

## مدل کارگاه دوازده قدم (TSW)

برای

جمع‌آوری اطلاعات

"ایده‌هایی که کار می‌کنند"

نوع پروژه: بهبودی/ارسال پیام

نام پروژه: کار کردن دوازده قدم

هدف پروژه: ارائه ایده‌هایی برای افراد، گروه‌ها، و/یا همایش‌ها به منظور تقویت برنامه شما

سازمان دهی بدنه خدمات: یادداشتهایی از کارگاه «کارکرد دوازده قدم» در همایش خدمات جهانی، ۲۰۱۰  
(لس آنجلس)

اطلاعات تماس: مایک، mikeb1bear@gmail.com

نظرات تکمیلی (شامل مواردی که باید به آنها توجه کرد): این یادداشت‌ها می‌توانند به عنوان موضوعاتی برای

سخنرانان، برای تمرین نوشتن، یا انتقال آنها – «هدیه‌ای برای همه ما» (به پیوست مراجعه کنید) استفاده شوند.

نتایج: کمک به ما در بهبودی.

## یادداشت‌هایی از «کارکرد دوازده قدم»

آیا من در مشکل زندگی می‌کنم یا در سلامت عقل زندگی می‌کنم. در حالت اول من در تلاش برای تحمیل اراده خودم هستم.

از طریق قدم‌ها، آموخته‌ام که مهار زبان مفید است.

اصول ۱۲ قدم، اگر کار شود، وسواس اعتیادگونه ما را از بین می‌برد.

آیا اینجا می‌آییم که بحث کنیم یا برای خوب شدن می‌آییم.

شما قدم‌ها را جذب نمی‌کنید. باید آنها را کار کنید.

OA و قدم‌ها به من یاد نمی‌دهند که چگونه غذا بخورم، آنها به من یاد می‌دهند چطور زندگی کنم - یک برنامه نجات زندگی داشته باشم (نه یک برنامه غذایی).

قدم دهم راهی برای ادامه تمرینات قدم‌های اول تا نهم است که من را خوب کرده‌اند.

خدمات یک گزینه نیست... بهای آزادی است.

من زندگی خود را بر اساس آنچه باور دارم یا درک کرده‌ام که اراده خدا برای من است پایه‌گذاری می‌کنم، نه آنچه دیگران فکر می‌کنند باید باشد.

نظر دکتر و ضمیمه دوم کتاب بزرگ AA خیلی چیزها را توضیح می‌دهد!

کار کردن قدم‌ها به تنهایی بهترین راه نیست. با دیگران کار کنید!

من به یک برنامه غذایی منظم و روشی برای زندگی نیاز دارم تا من را در بهبودی صادق نگه دارد.

روحي در اعماق من وجود دارد که صدای درونی من در ارتباط با روح جهان هستی است... آن خداست. باید به آن صدا گوش دهم.

شجاعت فقدان ترس نیست، بلکه عمل کردن با وجود ترس است.

قدم پنجم من را آزاد می‌کند تا آنچه هستم باشم، نیازی به پنهان کردن چیزی نیست. صادقانه، زندگی آزاد امکان پذیر است.

مرحله ششم به ما کمک می‌کند تا یک نگرش منعطف و روشن‌بین را حفظ کنیم.

دهان بسته غذا را جمع نمی‌کند.

آگاهی معنوی: «خدا، قطب نمای من باش، نه منطق من».

قدم دوازدهم - چگونه می‌توانم برای پرخوری که هنوز در رنج است مفید باشم؟ صفحه ۱۶۳ کتاب بزرگ را ببینید.

قدم‌ها به من کمک کرد تا بدانم خدا به من اطمینان می‌دهد که همه چیز خوب است.

اگر شرایط روحی مناسب را حفظ نکنیم، عود خواهیم کرد. صفحات ۸۴-۸۶ کتاب بزرگ را ببینید

ما باید تا آنجا که می‌توانیم به کمک قدم دهم "خانه را تمیز کنیم" تا در شرایط روحی مناسب خود باقی بمانیم.

قدم‌ها به من این امکان را می‌دهد که ارتباط روشنی بین آنچه به آن باور دارم و آنچه انجام می‌دهم، داشته باشم.

وقتی خانواده‌ام دلتنگ من می‌شوند چون به جلسه می‌روم، دلشان برای کسی که تبدیل شده‌ام تنگ می‌شود چون به جلسه می‌روم.