

Sprawozdanie z warsztatów zlotowych „Gdybym mógł powiedzieć Ci jedną rzecz” I ZLOT AJ ONLINE 30.01.2021

Podczas Zlotu AJ ONLINE w dn. 30.01.2021 odbyły się warsztaty dla uczestników zlotu. Rozpoczęły się dwoma spikerkami, po czym na ekranie zostały wyświetlone trzy pytania. Uczestnicy wpisywali na czacie odpowiedzi do tych pytań, zgodnie z instrukcją aby podać tylko „jedną rzecz”. W drugiej części warsztatów uczestnicy zgłaszali się do wypowiedzi dzieląc się swoimi refleksjami. Poniżej zapis warsztatowej pracy na czacie.

ODPOWIEDZI NA PYTANIA:

Jedna rzecz, którą zrobiłem, aby przyspieszyć powrót do zdrowia w 2020 roku?

- Regularny rozwój duchowy i praktyki duchowe.
 - Konferencje online.
 - Współtworzyłem grupę w moim mieście.
 - Zaczęłem uczestniczyć w mityngach online (polskie i zagraniczne).
 - Rozpoczęłam pracę ze sponsorką.
 - Ogłosiłam bezsilność i wróciłam na program po półtora roku nawrotu.
 - Stałam w prawdzie, że moim zapalnikiem są produkty słodkie i smażone.
 - Najpierw myślę, potem działam.
 - Przyszłam na mój pierwszy mityng i nie poddałam się, gdy nie mogłam znaleźć wejścia do budynku:).
 - Regularnie korzystałam z cotygodniowych mityngów stacjonarnych lub online.
 - Wróciłam do pracy na programie ze sponsorem.
 - Zaczęłam korzystać z narzędzia telefonowania :-)
 - Zaczęłam uczciwie pracować na Krokach.
 - Podjęłam terapię osobistą.
 - Zaczęłam czytać literaturę.
 - Praca z domu pomogła mi w zdrowieniu i pozbyciu się jednego z głównych zapalników.
 - Adoptowałam psa.
 - Zrobiłam inwenturę 4 kroku.
 - Praca z ciałem - z napięciem ciała.
 - Zaczęłam sponsorować czyli pracować z podopieczną.
 - Przełamałam, z pomocą mojej Siły Wyższej, zaprzeczenie co do braku abstynencji. W moim przypadku kontrola to „myśli o ilości i kaloryczności pokarmów tak aby nie przytyć” oraz „ograniczanie ilości pokarmów w ciągu dnia po to by wieczorem celebrować i nagradzać się jedzeniem”.
 - Praca z Krokami na Wielkiej Księżce AA
 - Praca z podopiecznymi na Krokach AJ.
 - Uczestnictwo w zlotach, warsztatach na zoomie.
 - Stosowanie 9 narzędzia zdrowienia.
 - Opuśczenie kontroli nad swoim życiem.
-

Tylko jedna rzecz, którą chciałbym powiedzieć nowo przybyłemu, aby mu pomóc zdrowieć, lub jedna rzecz, która naprawdę pomogła mi jako nowicjuszowi?

- Słuchać sugestii osób starszych w Programie,
- Telefonować oraz prosić Boga o wolę do abstynencji.
- Podnosić się i iść dalej.
- Trzeba działać - całkowicie zgadzam się.
- Praca ze sponsorem i całkowite odpuście kontroli, pozwolenie SW działać.
- Jestem dla Ciebie.
- Masz w Sobie siłę. AJ pomaga w to uwierzyć.
- Bądź cierpliwy i nie zrażaj się (Daj czas czasowi) - program jest skuteczny, ale trzeba pracy i czasu
- Akceptujemy Cię takim jakim jesteś, nawet jeśli Ty jeszcze nie potrafisz siebie zaakceptować.
- Powiedziałabym, że Kroki mnie uratowały – bo choć nie dawały gwarancji dały szansę, którą wykorzystałam.
- Nowicjusz - nie musisz się mocować ze światem i sobą. Możesz zaznać ulgi jeśli pozwolisz SW i Programowi działać.
- Zawierzenie Bogu, ja nie miałam ani siły, ani motywacji, żeby cokolwiek zmienić, więc modliłam się, żeby to dostać i dostałam!
- Wszystko jest możliwe, wystarczy uwierzyć.
- Codzienne pisanie refleksji.
- Jestem nowa i już widzę zmiany, czasami jest trudno, zajądam napięcie i stres.
- Mityngi, pisanie planu jedzenia, kontakt z innymi jedzeniophilami i działanie - pisanie Kroków.
- Warto! Pomyśl- nic nie można stracić, za to bardzo wiele zyskać. I to za darmo!
- Oddanie siebie grupie, dno pomogło mi w oddaniu się innym, a rezygnacji z własnej "mocy".
- Życie myśleniem o jedzeniu (kiedy, co, jak, gdzie zjem) nie pozwala naprawdę żyć.
- Proś o pomoc, działaj, a wszystko zacznie się wokół Ciebie zmieniać.
- Udział w mityngu AJ jest dla mnie jak powrót do mojego prawdziwego domu, gdzie nikt mnie nie ocenia, czuć ulgę, wsparcie. Mija strach i izolacja.
- Na pierwszym mityngu bałam się wypowiedzieć, ale przyznałam się do tego i przemogłam- zostałam.
- Zobacz co jesz.
- Telefon naładowany na 60 % też działa:-).
- Zawsze wracaj.
- Życie jest tajemniczą piękną - zachwycając się nim odkryjesz to.
- Jesteśmy w tym razem.
- Jest to program miłości, a nie karcenia się. Ty dajesz 100% działania, a Bóg daje 100% łaski.
- Izolacja jest komfortowa, ale przeszkadza w zdrowieniu.
- Przychodź i słuchaj.
- Znajdź sponsora, pracuj na 12 Krokach AJ
- Sponsoruj i oddawaj to co dostałeś/aś w AJ, żeby to zachować.
- Spróbuj a może być już tylko lepiej.
- Warto o siebie zadbać.

Jedna rzecz, którą zobowiązuje się dodać do mojego programu zdrowienia w 2021 roku?

- Organizacja mityngów online dla mężczyzn.
- Praca na programie - chcę ją rozpocząć.
- Przepracowanie Tradycji AJ.
- Telefonowanie.
- Codzienna medytacja.
- Chcę więcej czasu spędzać wśród natury.

Materiał lokalny do użytku wewnętrznego, opracowany przez KNP i zaaprobowany przez SKAJ (luty 2021). Jego treść odzwierciedla doświadczenie, siłę i nadzieję lokalnych członków AJ. Nie jest to publikacja zatwierdzona przez Konferencję Służb Światowych AJ i nie wyraża stanowiska AJ jako całości.

- Plan jedzenia, ponieważ od zawsze było zajadanie lub diety
 - Prosić w porannej medytacji SW, aby otworzyła mi oczy, uszy i serce, abym poczuła jaka jest jej wola wobec mnie.
 - Częstsze zagłębienie do literatury AJ.
 - Zmiana sponsora.
 - Pogłębianie relacji z SW /z Bogiem- szukanie Jej /Jego woli w moim życiu.
 - Abstynencja jest najważniejsza.
 - Codzienny plan jedzenia i przesyłanie go do sponsorki.
 - Codzienne życie programem,
 - Codzienne pisanie chociaż przez 5 minut , jeszcze więcej bliskości ze swoją Siłą Wyższą
 - Modlitwa rano przed pierwszym kęsem.
 - Pracować na programie 12 Kroków i się nie zniechęcić –„Tyko dziś”.
 - Znaleźć sponsora.
 - Otworzyć się na Boga/Siłę Wyższą
 - Skupienie się na aspekcie duchowym (praktykowanie modlitwy, zawierzenia, medytacja).
 - Chciałabym przejść program z podopieczną i oddać to, co dostałam.
 - Zachować równowagę, balans we wszystkim co robię (zdrowienie w AJ, życie rodzinne, praca, rozrywka).
 - Regularny kontakt ze sponsorką. Nie wystarczy pomyśleć o problemie, fizyczne wypowiedzenie go wobec drugiej osoby robi dużą różnicę, pomaga mi też być szczerą względem siebie.
 - Pisać codziennie wieczorem plan jedzenia i jak najuczciwiej się z niego wywiązywać,
 - Starać się być dobrym sponsorem
 - Codzienny obrachunek moralny.
 - Otwartość na innych, ale i na siebie.
 - Całkowite powierzenie Sił Wyższej mojego życia.
 - Zadbać o rozwój relacji z Bogiem poprzez czas spędzony z Nim osobiście :-).
 - Dzwonienie i odbieranie telefonów AJ.
 - Zobowiązuje się do systematyczności oraz do odpuszczania kontroli.
 - Uczestnictwo w mityngach online.
-