

## Pomysły na spędzenie Dnia Niesienia Postania wewnątrz Wspólnoty (12 grudnia)

---

Dzień Niesienia Postania wewnątrz Wspólnoty został ustanowiony przez Konferencję Służb Świątowych Anonimowych Żartoków w 2009 r. Zachęcamy grupy i intergrupy do organizowania w tym dniu wydarzeń, których celem jest udzielanie wsparcia kompulsywnemu żartokowi, który wciąż cierpi.

Naszym podstawowym celem jako członków AŻ jest powstrzymanie się od kompulsywnego jedzenia i niesienie postania zdrowienia według programu Dwunastu Kroków AŻ tym, którzy jeszcze cierpią. Jednak praca z Dwunastym Krokiem nie polega jedynie na informowaniu o programie AŻ tych kompulsywnych żartoków, którzy nigdy nie słyszeli o naszej Wspólnocie. Osoby wciąż cierpiące z powodu kompulsywnego jedzenia są wśród nas – w naszych salach mityngowych! Członkowie AŻ w nawrocie ogromnie cierpią; potrzebują oni wsparcia, troski i kontaktu. Jak głosi jedno z naszych hasła, „Nawrót nie jest zaraźliwy, ale zdrowienie tak”. Wśród nas są również osoby, które mogły się w jakiś sposób oddalić od programu i zdrowienia albo które potrzebują po prostu, by jakiś znajomy głos powiedział im przez telefon „Brakuje mi Ciebie na mityngach”, żeby znów poczuły się w AŻ jak w domu.

### Oto kilka prostych pomysłów na to, jak uczcić ten wyjątkowy dzień:

- Zadzwoń do kogoś, kto nie pojawia się od jakiegoś czasu na mityngach lub do kogoś, kto twoim zdaniem oddalił się od programu – jeden telefon może pomóc dwóm osobom! Możesz zerknąć w waszą mityngową listę kontaktów i wybrać jednego kompulsywnego żartoka, do którego zadzwonisz.
- Zadzwoń do 12 takich osób. Najlepiej o godzinie 12:00! ☺
- Zadzwoń do 12 nowych członków AŻ.

---

### Nie masz pewności, co powiedzieć? Oto kilka sugestii, które możesz wykorzystać:

Cześć, czy rozmawiam z .....? Mówi ..... z mityngu AŻ. Myślałem(am) o tobie – jak się miewasz?

Cześć ....., z tej strony ..... Masz chwilę, żeby porozmawiać? Dzwonię, żeby się zapytać, co u Ciebie. Jak Ci mija dzień?

Cześć ....., tu ..... Miło mi Cię usłyszeć. Dzwonię, żeby Ci życzyć pogody i spokoju ducha na dziś.

Hej .....! Mówi ..... Na ostatnim mityngu w (dzień tygodnia) zobaczyłem(am) Twoje imię w naszym mityngowym notesie z telefonami. Dzwonię, żeby Ci dać znać, że o Tobie myślę.

---

### Pamiętaj, by przy okazji wykonywania telefonów do żartoków uszanować zasadę anonimowości.

---

Materiał lokalny do użytku wewnętrznego, opracowany i zaaprobowany przez SKAŻ (grudzień 2015). Autorem publikacji jest Komitet ds. Niesienia Postania AŻ. Jej treść odzwierciedla doświadczenie, siłę i nadzieję lokalnych członków AŻ. Nie jest to publikacja zatwierdzona przez Konferencję Służb Świątowych AŻ i nie wyraża stanowiska AŻ jako całości.

- Zaoferuj podwiezienie na mityng komuś, komu dojazd utrudnia uczestniczenie w mityngach.
- Zaoferuj opiekę nad dzieckiem osobie, która dzięki temu będzie mogła wziąć udział w mityngu.
- Wyślij 12 kartek z podpisem „Tęsknię za Tobą” do nieobecnych członków AŻ.
- Zorganizuj specjalne wydarzenie – mityng, mityng informacyjny, maraton, spikerkę, panel pytań itp. – na przykład:
  - mityng poświęcony Dwunastemu Krokowi,
  - mityng w szpitalu lub innym ośrodku (np. w miejscu leczenia zaburzeń odżywiania),
  - wydarzenie specjalne dla osób zmagających się z nawrotem.
- Zorganizuj „mityng domowy” dla członków AŻ, którzy nie mogą wyjść z domu z powodów zdrowotnych.
- Zaproś członków innej grupy na obiad lub kolację.
- Zorganizuj spotkanie dla nowych i starych członków twojej grupy, zarówno dla tych dawno niewidzianych, jak i aktywnie pracujących z programem. To doskonała okazja, by umocnić swoje zdrowienie przed świątecznym „sezonem jedzeniowym”.
- Napisz tekst do krajowego newslettera, biuletynu Regionu 9 lub *Lifeline*. W jaki sposób możesz wesprzeć i zachęcić kogoś, kto obecnie zмага się z trudnościami w pracy według programu?
- Zadzwoń do sponsorowanego/sponsorowanej, który(a) zмага się z fizycznymi, emocjonalnymi lub duchowymi aspektami zdrowienia. Zaoferuj swoją uczciwość i wsparcie.
- Zrób kilka kopii materiału *Poślizg, wpadka? Używamy narzędzi: czytanie, pisanie*. Zaoferuj je członkom AŻ, którzy wciąż zmagają się z kompulsywnym jedzeniem lub chcą wzmocnić swoje zdrowienie.
- Zapisz 12 działań, które służą twojemu zdrowieniu. Podziel się swoją listą z innym członkiem Wspólnoty.
- Uśmiechaj się na swoim mityngu! ☺

**Prosimy, zaangażuj się w niesienie postania, ofiarując pomocną dłoń AŻ tym, którzy wciąż jeszcze cierpią. Razem możemy zrobić to, czego nigdy nie mogliśmy zrobić sami! Jak mówi deklaracja odpowiedzialności AŻ: „Zawsze ofiarować pomocną dłoń i otwarte serce AŻ wszystkim kompulsywnym żartokom – za to jestem odpowiedzialny/a”.**

Materiał powstał w oparciu o następujące publikacje: Region 6 12<sup>th</sup>-Step-Within Telephone Call flyer, Region 6 Memo regarding 12<sup>th</sup>-Step-Within Calls, Keep It Simple... Ideas for Twelfth-Step-Within Day.