

Dwanaście Kroków w odniesieniu do konkretnego problemu

Krótki opis

To pisemne ćwiczenie pokazuje, jak używać Dwunastu Kroków, by radzić sobie z wyzwaniami codziennego życia bez podpierania się jedzeniem. Wzmocnijcie swoje zdrowienie, używając tego materiału w pracy indywidualnej lub jako tematu warsztatów.

1. **Uznaję swoją bezsilność wobec.....(tego konkretnego problemu)..... W jaki sposób ten problem sprawia, że nie kieruję swoim życiem?**
2. **Czy wierzę, że Siła większa ode mnie może przywrócić mi zdrowie/trzeźwość/równowagę emocjonalną?**
TAK/NIE Jeśli nie, dlaczego? Jak rozumiem przywrócenie zdrowia/trzeźwości/równowagi emocjonalnej w tej konkretnej sprawie – jak miałyby to wyglądać?
3. **Czy podjąłem decyzję, że powierzam.....(ten konkretny problem)..... Bogu, jakkolwiek Go pojmuję?**
TAK/NIE Jeśli nie, dlaczego?
4. **Zrobić odważny i gruntowny obrachunek moralny – opisać lęk, złość, urazę. Jaki jest mój udział, moja odpowiedzialność w tej konkretnej sprawie?**
5. **Czy mam gotowość, by wyznać Sile Wyższej, sobie i innej osobie istotę moich błędów, odnoszącą się do tej konkretnej sytuacji? Jeśli TAK – przejść do punktu szóstego. Jeśli NIE – powrócić do punktu pierwszego.**
6. **Czy jestem całkowicie gotowa, by Bóg uwolnił mnie od tych wad? TAK/NIE Jeśli nie, dlaczego?**
7. **Czy proszę Go w pokorze, aby usunął moje braki? (Odnieść się do zawartości punktu 4).**
8. **Zrobić listę osób, które doznały krzywdy w związku z daną sytuacją (włączyć również siebie). W jaki sposób te osoby zostały skrzywdzone? Czy jestem gotowa zadośćuczynić im wszystkim?**
9. **Jak i kiedy zadośćuczynię?**
10. **Kontynuowanie obrachunku – jakie konkretne działania mogę podjąć dziś?**
11. **Jakie konkretne działania mogę dziś podjąć, by rozwinąć świadomą relację z Siłą Wyższą lub by poprawić tę relację?**
12. **Czy przepracowanie tego problemu dało mi nowy wgląd, a może doznałam duchowego odkrycia?**