

סדנא בנושא :
צעד 10 / "פורמטים"
ויישומה בחיי היומיום

OA	
הבעיה	החיים + המחלה הדו ראשית – פיזי/נפשי
הפתרון	רוחני
הדרך לפתרון	12 הצעדים + 12 המסורות

המטרה העיקרית – העברת המסר =
12 הצעדים
12 המסורות

כעס, תסכול , חששות , רגשות אשם ,
חרטה , בושה , קינאה, פחד , טינה ,

מחשבות אובססיביות – חזרתיות שוב ושוב על אותו הדבר
לחץ ואי שקט – "מכבסה" = **חוסר אונים**

רוצים שקט – רוגע ושלווה

פתרון רוחני

אכילה כפייתית

קבוצת אוקספורד	צעדים מקבילים ב 12 הצעדים	צעדים שנוספו
1. ניפוץ האגו	צעד 1	צעד 2 – כח עליון שאינו אנושי
2. תלות והדרכה מכוח עליון	צעד 3	
3. חשבון נפש	צעד 4	
4. וידוי	צעד 5	צעד 6 + 7 + 8 - זיהוי הפגמים ומסירתם , זיהוי הפגיעות שפגענו ומסירתם להכוונה.
5. פיצוי	צעד 9	
6. עבודה מתמשכת עם אלוהליסטים אחרים	צעד 12	צעד 10 + 11 – צעדי תחזוקה ניקוי הבית וחיבור לכח עליון

עמוד 65 : הצעד העשירי מציע שנמשיך לעשות חשבון נפש ונמשיך לתקן מיד כל שגיאה חדשה.

התחלנו במרץ בדרך חיים זו כשניקינו את העבר **צעדים 4-9**. נכנסנו לעולם הרוח. התפקיד הבא שלנו הוא להתפתח בהבנה וביעילות אין זה דבר שקורה בין לילה. עלינו להמשיך לאורך כל חיינו

המשיכו לעמוד על המשמר נגד **אנוכיות**, **חוסר כנות**, **טינה ופחד**.
כשהם מופיעים, אנו מיד מבקשים מאלוהים לסלק אותם = **תפילה – צעד 4, צעד 6-7**
אנו דנים מיד בעניין עם משהו = **שיתוף – צעד 5**
ואם פגענו באדם כלשהו אנחנו מיד מכפים על מעשינו = **צעד 8-9**
ואז בהחלטיות, אנו מפנים את מחשבותינו למישהו שאנו יכולים לעזור לו. = **צעד 12**
כללי ההתנהגות שלנו הם אהבה וסובלנות לאחרים.



עמוד 1 – סיפורו של ביל
הייתי צריך לבחון את מחשבותי לאור המודעות החדשה לאלוהים שבתוכי.
וכך מה שנראה כשכל ישר הפך לשכל לא ישר
אם הייתי בספק בקשר למשהו , הייתי אמור לשבת בשקט ולבקש ולקבל את הדרכתו ואת
הכוח לטפל בבעיות שלי כמו שהוא ירצה שאעשה.
לעולם איני אמור להתפלל בשביל עצמי, חוץ ממקרים שבקשות אלו ישפיעו על התועלת שאני
מביא לאחרים . רק אז אני יכול לצפות שאקבל. אבל אז זה יהיה בכמות גדולה



תיאור המקרה עד 19 מילים

מדוע לקצר בתאור הבעיה?

- דיון בהרבה רק מעורר, מחיה ומעצים את הרגשות – לא פותר. אנחנו מסתכלים על הבעיה – הבעיה גדלה ! אנחנו מסתכלים על הפתרון – הפתרון גדל (ד"ר פול)
- את הצד של השני אנחנו לא יכולים לשנות, מה שאנחנו יכולים לשנות זה רק את נקודת המבט – "החלק שלנו במדרכה". את התגובות והמחשבות שלנו

על כן – נצטמצם בתיאור הבעיה

ונרחיב ונעמיק בחיפוש אחר החלק שביכולתנו לשנות – החלק שלנו !

יש לי טינה כלפי מר בראון	הסיבה	הדבר פוגע ב:
תשומת הלב שהוא מפנה לאשתי. ספר לאשתי על המאהבת שלי. בראון עלול לקבל את התפקיד שלי במשרד.	קשרים מיניים הערכה עצמית (פחד) קשרים מיניים הערכה עצמית (פחד) בטחון והערכה עצמית (פחד)	
גב' ג'ונס היא משוגעת היא בזה לי. היא אשפזה את בעלה בגלל השתיה. הוא חבר שלי. היא רכלנית.	יחסים אישיים הערכה עצמית (פחד)	
המעביד שלי הוא לא הגיוני לא הגון. שתלטן מאיים לפטר אותי בגלל השתייה וניפוח של חשבון החוצאות שלי.	הערכה עצמית (פחד) בטחון	
אשתי לא מבינה אותי ומנדנדת מחבבת את בראון. רוצה שארשום את הבית על שמה.	גאווה יחסי מין אישיים בטחון (פחד)	

אשמה/חרטה/ פגיעות פגעותי

היכן הייתי אני? להדגים – "הצד שלי במדרכה"

חסרת כנות:

אנוכית ומרוכזת בעצמי:

לא מתחשבת:

עוררתי קנאה:

עוררתי חשדות:

עוררתי מרידות:

היכן שגיתי בהתנהגותי?

תפילת האידאליים - "אלי, אנא עצב את האידאליים שלי במערכת היחסים הזו ועזור לי לחיות על פיהם. אנא הראה לי מה עלי לעשות כדי לתקן את הפגיעה שפגעתי. אנא הנחה אותי כיצד להגיע לאידאל הנכון, איך להתנהג במצבים לא ברורים, תן בי שפיות וכח לעשות את רצונך. הראה לי איך אני יכולה לעזור לזולת, לצאת מריכוז עצמי ולעבוד עבור אחרים. רצונך יעשה!"

תפילת צעד 7 להתפלל "אלי, אני מעמידה עצמי לרשותך על הטוב והרע שבי, להרע שבי, לעשות בי כרצונך. אנא הסר ממני כל מגרעת אופי העוצרת בעדי מלשרת אותך ולהיות מועילה לך ולחבריי. הראה לי את הכוח לבצע. רצונך יעשה!"

מדיטציה* לעשות

איזו הנחייה קיבלתי?

איך פעלתי בעקבותיה?

איך מרגישה כרגע?

עכשיו לעזור למשהו שצריך

טינה/כעס/עצבנות/מרמור

מי:

מה: עד 19 מילים

תפילה: "אלי, _____ חולה רוחנית, עזור לי לגלות כלפיו חמלה, סובלנות וסבלנות כמו שאני מגלה כלפי חברות ומאומנות ב**OA**. למד אותי מה הדרך הנכונה לפעול. אני מוסרת לך את הכעס - אנא הראה לי כיצד אני יכולה לעזור לו. אלהים הצל אותי מהכעס!" *רצונך יעשה!"

היכן הייתי? הדגימי

חסרת כנות:

אנוכית ומרוכזת בעצמי:

מחפשת תועלת לעצמי:

מלאת טינות ופחדים:

תפילת צעד 7 להתפלל

"אלי, אני מעמידה עצמי לרשותך על הטוב והרע שבי, לעשות בי כרצונך. אנא הסר ממני כל מגרעת אופי העוצרת בעדי מלשרת אותך ולהיות מועילה לך ולחבריי. הראה לי רצונך ותן בי את הכוח לבצע. רצונך יעשה!"

מדיטציה* לעשות

איזו הנחייה קיבלתי?

איך פעלתי בעקבותיה?

איך מרגישה כרגע?

עכשיו לעזור למשהו שצריך

צעד 10 - פחד

ממה פוחדת? להגדיר במדויק ובקצרה

למה מפחדת? עד 19 מילים

על מי הסתמכתי ובמה בטחתי? לסמן: כוחי המוגבל/כח עליון

תפילת הפחד

"אלי, קח ממני את פחדי זה (להגדיר מה) והסב את תשומת ליבי למה אתה מצפה ממני. רצונך יעשה!"

מה אלוהים רוצה שאהיה?

תפילת צעד 7 להתפלל

"אלי, אני מעמידה עצמי לרשותך על הטוב והרע שבי, לעשות בי כרצונך. אנא הסר ממני כל מגרעת אופי העוצרת בעדי מלשרת אותך ולהיות מועילה לך ולחבריי. הראה לי רצונך ותן בי את הכוח לבצע. רצונך יעשה!"

מדיטציה* לעשות

איזו הנחייה קיבלתי?

איך פעלתי בעקבותיה?

איך מרגישה כרגע?

עכשיו לעזור למשהו שצריך





5 דקות לעבודה אישית



תירגול צעד 10 עפ"י הספר הגדול

1. בחרי נושא שמטריד / מעסיק אותך 🌸 🌸 🌸
2. מלאי את הפורמט המתאים על כל שלביו – תאור, תפילה, החלק שלי , מדיטציה , כתיבת ההכוונה , איך מרגישה 🌸 🌸 🌸
3. שתפי אותנו 🌸 🌸 🌸



שאלות ותשובות נפוצות

- **מזה המונח פורמטים ?** פורמטים זה מינוח שכוונתו לצעד עשר כפי שהוא כתוב בספר הגדול
- **האם הפורמטים מופיע בספר הגדול?** התוכן של הפורמטים צמוד לספר הגדול (בצעד 4-9), הפורמטים נכתבו כדי להקל עלינו לזכור את כל השלבים שממליצים לנו לעשות ושיהיו לנו את התפילות המתאימות לכל מצב רגשי איתו אנחנו מתמודדים
- **מתי להתחיל לעשות פורמטים ?** אנחנו ממליצים לעשות פורמטים **מיד** עם תחילת הצעדים וההמנעות. כי כשאין לנו פתרון אכיל אנחנו צריכים איזשהו פתרון אחר למצבי החיים, שהינם בווליום גבוה עם תחילת ההימנעות
- **האם עושים פורמטים/צעד עשר בערב ?** לא !! צעד 10 עושים מיד כשרגש לא רצוי עולה ומתחיל להשתלט לנו על ההווה
- **האם חייבים לעשות פורטים בכתב ?** – לא ! לא כתוב במפורט שצריכים לעשות את זה בכתב, עם זאת מומלץ היות וכשאנחנו כותבים אנחנו מרוכזים, ממוקדים ולא מדלגים על שאלות מרכזיות
- **האם אני קודם משתפת חברה ורק אז מוסרת לאלוהים ?** לא ! בצעד עשר אומרים לנו במפורש שאנחנו מקבלים את ההנחיות מהכח העליון שלנו, ואז משתפים אדם אחר בכתב/בעלפה
- **מה ההבדל בין פורמט לצעד 10 ?** – חברות שמתחילות את הצעדים משתמשות בפורמטים שזה צעד עשר ללא הסיום במתן שירות לאדם שעדיין סובל. המיקוד של מי שטרם הגיע להחלמה הוא בלהתקדם כמה שיותר מהר על הצעדים.
- **מתי יודעים שהתהליך הסתיים ?** כאשר אנחנו מרגישים את האפקט של רוגע ושלווה שהגיע מהפתרון הרוחני ולא משימוש בחומרים / התנהגויות כפייתיות

תודה

חרטה/רגשות אשם/פגיעה שפגעת

מי ?

מה? 19 מילים

תפילת האידיאלים

הצד שלי- היכן אני אנוכית / מחפשת
תועלת לעצמי, חסרת כנות, מונעת
מפחדים / עוררתי קינאה/מרירות

תפילת צעד 7

מדיטציה

מה ההנחיה

מה הפעולות

איך מרגישה

איזה שירות נותנת

פחד/חשש/פוביה

מה הפחד? 19 מילים

תפילת הפחד

תפילת צעד 7

מדיטציה

מה ההנחיה

מה הפעולות

איך מרגישה

איזה שירות נותנת

טינה/כעס/תסכול

מי ?

מה? 19 מילים

תפילת האדם החולה

הצד שלי- היכן אני אנוכית /
מחפשת תועלת לעצמי, חסרת
כנות, מונעת מפחדים

תפילת צעד 7

מדיטציה

מה ההנחיה?

מה הפעולות ?

איך מרגישה ?

איזה שירות נותנת ?

