְשִׁנוֹת אֶת אֲשֶׁר בִּיכוֹלְתִי וְהַתְּבוּנָה לְהַבְחִין בֵּין הַשְּׂנִיִּים.
- (3) בבקשה להשתיק את הטלפון וכל דבר ברקע שעשוי לגרום לרעשי רקע במהלך הפגישה.
- (4) במידה וזו פגישת זום, אנא השאירו עצמכם במצב של mute בזמן שאינכם משתפים.
- (5) האם יש כאן אכלנים כפייתיים חוץ ממני? טוב לדעת שאני לא לבד.
- (6) האם נמצאים כאן אורחים מקבוצות אחרות? אנא, הציגו עצמכם בשמכם הפרטי בלבד.
- (7) האם נמצאים כאן חברים חדשים, עד פגישה שלישית? אנא, הציגו עצמכם בשמכם הפרטי בלבד.
- (8) בבקשה לקרוא את "דבר לחברים החדשים" כאשר יש חברים חדשים בפגישה.
- (9) בבקשה לקרוא את "שנים-עשר הצעדים", המהווים את תוכנית ההחלמה של או.איי.
- (10) בבקשה לקרוא את "שתים-עשרה המסורות", שהן הכללים השומרים על החברותא.
- (11) המסורת השביעית: "לפי המסורת השביעית, אנחנו תומכים בעצמנו ע"י תרומתנו". לפגישה זו יש הוצאה ישירה אחת בלבד והיא מנוי הזום בו אנו משתמשים. המסורת השביעית מזכירה לנו על החשיבות לתמוך בכל החברותא. משרד השרות הארצי (מש"א) ומשרד השרות העולמי זקוקים לתמיכתנו לשאת את המסר לאכלנים כפייתיים אחרים. משרד השרות הארצי ומשרד השרות העולמי מתחזקים אתרי אינטרנט עם רשימת כל הפגישות בארץ ובעולם כך שאחרים יכולים למצוא אותנו. הם מתרגמים, מדפיסים ומפיצים ספרות של או.איי. יש לתת כאילו חייד תלויים בזה.



אנחנו מעודדים את חברי או.איי. לתרום כפי יכולתם, כדי לעזור לקבוצה להיות עצמאית. התרומה המומלצת היא 20 ₪ או יותר.

- (12) בבקשה לקרוא את דברי ההסבר על "ההימנעות".
- (13) באו.איי. יש לנו תְּשׁוּעָה פְּלִים שעוזרים לנו לעבוד את הצעדים ולהימנע מאכילה כפייתית. בבקשה לקרוא על האנונימיות שהיא הכלי היחיד שהוא חובה באו.איי.
- (14) בבקשה לקרוא על יתר הכלים. [ניתן להעביר את הדף בין החברים].
- (15) כעת נקדיש 5 דקות להסבר על מסורת / צעד / כלי, או קריאת קטע מהספרות.
- (16) האם יש הודעות?
- (17) התוכנית פועלת רק ליום אחד, בבקשה לקרוא את רק להיום.
- (18) הנחיה: כעת המנחה יספר לכם על עצמו ויתחלק בניסיון, בכוח ובתקווה שבתוכנית או.איי. (עד 20 דקות)
- (19) 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)
- (20) 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.
- (21) חשוב להדגיש, שכל הדעות ששמענו כאן הן הדעות הפרטיות של הדוברים ולא בהכרח של או.איי. להזכיר את חובת האנונימיות: "מֵה שְׁנֵאָמַר פֶּאן נְשָׂאָר פֶּאן".
- (22) אם הופרו בפגישה זו מסורות, חשוב שכולנו נלמד מכך. כעת, ניתנת האפשרות לאחראי המסורות להעיר על הפרת מסורת, אם הייתה ואם לא להסביר בקצרה על אחת המסורות (עד 3 דקות).

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

לסיום, אפשר לקרוא אחד או יותר מהקטעים הבאים:

- הבטחות צעד 9 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.
- הבטחות צעד 10 מתוך הספר "אלכוהוליסטים אנונימיים" ("הספר הגדול", פרק 6, עמוד 66 במהדורת מאי 2010)

24) תודה על ההזדמנות להיות המארח/ת לפגישה זו. לאחר רגע של שקט, כל מי שמעוניין, מוזמן לבטל את ההשתק בטלפון או לבטל את ה mute בזום.

25) אנא הצטרפו אלי להבטחת או.איי

26) אנא, הצטרפו אלי לתפילת השלווה.



## דבר לחברים החדשים

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 שְׁאֲנוּ חֲסָרֵי אוֹנִים מוֹל הָאֶכֶל, שְׁאֲבָדָה לָנוּ הַשְּׁלִיטָה עַל חַיֵּינוּ.
- (2) הִגַּעְנוּ לְאֲמוּנָה שְׂפַח גְּדוֹל מֵאֲתָנוּ יָכוֹל לְהַחְזִיר לָנוּ אֶת שְׁפִיּוֹת דְּעֵתָנוּ.
- (3) הִחְלַטְנוּ לְמָסוֹר אֶת רְצוֹנֵנוּ וְחַיֵּינוּ לְהַשְׁגַּחַת אֱלֹהִים, כְּפִי שְׁאֲנוּ מְבִינִים אוֹתוֹ.
- (4) עָשִׂינוּ חֲשָׁבוֹן נֶפֶשׁ נֹקֵב וְחֲסָר פֶּחַד עִם עֲצָמָנוּ.
- (5) הוֹדִינוּ בְּפָנֵי אֱלֹהִים, עֲצָמָנוּ וְאָדָם נוֹסֵף עַל טְבַעַם הַמְּדִיק שֶׁל פְּגָמָנוּ.
- (6) הֵיִינוּ נְכוֹנִים לְחִלוּטֵינָם שְׁאֵלֵהֵם יִשְׁחָרֵר אוֹתָנוּ מִפְּגָמִים אֵלֶּה בְּאֶפְיָנוּ.
- (7) בִּיקֶשְׁנוּהוּ בְּעֲנוּוֹה שִׁשְׁחָרֵר אוֹתָנוּ מִחֲסָרוֹנוֹתֵינוּ.
- (8) עָשִׂינוּ רְשִׁימַת כָּל הָאֲנָשִׁים שֶׁבָּהֶם פָּגַעְנוּ וְהֵיִינוּ נְכוֹנִים לְכַפֵּר עַל מַעֲשֵׂינוּ בְּפָנֵיהֶם.
- (9) כִּפְרָנוּ עַל מַעֲשֵׂינוּ בְּפָנֵי אֲנָשִׁים אֵלֶּה בְּמִישְׁרֵינָם בְּכָל מְקוֹם שֶׁהִדְבַּר נִתַּן, פָּרַט לְמִקְרִים שֶׁמַּעֲשֶׂה זֶה הָיָה פּוֹגַע בָּהֶם אוֹ בְּאַחֵרִים.
- (10) הִמְשַׁכְּנוּ בְּחֲשָׁבוֹן הַנֶּפֶשׁ וְכֹאשֶׁר שָׁגִינוּ הוֹדִינוּ בְּכַךְ מִיָּד.
- (11) חִפְשָׁנוּ בְּדַרְךְ שֶׁל תִּפְלָה וּמְדִיטָצְיָה, לְשַׁפֵּר אֶת הַקֶּשֶׁר הַהִכְרָתִי עִם אֱלֹהִים, כְּפִי שְׁאֲנוּ מְבִינִים אוֹתוֹ, כְּשֶׁאֲנוּ מִתְפַּלְלִים רַק לְדַעַת אֶת רְצוֹנוֹ עֲבוֹרָנוּ וּמְבַקְשִׁים אֶת הַכַּח לְבַצֵּעַ זֹאת.
- (12) מְשַׁעֲבָרָה עָלֵינוּ הַתְּעוֹרְרוֹת רוּחָנִית כְּתוֹצָאָה מִצְעָדִים אֵלֶּה, נְסִינוּ לְשִׂאת בְּשׂוֹרָה זֹו לְאֶכְלָנֵי-יָתֵר כְּפִייתֵינָם וְלִנְהוֹג לְפִי עֵקְרוֹנוֹת אֵלֶּה בְּכָל תְּחוּמֵי חַיֵּינוּ.



## שְׁתִּים - עֶשְׂרֵה הַמִּסּוּרוֹת

- (1) טוֹבֵתְנוּ הַמְשִׁתֶּפֶת קוֹדֶמֶת; הַחֲלָמָה אִישִׁית תְּלוּיָה בְּאַחָדוֹת אֹ.אִי.
- (2) לְצַרְכֵי הַקְּבוּצָה יֵשׁ רַק סִמְכוֹת יִסוֹד אַחַת - אֱלֹהִים אוֹהֵב כְּפִי שֶׁהוּא עֹשֵׂי לְהִתְבַּטֵּא בְּמִצְפּוֹן הַקְּבוּצָה. מִנְהִיגֵינוּ הֵם מְשָׁרְתִים שְׂזָכוּ לְאִמּוֹן, אִין הֵם מוֹשְׁלִים.
- (3) הַדְרִישָׁה הַיְחִידָה לְחִבְרוֹת בְּאֹ.אִי. הִיא הַרְצוֹן לְהַפְסִיק לְאָכֵל בְּאִפְּנֵי כְּפִיתִי.
- (4) כָּל קְבוּצָה צְרִיכָה לְהִיֹּת עֲצֻמָּאִית, פֶּרֶט לְעִנְיָנִים הַמְשִׁפִּיעִים עַל קְבוּצוֹת אַחֲרוֹת אוֹ עַל אֹ.אִי. בְּכֻלָּל.
- (5) לְכָל קְבוּצָה מְטָרָה עֵיקָרִית אַחַת - לְשֵׁאת אֶת הַבְּשׂוּרָה לְאֲכַלְנִי יְתָר כְּפִיתִים הַמְמַשִּׁיכִים לְסָבוֹל.
- (6) קְבוּצַת אֹ.אִי. לְעוֹלָם לֹא תִתְמוּד, תִּמְמֹן, אוֹ תִשְׁאִיל אֶת שְׁמָה לְמוֹסְדוֹת מְקַרְבִּים אוֹ לְיִזְמָה חִיצוֹנִית, כְּדִי שֶׁבְּעִיּוֹת שֶׁל מְמוֹן, רְכוּשׁ וַיְקָרָה לֹא יִסִּיחוּ אֶת דַּעְתָּנוּ מִמְטָרְתָנוּ הָעֵיקָרִית.
- (7) עַל כָּל קְבוּצָה לְשֵׁאת אֶת עֲצֻמָּה לְחִלוּטִין וְלְדָחוֹת תְּרוּמוֹת מִבְּחוּץ.
- (8) עַל "אֲכַלְנִי יְתָר אֲנוֹנִימִים" לְהִישָׁאֵר בְּלִתי מְקַצוּעִים, אֲבָל מְרַכְּזֵי הַשְּׂרוֹת שְׁלָנוּ יְכוּלִים לְהַעֲסִיק עוֹבְדִים מְיוֹחָדִים.
- (9) אֹ.אִי. בְּתוֹר שְׁפָזָה לְעוֹלָם לֹא יֶאֱרָג, אֲבָל אָנוּ יְכוּלִים לְיַצוֹר מְרַכְּזֵי שְׂרוֹת וְעֵדוֹת הָאַחֲרָאִים יְשִׁירוֹת לְאֵלָה שְׁאוֹתָם הֵם מְשָׁרְתִים.
- (10) לְ"אֲכַלְנִי יְתָר אֲנוֹנִימִים" אִין דַּעָה עַל עִנְיָנִים חִיצוֹנִיִּים, לְפִיכֶךָ אִין לְעָרֵב אֶת הַשֵּׁם אֹ.אִי. בְּמַחְלֻקוֹת צִיבּוּרִיּוֹת כָּלִשְׁהוּן.
- (11) מְדִינִיּוֹת יְחִסֵי הַצִּבּוּר שְׁלָנוּ מְבַסְּסֵת עַל מְשִׁיכָה וְלֹא עַל פְּרִסְמָת. עֲלִינוּ לְשִׁמּוֹר עַל אֲנוֹנִימִיּוֹת אִישִׁית בְּדָפוּס, בְּרָדִיו, בְּסֶרְטִים, בְּטֵלוּוִיזָה וּבְשָׂאֵר אֲמֻצְעֵי הַתְּקִשְׁרֵת הַצִּיבּוּרִיִּים.
- (12) אֲנוֹנִימִיּוֹת הִיא הַבְּסִיס הַרוּחָנִי לְכָל מִסּוּרוֹתֵינוּ - לְהַזְכִּירָנוּ תְּמִיד, שֶׁהַעֲקוֹנוֹת קוֹדְמִים לְאִישִׁיּוֹת.

## מסורת 7

באמצעות העברה בנקאית ישירות לחשבון הבנק של העמותה

**בנק הפועלים - בנק 12 ביאליק ר"ג - מס' סניף 613 מס' חשבון - 425050**

אם התרומה היא בשם קבוצה יש לציין בהערות את שם הקבוצה .  
אם התרומה פרטית, אין צורך לציין שם, רק לציין בהערות תרומה לאו.איי

באמצעות אפליקציית ביט

**למספר הטלפון הנייד של המשרד - 0549409920**

אם התרומה היא בשם קבוצה יש לציין בהערות את שם הקבוצה.  
אם התרומה פרטית, אין צורך לציין שם, רק לציין בהערות תרומה לאו.איי.

## הִימָנְעוֹת

1. **הימנעות** - הפעולה המנעות מאכילה כפייתית ומהתנהגויות כפייתיות הקשורות לאוכל, תוך כדי עבודה לקראת משקל גוף בריא או לשמירתו.

2. **החלמה** - הסרת הצורך בהתנהגויות כפייתיות בנוגע לאוכל.

החלמה רוחנית, רגשית וגופנית מושגת על ידי עבודה וחיים על פי תכנית שנים עשר הצעדים של יתר אנונימיים.

אנו ממליצים לפנות לספר "ההימנעות" ולחוברות:

**"התחייבות להימנעות"**

**"תכנון אכילה"**

**"הכבוד שבבחירה"**

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

## ניתן להעביר בין החברים כאשר כל חבר מקריא כלי אחד

### 1) שרות

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) תכנית אכילה

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) תכנית פעולה

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) פגישות

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) מאמן

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 מתנדבת/ לרשום שמות, מספרי טלפון, כתובות אימייל וזמינות לאמן. את הרשימה נפיץ בין המשתתפים כדי לשמור על קשר לאחר הפגישה, אם רוצים.

### 6) טלפון

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) פתיבה

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.

### ספרות

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 בשתים-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 בשלוח, 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 ראיה טובה יותר.

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

## מסורת 7

באמצעות העברה בנקאית ישירות לחשבון הבנק של העמותה

**בנק הפועלים - בנק 12 ביאליק ר"ג - מס' סניף 613 מס' חשבון - 425050**

אם התרומה היא בשם קבוצה יש לציין בהערות את שם הקבוצה .  
אם התרומה פרטית, אין צורך לציין שם, רק לציין בהערות תרומה לאו.איי

באמצעות אפליקציית ביט

**למספר הטלפון הנייד של המשרד - 0549409920**

אם התרומה היא בשם קבוצה יש לציין בהערות את שם הקבוצה.  
אם התרומה פרטית, אין צורך לציין שם, רק לציין בהערות תרומה לאו.איי.

## ”אָשִׁים יָדֵי בִידָד”

אָשִׁים יָדֵי בִידָד וּבִיחַד נוֹכַל לַעֲשׂוֹת מַה שְּׁמַעוּלָם  
לֹא יִכְלְנוּ לַעֲשׂוֹת לְבַד.

תְּחוּשֵׁת חֶסֶר הָאוֹנִים אֵינָה קִימָת עוֹד.

אֵינְנוּ צָרִיכִים לְסִמוּךְ יוֹתֵר עַל כַּח הָרָצוֹן הַבְּלָתִי  
יְצִיב שְׁלָנוּ.

מֵעַכְשָׁיו כְּלָנוּ יַחַד מוֹשִׁיטִים יָדֵינוּ לְעֵבֶר כַּח  
וְעֲצָמָה גְדוֹלִים מִשְׁלָנוּ.

כְּשֶׁאֲנוּ מְשַׁלְּבִים יָדַיִם, אֲנוּ מְגַלִּים אֶהְבָּה וְהַבְּנָה  
מֵעֵבֶר לְחִלּוּמוֹת הַפְּרוּעִים בְּיוֹתֵר שְׁלָנוּ.

אֱלֹהֵי,

תֵּן בִּי אֶת הַשְּׁלוּה

לְקַבֵּל אֶת הַדְּבָרִים שֶׁאֵין בִּי כוֹלֵתִי  
לְשָׁנוֹתֶם

הָאוֹמֵץ

לְשָׁנוֹת אֶת אֲשֶׁר בִּי כוֹלֵתִי

וְהַתְּבוּנָה

לְהַבְחִין בֵּין הַשְּׂנִים