

Cel działalności Regionu 9

Naszym głównym celem jest niesienie postania AJ jedzeniolikowi, który wciąż jeszcze cierpi, bez względu na to,

gdzie mieszka i jakim językiem mówi.

Realizując nasz cel, zawsze dążymy do utrzymania jedności na całym świecie oraz stosowania wspólnych, opartych na miłości i tolerancji zasad łączących wszystkie państwa.

Razem możemy zrobić to, czego nigdy nie moglibyśmy zrealizować własnymi siłami.

Komitet Niesienia Postania wewnątrz Wspólnoty Regionu 9 dzieli się z Tobą tą prostą, opartą na miłości sugestią codziennej praktyki.

Cel działalności Komitetu Niesienia Postania wewnątrz Wspólnoty:

- Niesienie postania zdrowienia członkom Wspólnoty, którzy wciąż cierpią, nowo przybyłym, członkom w nawrocie, powracającym po długiej przerwie, itp.
- Wspieranie nowo powstałych grup, wysyłając im materiały, służąc doświadczeniem, pomocą.
- Pomaganie w organizacji zlotów, warsztatów, maratonów AJ i mityngów specjalnych.
- Tworzenie literatury lokalnej.

Każdy, kto zachowuje abstynencję oraz pracuje nad swoim zdrowieniem, może pełnić służbę, niosąc postanie wewnątrz wspólnoty.

Nie są wymagane żadne szczególne kwalifikacje, jedynie chęć działania.

Wszyscy możemy nieść postanie zdrowienia, utrzymując abstynencję i pracując z Krokami poprzez:

- zadbanie o własne dobre samopoczucie,
- ofiarowanie służby, sponsorowania, przyjaźni,
- wspieranie obecnych członków wspólnoty, przeciwdziałanie odchodzeniu ze wspólnoty zniechęconym,
- uczęszczanie na mityngi oraz inne wydarzenia AJ.

Zaczynam czuć wdzięczność.

Mogę docenić otrzymane dary.

Planuję swój dzień

z większą jasnością.

Mam wgląd w to,

jak inni członkowie AJ

codziennie pracują z programem.

To część mojej cichej,

porannej rozmowy z Bogiem.

Moja grupa wsparcia:

IMIĘ * TELEFON

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**nadzieja,
odpowiedzialne zdrowienie, więź,
miłość, wiara,
uczciwość, słuchanie,
sponsorowanie, wola SW,
odpowiedzialność, wyciągnięcie
dłoni, intencja, mityngi, służba,
potwierdzenie, wytrwałość,
gotowość, integralność,
abstynencja, afirmacja, szczerłość,
literatura, pokora, podstawowy
cel, miłość do siebie, plan
jedzenia, rozważania, plan
działania, samodyscyplina,
duchowość, zdrowienie,
wdzięczność, 12 kroków, pisanie,
odwaga, telefonowanie,
miłość do innych**



MOI PRZYJACIELE Z AJ:

- **NAPEŁNIAJĄ MNIE WDZIĘCZNOŚCIĄ,**
- **ODKRYWAJĄ,**
- **DOCENIAJĄ MOJE DARY,**
- **ZDROWIEJĄ RAZEM ZE MNĄ.**

Jak to działa:

Zaproś innych członków AJ do zespołu,
w którym będziecie pomagali sobie,
wspierając wasze wzajemne zdrowienie.

Każdego ranka przygotuj wiadomość
telefoniczną zawierającą:

TRZY WDZIĘCZNOŚCI

TRZY AFIRMACJE

TRZY INTENCJE

Prześlij tę wiadomość przyjaciołom
z zespołu wsparcia (Krok 5,10,11 &12).

Oni również mogą podzielić się z Tobą
podobnymi wiadomościami.

Być może sprawdzi się u Was
przydzielenie sobie różnych godzin
rozsyłania wiadomości.

Ta praktyka nie zastąpi pracy
nad Krokami ze sponsorem.

Każdego dnia pomoże jednak ćwiczyć
samodyscyplinę, co wielu członków
uznało za pomocne.

Jest to element pracy z programem,
umożliwiający uzyskanie szczęśliwego
życia, w abstynencji, zdrowiu
oraz w poczuciu użyteczności.

Wdzięczności, afirmacje i intencje mogą

wyglądać następująco:

DZIŚ JESTEM WDZIĘCZNY ZA:

- mój program 12 Kroków,
- anonimowość,
- mój poranny spacer w parku,
- góry wokół mnie,
- złote, jesienne liście,
- nastawienie, które dziś wybieram,
oraz obrachunek, aby nad nim pracować,
- moją abstynencję.

MOJE DZISIEJSZE AFIRMACJE TO:

- jestem wartościowym człowiekiem
w świecie, w którym żyję,
- jestem tak uczciwy, jak tylko mogę być,
- zdrowieję,
- noszę przy sobie dary,
które otrzymałem od SW,
- cieszę się opartym na miłości
związkiem z SW,
- mam poczucie przynależności,
- ufam, że SW mnie prowadzi.

MOJE DZISIEJSZE INTENCJE:

- będę przestrzegać planu jedzenia,
- z wdzięcznością wykonam moje
dzisiejsze obowiązki,
- będę sumiennie pracował,
- wezmę udział w mityngu AJ,
- popracuję z Krokami,
- pójdę do fryzjera,
- zacznę pisać nową książkę.

WDZIĘCZNOŚĆ daje mi

nadzieję - Krok 2, 3 i 11.

INTENCJE pomagają mi być

odpowiedzialnym - Krok 6, 7, 8 i 12.

AFIRMACJE, pokazują mi, jak dostrzec

i docenić rozwój własny oraz rozwój

innych - Krok 4, 6, 7 i 9.

Zastanowienie się, przygotowanie

oraz podzielenie się taką wiadomością

każdego dnia to skupienie się na Krokach

4, 5, 10, 11 i 12.

Przykładowa wiadomość, którą możesz się

podzielić ze zdrowiejącymi

przyjaciółmi z AJ:

Dziś czuję wdzięczność za:

- mój spokój,
- dzisiejszy podcast,
- moje zdrowienie.

Dzisiejsza afirmacja:

- angażuję się w moje własne zdrowienie,
- moje postępowanie będzie nacechowane

dobrocią i miłością,

- jestem dobrym pracownikiem.

Moje intencje na dziś

(związane z zadbaniem o siebie):

- zachować abstynencję,
- pójść na tańce i dobrze się bawić,
- pójść na mój mityng.