

Warsztat trwa około godziny. Jeśli chcesz pokazać prezentację PPT, może to potrwać dłużej, do półtorej godziny.

Warsztat Relacje – 1 godzina	Relacje – 1,5 godziny
1. Wprowadzenie – 7 min	1. Wprowadzenie – 7 min
2. Przedstawienie obrazów z wyjaśnieniem – 5 min	2. Prezentacja PPT – 25 min
3. Medytacja – 6 min	3. Medytacja – 6 min
4. Relacje osobiste – 25 min	4. Relacje osobiste – 25 min
5. Dzielenie się, pytania – 15 min	5. Dzielenie się, pytania – 15 min
6. Modlitwa o pogodę ducha – 15 min	6. Modlitwa o pogodę ducha – 15 min

### 1. Wprowadzenie – 7 min

AJ posiada 36 zasad, które, jeśli są praktykowane we wszystkich naszych poczynaniach, w całym naszym życiu, mogą je wzbogacić ponad nasze najśmielsze marzenia. Zasady te pogrupowane są w 3 zestawy, po 12 zasad w każdym zestawie.

**Dwanaście Kroków** – Kroki otwierają nas na obecność Siły Większej i na życie pełne miłości.

**Dwanaście Tradycji** – Tradycje uczą nas, jak odnosić się z miłością do innych ludzi, nieustannie przypominając nam o pierwszeństwie zasad przed osobistymi ambicjami.

**Dwanaście Koncepcji Służby** – Koncepcje są wskazówkami i narzędziami, z których korzystamy, by przekazywać dalej nasz program poprzez pełnienie służby. Zmieniały się one wraz z upływem czasu, w miarę, jak postępował proces rozwoju grupowego sumienia naszej Wspólnoty. Koncepcje tworzą struktury, w ramach których możemy pracować, osiągając dobre efekty, przy zminimalizowanym ryzyku konfliktu. Koncepcje odnoszą się zarówno do zadań, które zaufani studzy wykonują, jak i do ich wzajemnych relacji.

W tym warsztacie przyjrzymy się Dwunastu Tradycjom. Powstałe na bazie trudnych doświadczeń Wspólnoty AA, Tradycje zostały zaadaptowane przez AJ dzięki zezwoleniu AA.

„...Ci, którzy przestudiowali je dokładnie, stwierdzili, że Tradycje mogą mieć zastosowanie do wszystkich relacji międzyludzkich, zarówno w obrębie, jak i na zewnątrz AJ. Będąc tego świadomi, kierujemy naszą uwagę na Tradycje, ufając, że poznawszy je głębiej, będziemy mogli utrzymać na powierzchni naszą ajotowską szalupę ratunkową oraz rozwijać w sobie duchową postawę, która pozwoli nam sprostać wszelkim wyzwaniom” (AJ 12 & 12 str. 122).

Wielu ludzi jest zdania, że:

- Dwanaście Kroków utrzymuje członka AJ w zdrowiu i poczuciu pełni.
- Dwanaście Tradycji utrzymuje grupy AJ w pełni zdrowia.
- Dwanaście Koncepcji utrzymuje nasze struktury służby AJ w doskonałym funkcjonowaniu.

W AJ chodzi przede wszystkim o Krok Dwunasty! Jeśli mamy więcej skutecznych grup, będziemy w stanie skuteczniej nieść postanie. Jeśli mamy lepsze relacje z innymi, będziemy praktykowali zasady wyływające z Kroków, Tradycji i Koncepcji we wszystkich naszych sprawach.

Inne sposoby, by rozwijać rozumienie i zastosowanie Tradycji są następujące:

- Przeczytaj i zapoznaj się z Tradycją danego miesiąca.
- Wewnątrz grupy, jeśli jeden uczestnik (lub kilku) czuje się niekomfortowo, można odwołać się do Tradycji i zastanowić się, która z nich została zlekceważona. Można wtedy rozważyć sposób rozwiązania problemu, używając zasady duchowej związanej z daną Tradycją.
- Czy moja grupa regularnie planuje i odbywa mityngi sumienia? Czy uczestniczę w nich i daję coś od siebie?
- Pracując ze sponsorem, rozważ przykłady problemów, jakie mogą napotkać członkowie lub grupy AJ i zastanów się nad tym, jakie rozwiązania tych kwestii proponują Tradycje.
- Udział w warsztatach na temat Tradycji.

## 2. Prezentacja PPT – 5 min

## 3. Czas na krótką medytację – 6 min

Teraz się zrelaksujemy, czas na medytację. Usiądźcie wygodnie. Niektórzy uważają, że najlepiej jest usiąść prosto, plecy oprzeć o oparcie fotela, a dłonie skierowane ku górze położyć na kolanach. Ale najważniejsze jest, by było nam wygodnie.

Teraz proszę, zamknijcie oczy.

Zacniemy od zrelaksowania naszego umysłu. Wycisz swój umysł i skieruj go łagodnie do tu i teraz.

Kiedy oddychasz, wciągnij powietrze trochę głębiej niż normalnie i zatrzymaj je przez sekundę lub dwie przed wydechem. Podczas wydechu uwolnij trochę więcej powietrza niż zwykle. Oddychaj, koncentrując się na swoim oddechu: wdech i wydech. Usłysz swój oddech. Skupiając się na oddechu, zacznij oddychać brzuchem – w rejonie zaraz za pępkiem (przepona).

Oddychając, zacznij luzować napięcia w ciele, które czujesz. Zrelaksuj się i oddychaj głęboko, pamiętaj – przepona. Poczuj, jak Twoje ciało głęboko pogrąża się w fotelu. Może zechcesz wypowiedzieć w umyśle słowo „Bóg” (lub „Siła Wyższa”) podczas wdechu lub wydechu.

Oddychaj głęboko. Wdychaj i wydychaj.

Będziemy siedzieć w ciszy, przez około 3 minuty. W ciągu tych 3 minut możesz połączyć się z Twoją SW i doświadczysz uzdrawiającego działania ciszy.

[Ustaw minutnik na 3 minuty - tak, aby osoba prowadząca mogła poczuć wibracje. Następnie spokojnie kontynuujcie.]

To był czas spokoju. W tym czasie Bóg mógł przyjść i pracować z nami. Była to cicha komunikacja; mogliśmy jej nie poczuć, ale coś w naszym wnętrzu wie, że to prawda. Możesz otworzyć oczy, ale proszę nie rozmawiać.

## 4. Relacje osobiste – 25 min

Pomyślcie o jednej z waszych relacji. Nie musi być to partner ani współmałżonek. Może to być mniej znacząca relacja. Rozdamy teraz arkusze z zapisem Tradycji, duchowych zasad z nimi związanych i kilkoma pytaniami.

Umieść imię osoby, którą wybrałeś w górnej części arkusza.

Będziemy czytać tekst Tradycji, zasadę z nią związaną i pytania jej dotyczące. Podczas czytania myśl o osobie, której imię wypisałeś.

- Ćwiczenie praktyczne z kartki dla Tradycji 1, 2, 3 ... Powoli. Następnie odczekaj 2 minuty.
- Ćwiczenie praktyczne z kartki dla Tradycji 4, 5, 6 ... Powoli. Następnie odczekaj 2 minuty.
- Ćwiczenie praktyczne z kartki dla Tradycji 7, 8, 9 ... Powoli. Następnie odczekaj 2 minuty.
- Ćwiczenie praktyczne z kartki dla Tradycji 10, 11, 12 ... Powoli. Następnie odczekaj 2 minuty.

Zrelaksuj się i oddychaj głęboko (pamiętaj – przepona). Zanim przejdziemy do dzielenia się i cisza się skończy, popatrz na to, co zostało napisane i pomyśl o tym.

Co wynosisz z tego warsztatu?

- Pisanie – 2 minuty.

## 5. Dzielenie się, pytania - jeśli się pojawią - 15 min

Przypomnij sobie w myślach jedną znaczącą relację w twoim życiu (nie musi to być partner, małżonek czy dziecko). Rozważ poniższe pytania w stosunku do tej relacji lub w innym obszarze twojego życia. Celem ćwiczenia jest lepszy wgląd i zrozumienie, w jaki sposób odnoszą się do Boga, do innych i do siebie.

Tradycja AJ	Duchowa podstawa	Relacja .....
1. Nasze wspólne dobro powinno być najważniejsze, wyzdrowienie każdego z nas zależy bowiem od jedności Anonimowych Jedzenioholików.	<b>Jedność</b>	Czy twój egoizm doprowadził do miłości, uzdrowienia i harmonii? Czy twój egoizm i egocentryzm stały na przeszkodzie jedności, miłości, uzdrawianiu i harmonii? Wyjaśnij.
2. Jedynym i najwyższym autorytetem w naszej Wspólnocie jest miłujący Bóg, jakkolwiek może się On wyrażać w sumieniu każdej grupy; nasi przewodnicy są tylko zaufanymi sługami, oni nami nie rządzą.	<b>Zaufanie</b>	Kto lub co jest najwyższym autorytetem w tej relacji? Jaka powinna być udana relacja tego typu? Czy czujesz/myślisz, że ty lub inni muszą kontrolować bądź zarządzać, bo w przeciwnym razie nic nie jest zrobione?
3. Jedynym warunkiem przynależności do AJ jest pragnienie zaprzestania kompulsywnego jedzenia.	<b>Tożsamość</b>	Czy istnieje obopólne pragnienie, by ta relacja funkcjonowała dobrze? Czy jesteś gotów „siegnąć po wszelkie możliwe środki”, by ta relacja funkcjonowała dobrze?
4. Każda grupa powinna być niezależna we wszystkich sprawach, z wyjątkiem tych, które dotyczą innych grup lub AJ jako całości.	<b>Autonomia</b>	W jaki sposób ta relacja, jej system wartości i podejmowanie/niepodejmowanie działania wpływają na osoby z zewnątrz? Pozytywnie/negatywnie
5. Każda grupa ma jeden główny cel: nieść postanie jedzenioholikowi, który wciąż jeszcze cierpi.	<b>Cel</b>	Jaki jest główny cel tej relacji i jakie postanie ona niesie?

<p>6. Grupa AJ nigdy nie powinna popierać, finansować ani używać nazwy AJ żadnym pokrewnym ośrodkom ani jakimkolwiek przedsięwzięciom, ażeby problemy finansowe, majątkowe lub sprawy ambicjonalne nie odrywały nas od głównego celu.</p>	<p><b>Solidarność</b></p>	<p>Co jest tym „czymś specjalnym”, co ma do zaoferowania ta relacja?</p> <p>Czy to „coś” zajmuje centralne miejsce w tej relacji, czy może zajmują je inne, mniej istotne sprawy?</p> <p>Czy możesz podać przykład, kiedy sprawy związane z pieniędzmi, własnością, prestiżem itd. zaszkodziły tej relacji?</p>
<p>7. Każda grupa AJ powinna być samowystarczalna i nie powinna przyjmować dotacji z zewnątrz.</p>	<p><b>Odpowiedzialność</b></p>	<p>Czy jesteś całkowicie samowystarczalny, jeśli chodzi o tę relację?</p> <p>Czy masz godziwy udział w tej relacji?</p> <p>Jak reagujesz, gdy ktoś z zewnątrz stara się zarządzać tą relacją lub ją kontrolować?</p> <p>Jesteś „pracownikiem wśród pracowników”, „przyjacielem pośród przyjaciół”, czy „tym, który daje z siebie wszystko”?</p>
<p>8. Działalność we wspólnocie AJ powinna na zawsze pozostać honorowa, dopuszcza się jednak zatrudnianie niezbędnych pracowników w służbach AJ.</p>	<p><b>Wspólnota</b></p>	<p>Jakie „dary” wnosisz do tej relacji?</p> <p>Czy spodziewasz się nagrody za wysiłki, które wkładasz?</p> <p>Jakie są twoje oczekiwania względem siebie i innych w tej relacji?</p> <p>Czy są realistyczne?</p>
<p>9. Anonimowi Jedzenioholicy nie powinni nigdy stać się organizacją, dopuszcza się jednak tworzenie służb i komitetów bezpośrednio odpowiedzialnych wobec tych, którym służą.</p>	<p><b>Struktura</b></p>	<p>Czy widzisz różnicę między tym, co się określa jako „litera prawa” a tym, co nazywa się „duchem praworządności”?</p> <p>Czy próbowałeś rządzić w tej relacji?</p> <p>Czy potrzebujesz kogoś, kto by tobą kierował?</p> <p>Czy możesz zostać ukarany w tej relacji lub wykluczony z niej? Jak i przez kogo?</p>
<p>10. Anonimowi Jedzenioholicy nie zajmują stanowiska wobec problemów spoza ich wspólnoty, ażeby imię AJ nigdy nie zostało uwikłane w publiczne polemiki.</p>	<p><b>Neutralność</b></p>	<p>Jaki wpływ mają na ciebie kontrowersje: psychicznie, fizycznie, emocjonalnie, społecznie i duchowo?</p> <p>Kiedy, gdzie, z kim i jak jesteś najbardziej skłonny używać bezużytecznych argumentów?</p> <p>Czy pielęgnujesz skrywane pretensje, czy też szybko wybaczasz?</p>

<p>11. Nasze oddziaływanie na zewnątrz opiera się na przyciąganiu, a nie na reklamowaniu; musimy zawsze zachować osobistą anonimowość wobec prasy, radia, filmu, telewizji oraz wszelkich innych publicznych form komunikacji medialnej.</p>	<p><b>Anonimowość</b></p>	<p>Czy ta relacja jest na tyle atrakcyjna, że ktoś inny może chcieć tego, co masz?</p> <p>Czy zdarzyło ci się kiedykolwiek propagować coś tak zawzięcie, że sam zdałeś sobie sprawę, że to przestało wydawać się atrakcyjne?</p> <p>Czy zdarzyło ci się kiedykolwiek przekazać osobiste lub poufne informacje na temat tej relacji osobom z zewnątrz?</p> <p>Jak wpłynęło to na uczucia tej drugiej osoby?</p>
<p>12. Anonimowość stanowi duchową podstawę wszystkich naszych Tradycji, przypominając nam zawsze o pierwszeństwie zasad przed osobistymi ambicjami.</p>	<p><b>Duchowość</b></p>	<p>Czy rozumiesz, czym jest „cichy darczyńca” w tej relacji?</p> <p>Czy w tej relacji stosujesz wartości, które cechują życie kierowane przez Boga, takie jak: miłość, wyrzeczenie, przebaczenie, gotowość, wdzięk, uczciwość?</p> <p>Czy możesz podać przykład zachowania, kiedy to dałeś pierwszeństwo zasadom przed osobistymi ambicjami?</p>
<p>Po skończeniu pisania, zrelaksuj się i oddychaj głęboko. Popatrz na to, co zostało napisane i pomyśl o tym.</p> <p><b>Co wynosisz z tego warsztatu?</b></p>		