

## Sugerowany format mityngu

### *Czytaj i pisz*

---

Wierzymy, że systematyczne korzystanie z tego scenariusza pomaga grupom skupić się na zdrowieniu, programie Dwunastu Kroków AJ oraz dążyć do jedności. Dodatkowo, zapewnia poczucie ciągłości, co jest ważnym czynnikiem w utrzymywaniu zaangażowania członków.

Każda grupa może dostosować scenariusz do swoich potrzeb.

---

Mityng rozpoczyna się o godz. ....

**1.** Witam w (dzień) .....na mityngu *Czytaj i pisz* Anonimowych Jedzenioholików. Nazywam się ..... jestem anonimowym jedzenioholikiem i poprowadzę ten mityng. Proszę o wyłączenie telefonów.

**2.** Chętnych zapraszam do wspólnego odmówienia *Modlitwy o Pogodę Ducha*.

***Boże, użycz mi pogody ducha, abym godził się z tym czego nie mogę zmienić, odwagi, abym zmienił to, co mogę zmienić, i mądrości, abym odróżniał jedno od drugiego.***

**3.** Ofiarując otwarte serce i pomocną dłoń AJ wszystkim, którzy jeszcze cierpią pamiętajmy o *Polityce Jedności w Różnorodności AJ*, która zapewnia poszanowanie tego co nas różni, jednocześnie jednocząc nas wszystkich jedzenioholików, stosujących jedno rozwiązanie wspólnego problemu. Bez względu na to jaki macie problem z jedzeniem, jesteście mile widziani na tym mityngu, bez względu na kolor skóry, wyznanie, płeć, orientację seksualną czy jakąkolwiek inną cechę.

Czy oprócz mnie są tu też inni jedzenioholicy?

#### **4. Preambuła Anonimowych Jedzenioholików.**

*Anonimowi Jedzenioholicy są wspólnotą osób, które poprzez dzielenie się doświadczeniem, siłą i nadzieją zdrowieją z kompulsywnego objadania się. Witamy wszystkich, którzy chcą zaprzestać jeść kompulsywnie.*

*Członkowie AJ nie płacą składek ani nie wnoszą opłat; finansujemy się poprzez własne dobrowolne datki, nie ubiegając się, ani nie akceptując dotacji z zewnątrz. AJ nie jest związane z żadną publiczną ani prywatną instytucją, ruchem politycznym, ideologią ani doktryną religijną; nie zajmuje stanowiska wobec spraw spoza Wspólnoty. Naszym celem jest powstrzymanie się od kompulsywnego jedzenia i niesienie posłania zdrowienia – poprzez Program 12 Kroków AJ - tym, którzy jeszcze cierpią.*

**5.** We wspólnocie Anonimowych Jedzenioholików **abstynencja** jest ‘czynnością powstrzymywania się od kompulsywnego jedzenia i kompulsywnych zachowań związanych z jedzeniem przy jednoczesnym dążeniu do osiągnięcia lub utrzymania zdrowej wagi ciała. Fizyczne, emocjonalne i duchowe zdrowienie jest rezultatem nowego sposobu życia, opartego na programie Dwunastu Kroków Anonimowych Jedzenioholików.

**6. Czytamy wspólnie Dwanaście Kroków Anonimowych Jedzenioholików.**

**7. Czytamy wspólnie Dwanaście Tradycji Anonimowych Jedzenioholików.**

### **8. Narzędzia zdrowienia:**

Narzędzia zdrowienia AJ pomagają nam pracować nad Dwunastoma Krokami i powstrzymywać się od kompulsywnego jedzenia. Jest dziewięć narzędzi: *plan jedzenia, sponsorowanie, mityngi, telefonowanie, pisanie, literatura, plan działania, anonimowość i służba.*

Więcej informacji na ten temat w ulotce *Narzędzia zdrowienia.*

### **9. Format Mityngu**

Na tym mityngu czytamy zatwierdzoną literaturę AJ lub Wielką Księgę i skupiając się na sobie wyrażamy myśli w formie pisemnej.

Piszemy przez 15 minut, następnie przerywamy i dzielimy się swoją pracą przez kolejnych piętnaście minut. Cykl czytania i pisania powtarzamy dwukrotnie.

W ulotce *Narzędzia zdrowienia* czytamy: Wyrażenie naszych myśli i uczuć w formie pisemnej, czy też opisanie trudnej sytuacji, w jakiej się znajdujemy, pomaga nam zrozumieć nasze zachowania i reakcje o wiele lepiej, niż byłoby to możliwe poprzez rozmyślanie lub rozmowę o nich.

Podczas mityngu korzystamy z całej zatwierdzonej literatury AJ, w tym: *Dwunastu Kroków i Dwunastu Tradycji Anonimowych Jedzenioholików, Wielkiej Księgi Anonimowych Alkoholików, Rozważań Na dziś, ulotek AJ oraz innych dostępnych książek.*

Codzienne czytanie naszej literatury wzmacnia zdrowienie i pomaga żyć zgodnie z zasadami programu Dwunastu Kroków i Dwunastu Tradycji.

## **10. Medytacja**

Rozpocznijmy od trzyminutowej medytacji, która pozwoli nam się skupić na chwili obecnej, na *tu i teraz* oraz poprosić SW, aby prowadziła nas w naszej pracy.

## **11. Cykl 1 Czytania i pisania**

Zacznijmy pierwszy cykl pracy.

Jeśli nie masz ze sobą zatwierdzonej literatury AJ, skorzystaj z sugerowanych tematów do pisania, które znajdziesz w segregatorze grupy. (czas pracy to ok. 15 minut)

## **12. Dzielenie się wynikami pracy.**

Podziel się tym co przeczytałeś i napisałeś. W AJ każdy mówi tylko o własnych doświadczeniach, poglądach i przeżyciach, nie teoretyzuje, nie krytykuje wypowiedzi innych ani ich nie ocenia. Nie przerywamy wypowiedzi innych, nie zadajemy pytań, ani nie komentujemy wypowiedzi innych,

Prosimy wszystkich obecnych o uszanowanie sumienia grupy, które zadecydowało, że wypowiedź może przerwać osoba prowadząca mityng lub reprezentant grupy w sytuacji, kiedy ktoś mówi nie na temat, nie o sobie, lub zbyt długo.

Prosimy, abyś szanował zasady przyjęte przez grupę dla zachowania właściwego kierunku mityngu.

Podziel się teraz tym co przeczytałeś i napisałeś. (sugerowany czas to 15 minut, podzielonych odpowiednio do ilości zebranych)

## **13. Siódma Tradycja.**

Koszyczek – służy do zbierania dobrowolnych datków na potrzeby naszej grupy (np. opłacenie sali, materiałów) oraz na potrzeby Wspólnoty AJ. Jest to zgodne z Tradycją Siódmą AJ, mówiącą o samowystarczalności i niezwykle ważne dla prawidłowego funkcjonowania naszej Wspólnoty.

Zachęcamy, abyś dał tyle, ile możesz, aby pomóc naszej grupie być samowystarczalną.

## **14. Cykl 2 Czytania i pisania.**

Rozpoczynamy drugi cykl pracy. (15 minut)

## **15. Przejdźmy do dzielenia się.**

Podziel się tym co przeczytałeś i napisałeś. Prosimy, abyś pamiętał o zasadach dzielenia się na naszym mityngu. (Sugerowany czas to 15 minut, podzielonych odpowiednio do ilości zebranych)

## 16. Zakończenie.

Podsumowując, pragnę podkreślić wagę zasady anonimowości.

**Wszyscy obecni na mityngu są zobowiązani do zachowania anonimowości osób i zasłyszanych spraw i zdarzeń – jest to podstawowa fundamentalna zasada AJ.** Kroki AJ są niezbędne dla naszego zdrowienia, natomiast poczucie bezpieczeństwa i wolność swobodnego wypowiedzania się na mityngu są konieczne podczas pracy z Krokami. Spośród dostępnych mitingów AJ wybierz ten, który będzie najlepiej służył twojemu zdrowieniu z kompulsywnego jedzenia. Na tym mityngu jesteś zawsze mile widziany. Informacje na temat innych mitingów stacjonarnych oraz online znajdziesz na naszej stronie internetowej: [www.anonimowijedzenioholicy.org](http://www.anonimowijedzenioholicy.org).

Wyrażone dziś opinie są opiniami poszczególnych członków AJ i nie reprezentują AJ jako całości.

Jeśli chcesz, na podstawie tego co dziś przeczytałeś i napisałeś, zanotuj, co dodasz do swojego planu działania na nadchodzący tydzień.

17. Po chwili ciszy zapraszam chętnych do wspólnej modlitwy. (*Modlitwa o pogodę ducha, Obietnica AJ, Modlitwa Kroku Trzeciego lub Modlitwa Kroku Siódmego, Obietnica AJ*).

Jak mówi deklaracja odpowiedzialności AJ: „*Zawsze ofiarować pomocną dłoń i otwarte serce AJ wszystkim jedzeniolikom – za to jestem odpowiedzialny/a*”.

---

## Dwanaście Kroków Anonimowych Jedzenioliczków

1. *Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec jedzenia i że przestaliśmy kierować naszym życiem.*
2. *Uwierzyliśmy, że Siła większa od nas samych może przywrócić nam zdrowie.*
3. *Postanowiliśmy powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga, jakkolwiek Go pojmujemy.*
4. *Zrobiliśmy gruntowny i odważny obrachunek moralny.*
5. *Wyznaliśmy Bogu, sobie i drugiemu człowiekowi istotę naszych błędów.*
6. *Staliśmy się całkowicie gotowi, aby Bóg uwolnił nas od wszystkich wad charakteru.*
7. *Zwróciliśmy się do Niego w pokorze, aby usunął nasze braki.*
8. *Zrobiliśmy listę osób, które skrzywdziliśmy i staliśmy się gotowi zadośćuczynić im wszystkim.*
9. *Zadośćuczyniliśmy osobiście wszystkim, wobec których było to możliwe, z wyjątkiem tych przypadków, gdy zraniłoby to ich lub innych.*
10. *Nadal prowadziliśmy obrachunek moralny, z miejsca przyznając się do popełnionych błędów.*
11. *Dążyliśmy poprzez modlitwę i medytację do coraz doskonalszej więzi z Bogiem, jakkolwiek Go pojmujemy, prosząc jedynie o poznanie Jego woli wobec nas oraz o siłę do jej spełnienia.*

12. *Przebudzeni duchowo w rezultacie tych Kroków, staraliśmy się nieść posłanie innym jedzeniophilom i stosować te zasady we wszystkich naszych poczynaniach.*

---

### **Dwanaście Tradycji Anonimowych Jedzeniophilów.**

1. *Nasze wspólne dobro powinno być najważniejsze, wyzdrowienie każdego z nas zależy bowiem od jedności Anonimowych Jedzeniophilów.*
2. *Jedynym i najważniejszym 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.*
3. *Jedynym warunkiem przynależności do AJ jest pragnienie zaprzestania kompulsywnego jedzenia.*
4. *Każda grupa powinna być niezależna we wszystkich sprawach, z wyjątkiem tych, które dotyczą innych grup lub AJ jako całości.*
5. *Każda grupa ma jeden główny cel: nieść posłanie jedzeniophilowi, który wciąż jeszcze cierpi.*
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.*
7. *Każda grupa AJ powinna być samowystarczalna i nie powinna przyjmować dotacji z zewnątrz.*
8. *Działalność we wspólnocie AJ powinna na zawsze pozostać honorowa, dopuszcza się jednak zatrudnianie niezbędnych pracowników w służbach AJ.*
9. *Anonimowi Jedzeniophilicy nie powinni nigdy stać się organizacją, dopuszcza się jednak tworzenie służb i komitetów bezpośrednio odpowiedzialnych wobec tych, którym służą.*
10. *Anonimowi Jedzeniophilicy nie zajmują stanowiska wobec problemów spoza ich wspólnoty, ażeby imię AJ nigdy nie zostało uwikłane w publiczne polemiki.*
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.*
12. *Anonimowość stanowi duchową podstawę wszystkich naszych tradycji, przypominając nam zawsze o pierwszeństwie zasad przed osobistymi ambicjami.*

Permission to use the Twelve Traditions of Alcoholics Anonymous for adaptation granted by AA World Services, Inc.

Overeaters Anonymous®, Inc.

World Service Office

6075 Zenith Ct. NE, Rio Rancho, NM 87144-6424 USA

Mail Address: P.O. Box 44727, Rio Rancho, NM 87174-4727 USA

Tel: 1-505-891-2664 • Fax: 1-505-891-4320

info@oa.org • www.oa.org

© Overeaters Anonymous®, Inc. All rights reserved.