

רק להיום חייבים אנונימיים

1.1 : החלטות

עבור אלו שנמצאים בהחלמה מחייבנות ובזבזנות, כל יום הוא היום הראשון בשנה החדשה. איננו מקבילים החלטות פעם בשנה כתוצאה מגחמה, ואז שוכחים מהן כליל. בכל יום אנו נוקטים במחויבות חדשה כדי להימנע מלפעול על הדחפים של המחלה שלנו.

חשוב באותה מידה- איננו בונים על כך שחשיבות קסם כלשהי תעזור לנו להישאר מפוכחים כספית. כשאנו חיים בהתאם לתכנית ההוצאות שלנו ובתוך האמצעים שלנו, ויהי מה, מדי יום ביומו (ולפעמים מדי דקה), אנו בטוחים לגמרי שלא נצבור מחדש שום חוב.

חלקנו כוללים גם עדכון של כל הוצאה משמעותית לחונך לפני שנקנה משהו, כמקדם בטחון נוסף כנגד מעידה לחייבנות או בזבזנות. יתר הנוסחה היא פשוטה ביותר ו12 הצעדים נותנים לנו את ההנחיות הברורות ביותר. הודעה בחוסר האונים מול המחלה שלנו על בסיס יומי, אמונה שכוח גדול מאתנו יכול ללמד אותנו להתנהל עם הכסף, לקיחת האחריות על הפעולות שלנו, עבודה עם פגמי האופי שלנו, תפילה, מדיטציה ושירות לאחרים הם הנוסחה היומית שלנו.

רק להיום: תזכרו שהמחויבות שלנו להחלמה נמדדת בימים ולא בשנים

2.1: חייבן או בזבזן ?

צעד ראשון של "חייבנים אנונימיים" מכריז ש"הודינו בחוסר האונים שלנו מול צבירת חובות כפייתית, ושאבדה לנו שליטה על חיינו". בהמשך, נאמר לנו שהתנאי היחיד לחברות בדיאיי זה הרצון להפסיק לצבור חובות.

עם זאת, בתכנית הזו מחלמים גם אנשים שלא צברו כל חוב בימי חייהם. דיאיי זה אוהל מאד גדול שיכול לסייע לכל מי שסובל מחיים בלתי מנוהלים בנושא של הכסף.

יש חברים בחברותא שיש להם מלא כסף אבל הם פשוט לא מצליחים להפסיק לבזבז. החיים שלם היו בלתי מנוהלים, הם לא היו שם למען המשפחות שלהם ואיבדו שליטה על הנעשה.

ישנם גם אחרים נוספים שהחלימו בתכנית שלנו: הם פחדו תמיד שלא יהיה להם מספיק וגם פחדו להוציא כסף, וכתוצאה מכך הם חיו בהרעבה עצמית קשה ובלתי מוצדקת. בתכנית הזו אין דרישה שיהיה לך אפילו שקל אחד של חוב בלתי מבוטח. אז אנא ממך- אל תיתן למילה "חייבן" להרתיע אותך, אם לדעתך זו לא הבעייה שלך. השאלה היא האם חייך הפכו לבלתי מנוהלים סביב הכסף. הסמנטיקה אינה חשובה כאן.

רק להיום: תזכור שבזבזן כפייתי הוא בסך הכל חייבן כפייתי שטרם נגמר לו הכסף

3.1: נוחות מוגזמת

השאיפה שלי לנוחות גרמה לי לבעיות. היה עליי לשנות את המחשבה שלי בקשר לזה, על מנת שאוכל להישאר מפוכח בנושא של הוצאות. מפוכחות כספית ובחירות נכונות בתחום הזה לעתים קרובות הם דבר מאד לא נוח.

לפני שנים רבות, עברתי תקופה קשה ללא מנוחה, תקופה של תשישות וניתוק, ונשארתי אומלל, כמה שלא התפללתי למנוחה ולנחלה. הייתי על הסף של אובדן ההימנעות שלי.

החונכת שלי, אישה מקסימה שסבלה מהרבה בעיות בריאות קשות, אמרה לי בעדינות שכדאי לי לשנות את המוקד שלי. במקום להתפלל להקלה, היא המליצה לי על התפילה הבאה:

"אלי, אנא שלח לי את הכוח לשאת את חוסר הנוחות, עד שהנוחות תגיע"

כשהיא אמרה זאת, כל נקודת המבט שלי השתנתה. כעת כשאני אומרת את התפילה הזו, אני מרגישה שאני חשה הרבה יותר בנוח בכך שאני יודעת שלא אקבל משא כבד יותר ממה שאני מסוגלת לשאת ושאני מעריכה את התזכורת שהכול יחלוף, בסופו של דבר.

רק להיום: אם אתה סובל מכאב פיזי, רגשי או רוחני תבקש מהכוח העליון שלך להישאר מפוכח עם הכסף עד שזה יעבור.

4.1 : סיוע נמתח

הדחף הפנימי לבזבז יכול לצוץ לו פתאום פשוט משום מקום, מהמחשבה שפתאום חולפת לה בראש או ממשוה שראינו בחלון ראווה, פרסומת או ברשת ... אבל איננו שופכים דלק על מדורת האובססיה שלנו לגבי המוצר הזה.

יש לנו בחירה כשצץ בפנינו טריגר. אנו יכולים לשקוע בנעימות של האובססיה, ולהתחיל לרקד את המחול המסוכן הזה, או שאנו יכולים להסיח את הדעת שלנו למישהו או משהו אחר.

אלא שלעתים קרובות מדי הרגשות מציפים אותנו ואנו מתחילים לטבוע לפני שאנו יודעים זאת, להבות התשוקה לבזבזנות מתחילות להשתלט עלינו ואם נגיע לנקודת האל-חזור, אנו עלולים להיכנע לאובססיה ולהפסיד את המפוכחות שלנו.

תמיד קיים מרווח בין המחשבה הראשונה שבאה משום מקום- ומחשבה שנייה, שאנו יצרנו. עשיית בחירה שונה ברגע כזה היא חסדו של הכוח העליון. חברה מהתכנית סיפרה שהיא עונדת גומיה על פרק

כף היד - ובכל פעם שגל התשוקה הראשון שוטף אותה, היא מותחת את הגומיה ומצליפה בעצמה קלות מאד- על מנת לשבור את הדפוס ולאפשר לעצמה להגיב בצורה שונה.

רק להיום: תנסה גישה נמתחת אם אתה מוצא את עצמך גולש לתשוקה לבזבז או לייצר חוב

5.1: הביס הראשון

עבור אכלנים כפייתיים, ידוע שאם הם לא ייקחו את הביס הראשון, הם לעולם לא יסבלו עוד מבולמוס. בתור חייבנים כפייתיים, איננו לוקחים יותר ליד את כרטיס האשראי ואיננו מייצרים עוד חוב, ואנו חיים בהתאם לתכנית הצפי שלנו ואיננו מבזבזים יותר ממה שאנו מרוויחים. לעולם.

לא משנה אם מדובר בהתמכרות לחומר או להתנהגות, אנו פשוט לא לוקחים את ה"ביס" הראשון, אם איננו מעוניינים להפסיד את ההחלמה שלנו. בדיאיי, אנו מתחייבים שלא לייצר יותר חוב ויהי מה, ומשמידים את כרטיסי האשראי וכל מקור אחר של חוב בלתי מבוטח. חלקנו מרחיקים לכת לייעוד מפורט של כל סכום כסף בטרם נוציא אותו. גם אם יש לנו דחף לבזבז או לייצר חוב, בכך שננקוט בפעולות אלו, אנו ממשיכים ומוודאים בכך שרק להיום אנו מנהלים את חיינו בחסכנות בריאה.

בכך שאנו ממלאים את חלקנו בזה שפשוט לא לוקחים את הביס הראשון וה"קטן" אנו פותחים את הדלת לכוח העליון שלנו על מנת שיזיז את האובססיה- וזהו הישג עצום. בכך שלא נזין את האובססיה ולא נפעל עליה, אנו מאפשרים לכוח העליון שלנו לשלוח לנו חסד ופסק זמן- וזה לפעמים כל מה שצריך כדי לחזור לשלווה.

רק להיום: בקש מהכוח העליון שלך לתת לך את הנכונות לעשות את החלק שלך בהימנעות מחייבנות ובזבזנות כפייתית.

6.1: תקציבים הם כמו דיאטות

התקציב הוא כמו דיאטה, משהו שאתה לוקח ואז משליך, ולעתים קרובות אף משליך לטובת בולמוס, מתוך תגובה לתחושת חסך. בדיאיי, תכנית ההוצאות שלנו היא מצילת חיים והיא יכולה להשתנות, ככל שהצרכים שלנו משתנים. אנו מקבלים את עזרתם של אחרים בצורה של פלל, על מנת לפתח ולעדכן את תכנית ההוצאות שלנו כך שנוכל לחיות במסגרת האמצעים העומדים לרשותנו.

אך מהר ככל האפשר, אנו מתחילים גם לגבש חיסכון, גם אם הוא רק 10 ש"ח לחודש, לצרכים של טיפוח עצמי, שבעל תקציב נוקשה במיוחד היה עלול לקרוא להם "מותרות", כמו ביגוד, בידור, וחופשות. עבורנו, הם המרכיבים של החיים המאוזנים.

נכון שפגיעה בתחתית היא לעתים קרובות למדי הצעד הראשון בהחלמה הפיזית. אנו חייבים ללמוד לחיות במסגרת האמצעים שלנו, וזה עלול להיות מאד כואב, כי פירוש הדבר הוא לפעמים דחיית סיפוקים מיידיים.

אבל אחרי זה, התנועה לכיוון של חיים נוחים יותר היא יעד ראוי. בעזרת החונך והפלל, אנו יכולים לחקור את הרעיונות להגדלת הכנסה או התאמה של הקטגוריות שלנו.

רק להיום: תזכרו שהדרך של דיאיי מלמדת אותנו לחיות באיזון. תאמין שגם אם אתה שם רק 10 ש"ח לחודש של חיסכון, זה יגדל במהלך הזמן, ולפעמים מהר יותר מכפי שאתה חושב (יש שפע של נסים בדיאיי...)

7.1: לזכות בהגרלה

בואו ונאמר זאת בכנות פעם אחת: רוב הדברים שאנחנו רוצים בהם הם סתם "חפצים" שיספקו אותנו לרגע קטן בלבד, ובעוד רגע יוחלפו בכמיהה הבאה.

אתמול בלילה, שני כרטיסים בהגרלה כלשהי זכו בכמעט 600 מיליון דולר. כמובן, מיד התחלתי לפנטז מה הייתי עושה על כמה מאות מיליוני דולרים.

מכיוון שהכסף עושה לי "חורים בכיסים", אז די מיד הבנתי שאני ככל הנראה לא אקנה מטוס פרטי או יאכטה - אבל אתחיל לספק באובססיות את הדחף שלי "לקנות דברים" עד שכל הכסף הזה יתנדף. החיים שלי יהפכו למרדף בלתי פוסק אחרי התשוקה. בתור קונה כפייתית (אני מעדיפה עגלה מלאה בהרבה דברים קטנים, מאשר בחפץ אחד סופר יוקרתי) - אקנה כל הזמן המון שטויות קטנות.

זה יהיה גיהנום ממש. גם אם אתרום לצדקה 10%, 20% או 50% מההון שלי, הגירוד הקטן הזה לעולם לא יבוא על סיפוקו, כיוון שלא אוכל להשקיע את כל הכסף (בדומה לסיזיפוס, שגלגל את הסלע למעלה בהר, רק כדי שבסוף הוא יתגלגל אליו בחזרה).

רק להיום: תחשוב על הדברים שמספקים אותך לטווח ארוך

8.1: העונג אולטימטיבי

היום יש לי תכנית הוצאות ולכל שקל יש ייעוד. לפעמים אני מרגיש שיש לי אוצר - ולפעמים רק סכום מצומצם. אך אני לא מתעסק יותר בכל דקה פנויה בשאלה כיצד לבזבז את הכסף שלי- דבר שבודאות היה מאמלל אותי.

בהחלמה, אני חי בהתאם לתכנית ההוצאות שלי ומביט על הכסף במושגים של קטגוריות- במקום כערימה גדולה שרובצת בחשבון עובר ושב. עבורי, המספר העובר ושב הוא בסך הכל כלי שהמחלה שלי משתמשת בו כשהיא רוצה שאני אשכח את הצרכים שלי לטובת הרצונות שלי. אנו יכולים או להיות מסופקים במה שעומד לרשותנו כעת, ולדאוג לצרכים הבסיסיים שלנו, ואז גם קצת מעבר לכך - או לחיות מתוך אשלייה שרק אם יהיה לנו יותר- זה ישחרר מאתנו את גניחת העונג האולטימטיבית, דבר שאנו יודעים בתוכנו שהוא שקר ושהחיים בתחושת טינה ש"אין לנו את מה שאנו דורשים" עלול להביא אותנו למעידה.

ראיתי שוב ושוב שגם כשאני נכנע לכמיהה, יש את החפץ הבא ואחרי זה - הבא אחריו. ומעולם לא חוויתי את העונג המושלם באף רכישה.

רק להיום: האם אתה רוצה לעשות עבודה עם הצפי ולפזר את כל הסכומים הזמינים לפי הקטגוריות.

9.1: התקווה החדשה

דיאיי מבטיחה לנו ש"היכן שפעם חשנו ייאוש, נחוות תקווה חדשה". כשהגענו לעבוד את תכנית הדיאיי, ייאוש כבר חלחל לו, לאט ובביטחון, לכל תחומי חיינו. אנו חסרי תקווה, לא רק לגבי הסיכוי האמיתי שלנו להיחלץ מהמערבולת של החייבנות והבזבזנות הכפייתית, אך גם לא ראינו דרך לצאת מהחור השחור הנוראי שאליו ההתמכרות שלנו דרדרה אותנו לגבי מערכות היחסים שלנו, העבודה והיכולת שלנו ליהנות מכל דבר בעולם.

עבור חלקנו, לוקח זמן לקבל איזושהי תקווה. אולי אנו טובעים בפחד ובהלה. אך למעשה, כל מי שעובד את התכנית מתוך תחושת מחויבות, יחוות בסופו של דבר "תקווה חדשה". וגם אם פחדך הגרועים ביותר מתממשים אל מול עיניך (למשל פיטורין), התכנית מספקת לך את הכלים להתמודד עם כל דבר בעולם עם חסד ומפוכחות.

איך אפשר לא לפתח תקווה חדשה כאשר אתה לומד לחיות במסגרת האמצעים שלך ולהפסיק לצבור חובות ? גם אם אתה עדיין לא במקום שאתה רוצה להיות בו, ברור שתחוות לפחות שיפור מסוים.

רק להיום: למרות תקלות שקיימות, האם אתה רוצה להישאר בהימנעות ולהמשיך לעבוד את התכנית שלך ?

10.1: כאב כנגד אומללות

זה היה שנים כתוב על הפתק שמוצמד לקיר בבית: "כאב זה משהו שאני עובר דרכו. סבל זה משהו שאני תקוע בתוכו". יש הרבה מה ללמוד מהסבל של

ההתמודדות שלנו עם הכסף. בעבר, נכנעתי לאובססיה לבזבז במקום להתמודד עם חוסר הנוחות. מעולם לא האמנתי שהעניין ייגמר. אך לפתע הכל בחיי השתנה מחדש.

במהלך ההחלמה שלי, כשהרגשתי לחץ בגלל שרציתי משהו כל כך חזק שהאמנתי שאני הולך למות אם לא אזכה בזה - לחכות היה ממש כאילו סוג של חיסון. בכל פעם שלא נכנעתי לאובססיה - האובססיה השתחררה. מאידך- המוח המכור שלי משקר לי בכל פעם ומספר לי שאני יכול לקנות את זה- גם אם זה מצריך ממני לחרוג מהאמצעים שלי. האמת היא שבכל פעם שאני עושה זאת, זהו סוג של "סיבוב נוסף" ואני רוצה עוד יותר מאותו הדבר. מעולם לא השתחררה ממנה אותה אנקת רווחה של סיפוק. בכל פעם שאני נכנע לרצון שלי לקנות, אני נכנע לכמיהה ורוצה עוד יותר- וזה לא משנה אם גרדתי את הפצע הספציפי או לא. יש הבדל בין רכישה של משהו שאני באמת רוצה בו - לבין קנייה של משהו כדי להקל באופן זמני על כאב האובססיה.

רק להיום: תזכור, שאנו יכולים לנוע דרך הכאב של האובססיה ולא להפסיד את המפוכחות הכספית.

11.1: קטגוריות

אנו מגדירים קטגוריות של הוצאות על מנת להיות בהירים לגביהם. למשל, יש לנו קטגוריות עבור מצרכים, רפואה, בידור, דברים לבית, רכב, מסים, והחזר חובות.

אך אנו גם מייצרים קטגוריות כדי לצבור חסכונות לעתיד. חיסכון אחד כולל באופן אידיאלי סכום בהיקף של שש משכורות שלנו, למקרה שאנו נשארים בלי עבודה. האחר מיועד לדברים דחופים, כגון טיפולי השיניים, אם אין לנו מספיק כסף בקטגוריה של צרכים רפואיים. הרבה אנשים שואפים לצבור בקטגוריה הזו זכום

בשווי כמה אלפי שקלים. אנו גם חוסכים לקראת יציאה לפנסיה. אנו גם חוסכים לקניות מיוחדות, כגון רכב חדש, בית או טיפול רפואי מיוחד. נס ההחלמה בדיאיי הוא בכך שכשאנו חיים במסגרת האמצעים שלנו, אנו מסוגלים לשים בצד כסף לכל התחומים האלו בחיינו. אולי לא נוכל לממן את כולם יחד, אך בהדרגה נוכל לשים בצד בכל חודש לפחות 20 ש"ח. אולי זה ייראה לנו קצת מדי, אבל מהבחינה הזו, אנו יכולים לקצור את פירות ההצלחה בכך שנגלה שיש לנו רזרבות.

רק להיום: תכלול קטגוריות בתכנית ההוצאות שלך

12.1: בהירות

ערפול יוצר אצלנו אשליה של ביטחון כוזב והכחשה מרגיעה. תכנית ההוצאות שלנו היא הכלי החיוני ביותר להשגת בהירות בנוגע להוצאותינו. מה ההבדל בין חלוקה לקטגוריות ספציפיות ובין להוציא את ההוצאה מערימת הכסף שמהווה את הכנסתנו?

ההבדל הוא שאנו עושים כמיטב יכולתנו לתכנן הוצאות בהחלמה. ערפול מוביל לפחד חרדה ופנירה וליותר ערפול שיכולים להוביל אותנו בחזרה ליצירת חובות כשאין לנו יתרה להוצאות הקבועות. אך יש עוד דרכים בהן נוכל להגיע לבהירות. למשל, אם הנך עצמאי, הבטח שיש לך הסעם ברור על שכרך לפני שאתה מתחיל את העבודה. השג בהירות לגבי עלות הביקור אצל הרופא שלך, תוצאות מעבדה, התייעצות עם רופא מומחה, לפני הביקור.

ברר את כל ההוצאות לפני שאתה שוכר איש תיקונים, מתכנן נופ וכו'. אם נתכונן להוצאות יהיו פחות מצבים שיפתיעו אותנו ויבלבלו אותנו.

רק להיום: חשוב איך תוכל לתרגל בהירות בתכנית. אם ישנו תחום שבו ערפול, הכן תכנית פעולה כדי למצוא את המידע לו אתה זקוק על מנת להגיע לבהירות.

13.1: ערפול בתכנית ההוצאות

לפני שנייצר את תכנית ההוצאות שלנו, כדאי שיהיו לנו רישומי הוצאות של לפחות 30 יום, כך שיהיה לנו מושג כלשהו כמה אנחנו משקיעים בקטגוריות השונות. וגם במצב הזה, ייקח לנו זמן, אולי מספר חודשים ואולי שנה, עד שנרגיש שאנו מקדישים מספיק משאבים לכל סעיף מסעיפי ההוצאות שלנו. ורובנו גם זקוקים לעדכון על בסיס שנתי, כי הצרכים שלנו משתנים.

חלק מהקטגוריות צריך לעדכן כל הזמן, בהתאם לנסיבות חיינו. למשל, יכול להיות מאתגר עבורנו לממן בדיוק הנדרש את הקטגוריה של מזון, במיוחד אם אנחנו בתכנית 12 צעדים של אוכל, או שיש לנו ילדים.

אם נעמיד פנים שהצורך שלנו הוא פחות ממה שהוא באמת ונמעיט בקטגוריה מסוימת, זה יוביל אותנו לצבירת טינות ובסופו של דבר, לכך שנפעל על הדחף עם הכספים שלנו. לחלופין, אם נשקיע יותר מדי במשהו, ייתכן שאנו פשוט מנסים להחביא בזבזנות או צבירת נכסים אובססיבית.

רק להיום: האם תכנית ההוצאות שלך מאוזנת ?

14.1: תמיד יש בחירה

יש לנו תמיד שתי בחירות בנוגע לדחף שלנו לרכוש משהו, גם אם המחשבה הראשונה על הקנייה היא בלתי נמנעת לרוב:

אנו יכולים להתעסק עם המחשבה הזו, לשוטט ברשת כדי למצוא את העסקה הטובה ביותר, ללכת לעוד ועוד חנות כדי למצוא את המוצר הנחשק, בסופו של דבר. או, אנו יכולים למצוא תכנית אימון עסקית, אם פנינו לכיוון של קריירה חדשה, או התערבות רפואית חדשה, אם איננו בקו הבריאות, ולקרוא עליה כל דבר שאפשר ולפנטז עליה בלי הפסקה. כל ההתנהגויות האלו יובילו להחרפה של התשוקה, שתוביל אותנו מצדה לנחשול של אדרנלין, ותהפוך את ההימנעות מחייבנות ובזבזנות כפייתית לקשה הרבה יותר ממה שהיא אמורה להיות. או שאנו יכולים פשוט להודות בכנות במה שקורה כאן, ולהתפלל לנכונות לעצור את העניין. אנו יכולים להרים טלפון לעזרה. אנו יכולים לכתוב על הרגשות ולא על הקנייה. אנו יכולים לעשות משהו אחר, כדי לא להבעיר עוד להבות. רק להיום: תן לעצמך פסק זמן מקניות או מהאובססיות עליהן, עד שכבר לא תהיה מבוהל מהמחשבה שתמות אם לא תרכוש את המוצר הזה, או שחלילה קיבלת החלטה שגויה.

15.1: תרופה רוחנית

אני אגמור את החסכונות שלי לפני שאגמור עם התשוקות שלי. זו לא הקנייה עצמה, אלא הגישה שלנו כלפיה, שדורשת את המאמץ שלנו. אובססיה וכמיהה הן בעיות רוחניות. אנו יכולים להשתמש בתכנית כדי למצוא תרופה רוחנית יומיומית. אנחנו לא רוצים רק להיות "שתיינים יבשים", נתלים בציפורניים שלנו. אנו מחפשים החלמה בכל שלושת המישורים: רוחני, פיסי ורגשי. למידת תשומת הלב החדשה

הזו לקניות שלנו דורשת תרגול. אף אחד לא אמר שהחלמה היא נטולת כאב. הם רק אמרו שהיא פשוטה.

רק להיום: אם אתה מרגיש שאיזו תשוקה לבזבז אוחזת בך, הבט במה אתה יכול לעשות כדי להרגיע את האובססיה, כדי לשחרר, מאשר להיכנע לה. רק להיום, אל תתדלק את להבות התשוקה שמזיקות להחלמה הפיסית, רגשית ורוחנית שלך.

16.1: ערפול סביב החוב שלנו

כשהגענו בהתחלה לתכנית, יתכן ולא היה לנו מושג כמה אנחנו חייבים, כי לא פתחנו את מכתבי הדואר שלנו. אבל מה אנחנו עושים לגבי זה? האם אנחנו נשארים בחשכה או שאנחנו חושפים את העניין אל האור? בהחלמה, אנחנו בוחרים בבהירות. ברגע שאתה רואה את האמת בנוגע למצבך הכלכלי, אתה עלול לבכות, לחוש כאבי בטן, פאניקה, להרגיש מבועת, מבוייש ו/או מושפל. יתכן והאמת היא אכן מימוש הפחדים הגדולים ביותר שלך, אבל העמדת פנים לא תשנה את העובדות.

כשהייתי מוכן להכיר בכאב שהשתמשתי בכסף כדי להסוות אותו, הפכתי מוכן להניח לסם הזה. ברגע שאנחנו מקבלים על עצמנו חיים של בהירות, אנחנו יכולים להתחיל עם הריפוי ולשנות את שביכולתנו. אנחנו בדרך להחלמה, ואנחנו כבר לא מתמודדים עם האתגרים לבד.

רק להיום: זכור שלא משנה כמה המצב גרוע, ברגע שאתה מוכן לעשות את כל מה שאנחנו עשינו כדי להשיג ולהישאר בהחלמה, אתה תמצא המון עזרה ותמיכה. מה

שלא תמצא זה אנשים שיאפשרו לך חיים בערפול, כי אלה מבינינו שהלכו את הדרך לפניך מודעים לסכנה שבכך, ומעדיפים את אפשרות כאב ההכרה במציאות, על פני העינוי שבלא לדעת הגורם רק סבל.

17.1: האם אתה זכאי?

באכילה, שתיה, או סמים, הביס, המשקה, או השאכטה הראשונים מהווים את קו הגבול. אך בענייני כספים זה לא כזה ברור. לקח שנים למייסדי התוכנית לקבוע שחייבנות היא קו הגבול של התוכנית. ישנם חברי תוכנית שהחלימו בהצלחה - שהגיעו לתוכנית ללא חובות אך עם עניינים אחרים בנוגע לכסף. העניין הוא שבזבזן כפייתי הוא חייבן כפייתי שעדיין לא נגמר לו הכסף, ואדם מקופח כספית הינו חייבן המלא בפחדים לשחרר ולו מעט מכספו. לכמה מאיתנו חייבנות הינה תוצאה של אובדן השליטה בבזבז או בניסיון למלא רייקנות בחפצים. כמו ילד שלא מסוגל לדחות סיפוקים, המכור צריך עוד ועוד ועוד. לעיתים נדירות הרגשתי דחף להשיג כרטיס אשראי או להיכנס לחוב, אך האובססיה לקנות ולבזבז היא הסופגניה, ההרואין, הויסקי והמים שלי.

רק להיום: בין אם יש לנו חובות או לא, האם אנו מאמינים שאנו חייבנים כפייתיים?

18.1: סבך היער וההחלמה

אני משווה את ההימנעות וההחלמה שלי בדיאיי לנסיך מהסיפור של היפהפיה הנרדמת, שעושה את דרכו בסבך היער של דרך ההחלמה. החרב הוא תכנית ההוצאות שלי. הלהב של החרב זה הקטגוריות. ההחלמה היא הנסיכה.

הכסף שלי מתחלק באופן שמאפשר לי לחיות ללא חובות, במסגרת האמצעים שלי, ולהבטיח שאני מספק את כל הצרכים החיוניים שלי, וגם חלק מהרצונות. המכשולים הם המצבים שמבלבלים אותי, האובססיה המזדמנת לדרכי והפיתוי שעלול להביא אותי בחזרה לחייבנות.

רק להיום: תזכור שאתה הנסיך בסיפור האגדה שלך

19.1: כנות

כנות היא אבן הפינה של החלמה מוצלחת מחייבנות ובזבזנות כפייתית. בלי כנות, לא תרצה לבקש עזרה ואפילו לא תודה שיש לך בעיה. יתרה מזו, כנות מונעת אותך מפעולות של פגיעה עצמית שמובילות אותך למעידה. מקובל לומר שמודעות עצמית לא תעזור לנו בכלום, אך כנות עצמית, חיה ומעמיקה, תוביל אותנו היישר לחיי יושרה והחלמה.

לעשות טעות זה דבר אחד, אבל אם אתה משקר לחונך שלך על טעות שעשית, זה תוקע אותך בתוך המחלה שלך. ואם אתה מתכוון לחיות חיי יושר, אז בוודאות תמשיך לומר את האמת, גם אם זה כואב או שמא אתה מסתכן בנתק מהחונך.

רק להיום: תדע שחוסר יושר לגבי ההחלמה שלך הוא הדרך הבטוחה ביותר למעידה

20.1: ראש פתוח

אנשים רבים מגיעים לדיאיי כשהם נואשים לעזרה. אולי הם הגיעו לתחתית והפסידו את הכל, או שהם הגיעו לתחתית מעט יותר גבוהה וניתן עדיין להציל את הספינה. בכל אופן, מה שמוביל אותנו לתכנית "12 הצעדים" זהו רק ייאוש.

ללא ספק, אנו מתחילים להתלבט ברגע שאנו שומעים בפעם הראשונה על ה"הצעות" שיש לדיאיי להציע לנו. לפתע אנו שוב "יודעים טוב יותר כיצד להחלים". אולי נאהב את ההצעה הזו- אך לא את השנייה! חלקנו נרתעים אפילו מההצעה המאד מובנת מאליה שאיננו צוברים חוב בלתי מבוטח בשום פנים ואופן. כשאומרים לנו שנשיג את היעד שלנו בכך שנגזור ברוב טקס את כרטיסי האשראי שלנו ונבטל את כל המסגרת של החוב- מי לא היה בהלם לרגע? "אבל מה אם יש מצב חירום"- זעקנו בקול רם - "ומה אם צריך להשכיר רכב?" "ומה אם יש לנו טיפול שיניים דחוף?"

רק להיום: אם אתה רק נואש ולא עם ראש פתוח- אזי תנסה שוב את הדרך הקלה והרכה יותר ברגע שהייאוש מעט ישכח. רק להיום: תזכור מה היה זה שהביא אותך לדיאיי

21.1: הנכונות

אם אתה כנה ועם ראש פתוח, אז תגלה בעצמך את הנכונות לעשות את מה שצריך למען ההחלמה, מה שעבד עבור האחרים. מישהו פעם אמר: "אני לא חייב לאהוב את הדברים שאני עושה...אני צריך פשוט לעשות אותם"

הנכונות פירושה שאנו גוזרים את כרטיסי האשראי שלנו ומבטלים את ההלוואות, גם אם אנו מרגישים מבועתים לגבי הצרכים שאולי יתגלו בעתיד. יש לנו אמונה שיהיה

לנו מספיק, ואם לא, נוכל להתמודד עם המצב. אנו מאמינים בכך כי אנו רואים איך אלו שהיו לפנינו הצליחו (אחדים מאתנו כמעט התעלפו מהחרדה כשהם נקטו בצעד הזה).

הנכונות פירושה לא לבזבז את הכסף שאין לך, גם אם בא לך לצרוח ולקבל התקף זעם. נכונות פירושה לנסות את כל ההצעות שהחונך והקבוצה להפגת לחץ מציעים לך. הנכונות להמתין לפני שקונים משהו מאפשרת לדחיפות להירגע.

רק להיום: האם אתה נכון לעשות את מה שצריך על מנת להישאר בהחלמה?

22.1: חבל הצלה

תכנית ההוצאות שלי היא חבל ההצלה שלי. אני לא חיה על פי חשבון הבנק שלי אלא לפי הקטגוריות שלי. חיים על פי חשבון הבנק, עבור מי ששורף כסף כמוני, יכולים להרוס את ההחלמה שלי.

במקום זה, אני משייכת כל אגורה לקטגוריה, כולל חסכונות וקטגוריה לדברים בלתי צפויים. אין קטגוריית 'שונות' כיוון שאיני יכולה להרשות לעצמי ערפול בתכנית ההוצאות שלי. לגבי קטגוריות מצטברות, המשולמות בתאריך ספציפי, כמו רשיון שנתי לחיית מחמד, או רישום רכב; חילקתי את הסכום הכולל ב 12 ושייכתי את הסכום הזה בכל חודש מתוך ההכנסה שלי, כך שכשהגיע תאריך תשלום החשבון, היה לי את הסכום כולו נגיש, במקום לנסות לקושש על מנת למצוא את כל הכסף בבת אחת.

יש מקום גם לקטגוריות אישיות או משתנות - כך למשל, אם בחרתי לא לרכוש כלל בגדים החודש, יהיה לי יותר כסף להשתמש בו לרכישת בגדים בחודש הבא.

מבלי לשקלל את הקטגוריות שלי ולחיות על פי מה שאני צוברת ומרוויחה, אין שום אפשרות לעקוב אחר ההוצאות שלי בבהירות. ללא עבודה זו, לעולם לא הייתי יכולה לשלם חשבונות תקופתיים (כמו ביטוח רכב) ולחסוך על מנת לרכוש מוצרים משתנים ואישיים. החיים על פי תכנית ההוצאות שלי מוציאה אותי מערפול.

רק להיום: התבונני על תכנית ההוצאות כדי לוודא שהיא עובדת עבורך

:23.1

קבוצה להפגה מלחץ

קבוצה להפגה מלחץ היא פגישה של שעה-עד שעתיים, פנים אל פנים או בטלפון, עוזרים לנו להפיג לחץ פיננסי בחיינו, כגון בהלה לגבי חוב, נושים DA בה שני חברי הפוגעים בשלוות הנפש שלנו, משבר בו אנו עלולים לאבד את ביתנו, או מצב חירום רפואי אותו לא תכננו.

בתחילה, אנו זקוקים לסדרה של קבוצות להפגה מלחץ העוזרות לנו לבנות תכנית בבהירות DA-הוצאות, בלעדיה אנו לא נוכל לעבוד את תוכנית ה

ללא הקמת תכנית הוצאות להקצאת הכספים לפי קטגוריות, כיצד נדע שיש לנו מספיק כסף עבור תשלום חשבונות, מספיק כסף לאוכל או לרכישת פריטים לפי שיקול דעת?

וללא עזרת קבוצה להפגה מלחץ, אנו עשויים לקבל החלטות פיננסיות המבוססות על הרצון העצמי שאין לטובתנו.

שני אנשים אחרים העוזרים לנו להבין זאת יסייעו לנו להישאר בנתיב הנכון. אנשים גם קובעים קבוצה להפגה מלחץ בעת קבלת סכומי כסף גדולים כמו החזר מס או ירושה.

אם זאת, נוכל לארגן קבוצה להפגה מלחץ שתסייע בקבלת החלטות לגבי קריירה, משפחה, חזונות וכדומה.

בתחילת ההחלמה שלנו לרבים מאיתנו יש קבוצה חודשית להפגה מלחץ, או בתדירות גבוהה יותר אם אנו נמצאים במשבר.

רק להיום: האם זהו הזמן עבורך לקבוע קבוצה להפגה מלחץ

24.1: נפילה. וויתור.

אם אנו נכנעים לאובססיה, אנו חווים "אהההה" קצר, או גרוע מזה, אכזבה ממה שרכשנו שלאחריה מגיעה כמעט מיד אובססיה חזקה יותר מהקודמת עם פחות ופחות נכונות להיות בפקחון עם הכסף שלנו.

אנחנו מיד נעשים חסרי מנוחה, עצבניים, מנותקים ונותנים לעצמינו הסבר על הבזבז - למרות שאין לנו כסף פנוי. בנקודה זו, סביר להניח שננסה להסביר גם לקבוצת ההפגה מלחץ שלנו ולמאמן שלנו שאפשר להעביר את הסכום מקטגוריה אחרת. וזה במקום לחסוך את הכסף למוצר שכרגע איננו יכולים להרשות לעצמנו. בשלב הבא אנו עלולים למרוד / להתקומם - אם לא נצא מהמסלול הזה.

כשאנו מתחילים לנהוג כך, כשאנו פחות ופחות מחוברים רוחנית, האש שהתחילה מלהבה קטנה - יוצאת משליטה. מכאן: מהי הבחירה הטובה יותר? חוסר נוחות רגעית המלווה בשפיות ובשלווה או נוחות זמנית המלווה באש וגופרית?

רק להיום: חשבו על איזה מהכאבים גרוע יותר בטווח הרחוק – נפילה או וויתור?

25.1: המינימום

עבור חברי דיאיי חדשים, כאלו שאינם מסוגלים לעמוד בתשלומי שכירות או לקנות מספיק מזון, המטרה של התכנית הזו היא להרוויח מספיק כסף כדי להרוויח כדי צרכיהם הבסיסיים. החזר החובות הוא המשימה המשנית בחשיבותה, ביחס לסיפוק הצרכים הבסיסיים שלנו.

בדיאיי, איננו עובדים בשביל בעלי החוב שלנו ואיננו חיים בעליבות (וכמובן לא מצדיקים את עצמנו כדי לצאת ולבזבז). אנו שואפים לייצר חיים כספיים מאוזנים שכוללים את החזרי החובות, אבל אינם מונעים בזה באופן בלעדי. אנו גם מוודאים שאנו מקדישים חלק מההכנסות לבילוי, כגון פיתוח תחביבים, חופשות, קניית בגדים וכו' (ברגע שהעניין מתאפשר) ואז מתחילים לשלם לנושים שלנו.

לדעת מהו המינימום שלנו מאפשר לנו לפתח תכנית הוצאות שבאמצעותה נוכל לחיות במסגרת האמצעים שלנו. לא צריך להתעקש שהמינימום שלנו הוא הנכון. מה שנכון עבורנו יהיה לא נכון עבור מישהו אחר. למשל, עבור מישהו אחד לוותר על חבילת כבלים שווה תסכול משמעותי כי זה הבידור היחיד שלו. לעומת זאת, עבור מישהו אחר חבילת כבלים לא חיונית בכלל, ולמישהו נוסף בכלל אין טלויזיה בבית והיא לא חסרה לו כלל.

רק להיום: האם אני מכיר את תחתית שלי?

26.1: תפילה להכרת תודה

לעיתים כל כך קשה לי לחוש הכרת תודה כשנדמה שהכל מתמוטט סביבי. אני רוצה להכיר תודה, אך זה קשה כשאני חש שאין לי מספיק כסף ולא נראה שיש פתרון באופן.

זה מאתגר להכיר תודה כשלמרות כל המאמצים שלי, הבית שלי מעוקל או שאני מאבד את עבודתי או כאשר קטסטרופה כלכלית אחרת נופלת עלי. אני שוכח להכיר תודה כשמערכות היחסים שלי בכאוס או הבריאות שלי במשבר. הכרת תודה נדמית רחוקה כל כך כשאני נתון בכאב של כמיהה למשהו שאיני יכול להרשות לעצמי, ונכנסת לראשי המחשבה שאני יכול לקנות זאת בכרטיס אשראי.

כח עליון, בבקשה הזכר לי להכיר תודה למרות כל נסיגה בחיים שלי. תן לי לזכור שהלב שמלא בהכרת התודה אינו נוטה לבזבזים. עזור לי לזכור שיש תמיד משהו להכיר תודה עליו, גם אם הכל נראה חשוך מסביב. תן לי לזכור שהכרת התודה שלי היא המפתח לקבלה והחלמה.

רק להיום: תן לי בבקשה נכונות להיות בלב מלא הכרת תודה למרות כל מה שקורה בחיים שלי.

27.1: בזבזנים כפייתיים

ישנם בזבזנים כפייתיים המקבלים את ה"היי" שלהם מלהגיע הביתה עם שקיות קניות מלאות, בעוד שאחרים מעדיפים לקנות פריט אחד או שניים איכותיים. כך או כך, התוצאה בסוף זהה. ההתמכרות שלנו מובילה אותנו להתנהגות הרסנית,

לבזבז יותר מהאמצעים שלנו, מבלי לחשוב אם אנחנו יכולים להרשות זאת לעצמנו. בעוד שהמטרה העיקרית של חייבנים אנונימיים היא להימנע מחייבנות, גם בזבזנים כפייתיים ימצאו הקלה מההתמכרות שלהם, משום שבזבזן כפייתי הוא פשוט חייבן כפייתי שעוד לא נגמר לו הכסף. בהחלמה, אנו יוצרים תכנית הוצאות המאפשרת לנו לממן ולרכוש פריטים מתוך שיקול דעת עצמי בדרך שפוייה ומאוזנת. אך הורדת תחושת ה"היי" שאנחנו חווים כאשר אנחנו קונים דברים יכולה לקחת זמן. בינתיים, עלינו להיות סבלניים עם עצמנו כשרגשות ממושכים כאלה עולים. יתכן ולעולם לא נסיר לחלוטין את ה"היי" שאנו חווים כשאנחנו קונים דברים, אך אם אנחנו מחוייבים לתכנית הרוחנית של ההחלמה, נוכל לקצור את הרווחים שבכך, כי אנו לא נותנים לרגשות שלנו להכתיב את פעולותינו.

רק להיום: האם אתה יכול לקבל את זה שרגשות אינם עובדות?

28.1 : בדיקה מול חשבון עו"ש

חלק מחברי דיאיי מעולם לא בדקו את ההוצאות וההכנסות שלהם מול חשבון הבנק שלהם. יש להם תכנית הוצאות וגם כלים כדי לחלק את הכסף לקטגוריות, אבל הם מעורפלים לגבי מידת ההתאמה בין תכנית ההוצאות שלהם למציאות. ועד שלא נראה התאמה מלאה בין תכנית ההוצאות שלנו לחשבון הבנק שלנו ולתזרים המזומנים, זה ישאיר פתח עצום לשגיאות וערפול. רק כמה דוגמאות למה שעלול לקרות: בטעות ביצעת פעמיים העברה ולא שמת לב, חייבו אותך בטעות בסכום גדול יותר (יצא לי להכיר מישהו שהחברה חייבה אותו בטעות ב-220 ש"ח על קנייה של 22 ש"ח), שכחת לעשות העברה כלשהי, או שיש תשלום לא מוכר כלשהו בחשבון שלכם.

היעדר בהירות לגבי כל אחת מהקטגוריות הנ"ל עלול לגרום לך לשיבוש בעו"ש. ואם המטרה של דיאיי היא לא לצבור חוב בלתי מבוטח והדרך לזה היא בהירות, אתה יכול להיווכח עד כמה חיוני להתגבר על הפחדים שלך ולאזן את תכנית ההוצאות שלך עם חשבון עו"ש שלך.

רק להיום: תתחייב לבדיקה של תכנית ההוצאות מול חשבון עו"ש לפחות פעם בחודש, ואם אפשר, יותר.

29.1: זה פיסי

עבור רבים מאיתנו, האובססיה לא נסובה סביב חייבנות אלא סביב רכישה. יש שלא מתחברים ל"ספר הגדול" בכל הנוגע לתפיסה הפיסית של כמיהה כיוון שאין אנו בולעים כסף. נכון שאין אנו צורכים באופן פיסי חומר כמו אלכוהול, סוכר או קוקאין אבל עליית האדרנלין שניצתת על ידי ההתנהגות שלנו עם כסף היא לגמרי פיסית. באופן אישי, בזבזנות כפייתית וההשלכות של חייבנות גורמות לי לתחושת 'היי', קשוי נשימה, סחרור, כעס ופאניקה.

אבל אם לא ניכנע לאובססיה במוחנו, לעולם לא נפעיל את הכמיהות המנצחות אותה. אנו מסוגלות להיות אובססיביות על קנייה אפילו של מוצר קטן שלא נוכל להרשות לעצמנו עד שלא נחשוב על דבר זולת מוצר זה. נחקור את המוצר, נחשוב עליו עמוקות, נעשה רומנטיזציה שלו, נלך לישון איתו כמחשבה האחרונה בדמיוננו לפני ההירדמות. האובססיה הזו עשויה להוביל אותנו לכאב, כאב עמוק. אבל הכאב אינו ללא תחתית.... כל עוד לא ניכנע לו. שימוש בכלים של תכנית DA יאפשר לנו לעזור לעצמנו לעבור דרך זה תוך כדי הימנעות.

רק להיום: האם את יודעת שאם לא תיכנעי לכמיהות, לעולם לא תחוו נפילה?

30.1: מיתוסים לעומת ניסים

יש הבדל גדול בין נסים המתרחשים כתוצאה מעבודת התוכנית לבין המיתוס שכסף הוא קסום והוא מתרבה כרצוננו.

דוגמאות לניסים עבור חייבנים ובזבזנים כפייתיים הם קבלת תקפיד שרצית תמורת יותר כסף מכיוון שהתמקדת במטרה שלך; צבירת הסכום לרכישת רכב כאשר לפני ההחלמה לא חסכת את הסכום עבור קניה של כוס קפה; תשלום החוב האחרון שאינו מבוטח.

האמונה, שכסף הוא קסם וברגע שתהיה בהחלמה יהיו לך כספים בלתי מוגבלים לכל קטגוריה בכל עת כדי לקנות את כל מה שתמצא ברגע בו תמצא, היא מיתוס. הייתי מאותם אנשים שחשבו שעל ידי פיקחון מחייבנות ובזבזנות כפייתיים ההוצאות שלי יהיו בלתי מוגבלות.

בטח, הייתי מפוכח ולא יוצר חובות. אבל הנחתי שהתגמול הוא, שיהיה לי יותר ממספיק כסף כל הזמן, שחייבנים ובזבזנים כפייתיים הם השד שלי בבקבוק. הנס שלמדתי הוא שהצבת גבולות סביב כסף הייתה הרבה יותר מהארה רוחנית, סיפוק ובניית אופי במקום צבירת כל הדברים שאני רוצה.

רק להיום: האם אני רוצה לחיות בפנטזיה או במציאות סביב כסף?

31.1: כנות

העיקרון מאחורי צעד ראשון הוא כנות. ללא כנות, אנו חיים בהכחשה לגבי העובדה שאנו חסרי אונים לגבי החייבנות והבזבזנות הכפייתית שלנו וממשיכים להשלות את עצמנו לגבי העובדה עד כמה חיינו הם אכן מנוהלים.

רובנו הגענו לדיאיי מכיוון שההתנהגות שלנו עוררה כזה הרס וחורבן בחיינו, שלא היינו כבר מסוגלים לשקר לעצמנו יותר. כשאנו נקטנו כבר בצעד הזה, אנו כבר רוצים כמה שיותר מהר להפסיק לשקר גם לאחרים. אנו לומדים להתמודד עם הנושים שלנו מתוך יושרה- במקום להגיד להם את מה שהם לדעתנו מעוניינים לשמוע.

ישנה הקלה עצומה בחיים ללא שקרים ותחושת האשמה הכרוכה בכך. בנוסף לזאת, איננו חייבים תמיד לזכור מה אמרנו כדי לדבר בצורה פשוטה ונינוחה.

רק להיום: כשאתה מודע לזה שאתה הולך "לתמרן" את האמת, תזכור את עיקרון הכנות. במקומו, קח את הסיכון שבאמירת האמת הפשוטה.

1.2: הדבק המחבר

צעד 2 של חייבנים אנונימיים אומר ש"הגענו לאמונה שכוח גדול מאתנו מסוגל להחזיר אותנו לשפיות". בלי התקווה שאנו מסוגלים להחלים מהמחלה שלנו, למה לנו בכלל ללכת על כל התכנית הזו ולעבור את כל הטלטלות שהיא גורמת לנו ולמערכות היחסים שלנו? הצעד הזה מספק לנו סיבה להמשיך ולצעוד כשהצעידה הופכת קשה למדי וכשהמחלה שלנו מנסה לשכנע אותנו שהדרך הישנה והנוחה שלנו אינה כזו גרועה, אחרי הכל.

מקובל לומר שככל שאנו מתרחקים מבולמוס הקניות האחרון שלנו, כך אנו קרובים יותר אל הבא. אם כן, אין זה משנה עד כמה המחלה שלנו מנסה להמעיט את חומרת ההתמכרות שלנו, הצעד הזה יכול לשמש תזכורת מעודדת לכך שדרכנו הישנה הייתה בפשטות בלתי שפוייה ושאם ננסה לשחרר את השליטה- יש תקווה להחלמה.

רק להיום: תזכור שצעד 2 הוא הדבק המחבר שאנו נעזרים בו על מנת להתחיל את התהליך של חיבור לחיינו המתפרקים, לאחר שהגענו לתחתית והודינו בחסור אונים מוחלט.

2.2 אפור הוא הצבע של ההחלמה

למכורים יש נטיה לחשיבה בשחור ולבן. יש דרך נכונה ודרך לא נכונה... והדרך שלנו היא הנכונה. בהחלמה, איננו יכולים להרשות לעצמנו לחשוב ככה אם אנו רוצים שלווה. בשל כך, הצבע האפור הוא הצבע של ההחלמה. אמרה דומה היא האמרה "אתה יכול להיות צודק או שאתה יכול להיות מאושר". האין זה יכול להיות נפלא אם יכולנו להיות גם צודקים וגם מאושרים? אך לרוב עלינו לבחור. כמובן שהעצמי המכור שלנו רוצה להיות צודק. אך כאשר אני אפילו רק מעט בכושר רוחני, אני יודע בוודאות מוחלטת שעדיף לשמור את פי סגור כאשר אני חש בדחף להוכיח שאני צודק. הרגשות יחלפו וכשהם יחלפו, אהיה מאושר יותר בסוף. נכון הדבר גם לגבי דחיית סיפוק לגבי ההוצאות שלי. כשאנו במקום הכואב הזה שבו אנו רוצים, רוצים, רוצים משהו וחשים שנתפוצץ אם לא נקבל אותו מייד, זו בעצם

אותה הרגשה שיש לנו כשהשותף שלנו, הילד שלנו, החבר או הקולגה שלנו עושה משהו "מוטעה" ואנו חשים שאנחנו חייבים לתקן אותו.

רק להיום: אל תשכחו שמה שקורה לנו אינו הגורם המכריע לגבי שלות הנפש שלנו, אלא איך שאנו מגיבים אליו.

3.2 : לעשות רומנטיזציה לסם

בהחלמה, הפיכחון ושלוות הנפש שלי חשובות לי יותר מה"היי" שאני מקבל מקנייה במבצע.

אלא אם כן אני מתכנן קנייה, אני מוחק הודעות על מבצעים מתיבת הדואר שלי מבלי לקרוא אותן. זה לא תמיד קל. לפעמים הייתי צריך להסיר את עצמי מרשימת התפוצה לחלוטין, משום שרק לראות את המייל גרם לי לנשימה מהירה בכמיהה. אני יודע שאם אני מסתכל על פריטים במבצע רק בשביל הכיף, אני בהשפעה של "היי". זה לא נעים; זה רק ממלא אותי בחשק.

כאן, תכנית ההוצאות מספקת תמיכה הכרחית. אם אתה חי לפי תכנית ההוצאות שלך, אתה מוגבל במה שתוציא בכל קטגוריה. לכן, מבצע או לא מבצע, אם אין לך את הכסף, ע"י סקירה של מוצרים אתה רק תגרום לעצמך כאב מיותר שעלול לגרום לטינה.

אבל ישנה עוד סכנה. אפילו ויש לך את הכסף, אם אתה מוצא את עצמך ב"היי" מהמחשבה על החסכונות שלך ונכנס להתקף של בזבזנות, שעשוי להתבטא בהינזרות, אבל שאינו מפוכח, איך תרגיש לגבי זה מחר?

רק להיום: זכור שהמחלה שלנו ערמומית, מבלבלת ועוצמתית. יתכן והקנייה במבצע היא מדרון חלקלק שעלול להוביל למעידה או לנפילה בדרך?

4.2: אמון מול אמונה

כשאנו נפתחים לרעיון שניתן לעשות את הדברים גם בדרך אחרת, רק אז נוכל לשוב לשפיות. הספר הגדול והתכנית של חייבנים אנונימיים מספקים לנו תכנית שלמה לסייע לנו בדיוק בכך. אין זה משנה אם אנו מאמינים שהכוח מגיע מהקבוצה או מהאלוהים. כל מה שצעד 2 באמת מבקש מאתנו, זה שאם אחרים הלכו בדרך הזו ומרגישים היום טוב יותר, שמא גם אתה תצליח בכך.

אך עוד לפני שתגיע לאמונה הזו, עליך לבסס אמון. האמון הוא יכולת להאמין שמה שקרה לאחרים יכול לקרות גם לך. האמונה היא לראות שהנס הזה **אכן מתרחש** בחיים שלך.

צעד 2 הוא על הגעה לאמונה. אינו צעד של פעם-אחת-וזהו- אלא מצב מסוים שאנו נמצאים בו תמיד במהלך עבודת הצעדים. גם אם יש לך ספקות ממש כעת- אם תהיה נחרץ מספיק כדי לעבוד את הצעדים הבאים, בוודאות תגיע לאמונה בכוח גדול ממך, כי חיך בהכרח ישתנו לטובה.

רק להיום: תקרא את העמודים 83-84 מהספר הגדול של אלכוהוליסטים אנונימיים ותחליף את המילה "אלכוהול" במילה "חוב", כדי לקבל מושג אילו נסים יכולים לקרות לך.

5.2: זה עובד אם עובדים את זה.

יש פרסומת בטלויזיה למרכז גמילה מהתמכרויות שבה איש צעיר שהוא אחד מבעלי המרכז אומר, "זו לא תכנית 12 הצעדים. זה עובד". האמירה המכלילה שלו גורמת ללבי לכאוב עבור כל אותם חייבנים כפייתיים הסובלים וכל אותם בזבזנים שאולי מאמינים לו ולכן, לעולם לא ימצאו את העזרה המוצעת בחופשיות ברחבי העולם ואשר הצילה חיים רבים כל כך. כפי שכתוב בספר הגדול בעמוד 47 (בתרגום לעברית): "רק לעתים נדירות ראינו אדם נכשל לאחר שהחליט ללכת בדרכנו בדבקות. אלו שאינם מחלימים הם אנשים שאינם יכולים או אינם רוצים להתמסר לתכנית פשוטה זו, בדרך כלל גברים ונשים שמטבעם אינם מסוגלים להיות כנים עם עצמם".

רק להיום: הצעדים האלו עובדים, אם אתה מוכן לחשוב באופן שונה, לשחרר את השליטה ולהיות כנה עם עצמך באופן נוקב... וזה המקום בו נכנס צעד 2.

6.2: מדוע אני כאן?

כשאתה מיואש וחש כאב נוראי לאחר בולמוס הבזבז או יצירת החוב האחרון, עשית שימוש בכסף המיועד למזון עבור קניית פריט יוקרתי, הנושים דופקים על דלתך ומצלצלים בטלפון ללא סוף, או ששכרך עוקל, קל לך לומר שתעבוד צעדים אלה.

אך כאשר הכאב נחלש ואתה משתוקק ל-"מנת" כסף או כאשר אתה לא אוהב את מה ששמעת בתוכנית כי זה לא מה שאתה רוצה לעשות, זהו מבחן המציאות בצעד 2.

בהכרח ישנן פעולות לא נוחות שעלינו לבצע בהחלמה על מנת לתקן דברים עם אחרים ולשמור על ניקיון בחיינו הכלכליים.

כשאנחנו צריכים לאחות את הריסות העבר שלנו, ואף אחד מאתנו לא רוצה לעשות זאת, זה עשוי להיות קשה, במיוחד בהתחלה, אבל זה חיוני להשגת המתנות של התוכנית.

צעד 2 הוא חיוני להישארותנו בתוכנית. ללא אמונה בתוכנית, ובכוח גדול מאתנו, אנחנו עשויים לעזוב ברגע שהעניינים נעשים קשים.

רק להיום: כשאתה מרגיש עצמך עמיד בפני הצעות קשות או כשאתה מרגיש שאתה עומד בפני השתוקקות לכסף, הזכר לעצמך מדוע מלכתחילה הגעת ל- DA

7.2: ללא פשרות

בדיאיי קיימת הצעה להשתמש בתכנית הוצאות ורישום מספרים ככלי שנועד למנוע צבירת חובות. אך המחלה שלי- הלא היא ערמומית, מתעתעת ורבת עוצמה - והיא תנסה "לתמרן" אותי אם לא אתחייב לייעד כל הוצאה שלי בצורה מדויקת.

אם אני מייעד את ההוצאה שלי בצורה מדויקת, אני מסיים בכך שאני עסוק בלהצדיק הוצאה גדולה יותר בתחום מסוים ממה שהתכוונתי, ואני מתחיל להעביר סכומים מקטגוריה אחת לשנייה- ולבסוף אני מייצר חוב בלתי מבוטח "מחוסר ברירה". ומה שקרה לי זה שהגעתי מאורח חיים של חסכנות בריאה שזכיתי לה בעמל רב וביגיעה- לחוב של 33.000 דולר בכרטיס האשראי.

בלי דין וחשבון מדויק, כנות, פתיחות ונכונות להפנות את ההוצאות שלי לחונך, מדי יום ביומו, לפני שאני מוציא אותם, אני גולש גלישה חופשית לאזור הדמדומים של

הערפול בכך אני מעביר את סכומי הכסף מקטגוריה לקטגוריה בלי מחשבה על התוצאות.

רק להיום: אם אתה ממשיך להתמודד עם הישגרות מפוכח בדיאלי, תחשוב אם הגיע הזמן להתחייב להחלמה שלך ללא פשרות ולשלוח את המספרים שלך לחונך על בסיס יומי.

8.2: איזה סוג של החלמה אני רוצה ?

אנו יכולים לבחור שלא לייצר חוב, אבל להיאחז בציפורניים בחייבנות שלנו, עדיין לפעול עם הכסף בצורה בלתי מחושבת, להוציא מתוך ערפול, לקנות מתוך גחמות וכמיהות, ולחיות "על הקצה". או, שבמקום זאת, אנו יכולים לבחור שלא לייצר חובות מתוך תחושת שלווה, להשתמש בכסף בצורה שלווה ושפויה, ולחיות במבנה חיים שמקל עלינו את דרך ההחלמה. דרך אחת לעשות זאת היא להיצמד לקטגוריות, ולא להסתכל רק על "הסכום הכולל" בעובר ושב, שפעמים רבות עולה במהלך ההחלמה שלנו.

אך עוד לפני זה, אנו, כחברים חדשים, צריכים קודם כל לקיים כלל אחד פשוט: לגזור את כל כרטיסי האשראי ולבטל את כל מסגרות האשראי. כן, זה עלול להישמע מאיים- אך הדרך היחידה להפסיק לצבור חוב בלתי מבוטח היא להפסיק לצבור חובות, מדי יום ביומו. ואם משאירים רק אופציה אחת פתוחה (רק למקרה חירום) - זה כמו שאלכוהוליסט בהחלמה שומר את הבקבוק בבית "רק בשביל האורחים".

רק להיום: תעשה קודם כל את הדברים הבסיסיים. כל היתר כבר יגיע.

9.2: מתן עצות לעומת ניסיון כח ותקווה

יש הבדל גדול בין נתינת עצות ובין הכח, ניסיון ותקווה שמעודדים אותנו לחלוק כחונכים ובשיחות השירות שלנו.

נתינת עצות היא כשאנו אומרים לחבר בתכנית או למאומן שלנו מה לעשות. בתכנית, תפקידנו הוא להנחות אחד את השני למצוא את הדרך שלנו. שיתוף בכח, ניסיון ותקווה הוא דרך עדינה ולא מאיימת לעזור לחבר אחר לשמוע איך אתה או אנשים שאתה מכיר התמודדו עם מצב דומה. זוהי הדרך בה אנו עושים את צעד 12 שלנו.

רובנו רוצים להיות לעזר. לי למשל קשה להגיד שאיני יודע ואז אני מחפש בעומק את הפתרון כדי לעזור, אך זהו אינו תפקידנו בתכנית.

חונכים אינם מטפלים, נביאים או קואצ'רים, וככל שרצוננו שאדם אחר יעשה את מה שאנו אומרים לו לעשות, כך פעמוני אזהרה צריכים להתעורר במוחנו! למדתי מהתנסויות כואבות לשאול אם מישהו רוצה פידבק לפני שאני מתחיל לדבר, ולהצמד לשיתוף של הניסיון שלי בעניין במקום להגיד למישהו מה לעשות.

רק להיום: התאמנו בהקשבה לאחרים בתכנית כנוכחות שקטה ומרפאה מבלי להרגיש צורך לתקן את הבעיה.

10.2: להישאר במסלול

מה היא נכונות? האם היא רק להמשיך כשהמצב בסדר? או שהיא להמשיך את עבודת התכנית כשהחלטה קשה והקול הפנימי זועק "אני רוצה את זה"?

אנשים איבדו את ההימנעות שלהם בתכנית, כשהם היו משוכנעים שהכוח העליון שלהם אומר להם להוציא כסף שאין להם על איזה בזבז מוצדק לכאורה. חוק אצבע טוב הוא כאשר אתה מרגיש דחף לקנות או לחץ לאיזה מוצר שעומד לצאת לשוק, חכה 24-48 שעות לפני שאתה מוציא את הכסף. במשך הזמן הזה, שתף חברים לתכנית ודבר עם המאמן שלך. זה מסוכן עבורנו לנסות להבין זאת בעצמנו, משום שאנו בקלות יכולים לבלבל בין תשוקה לשיפוט טוב. אנחנו יכולים להתחיל להתאמן על זה ע"י כך שנעצור כשמגיחה מחשבה פתאומית על להוציא כסף על איזה מוצר קטן, ולשאול את עצמנו "האם אני צריך את זה היום או שזה יכול לחכות עד מחר?". לחכות מראה לנו שלפעמים מה שאנחנו חושבים שהוא רצון הכוח העליון עבורנו הוא למעשה רצוננו שלנו.

11.2: לעבור את התהליך.

אומרים שכשהשימוש כואב לך אפילו יותר מההימנעות- אז אתה תוותר על הסם. עבורי, הכאב שחשתי בכל פעם שויתרתי על קנייה שהרגשתי שאני הולכת למות אם לא אקנה אותה- לבסוף שבר אותי לגמרי. וכעת, אני מעדיפה להתמודד עם הרגשת הכאב, מתוך ידיעה שגם הוא עתיד לחלוף, במקום לפעול על הדחף לקנייה שאני חשה כעת.

אני יודעת, שאם אכנע לאותו דחף של "תקני זאת עכשיו!!!" - ארגיש את הסיפוק למספר רגעים בלבד. כל האדרנלין והייאוש יישארו שם, כי החפץ שקניתי הוא בכלל לא העניין.

רק להיום: אם קנייה שוטפת כלשהי "קורצת לך, וגם אם יש לך כסף פנוי לשם כך בעו"ש, אנו ממליצים להמתין לפחות 24 שעות, עד שהדחף יירגע

12.2: תפקיד הספונסר/ית

נאמר לנו למצוא ספונסרית שיש לה את מה שאנחנו רוצות, לשאול איך הדבר הושג, וללכת בעקבות ההנחיות שלה. אבל עלינו לזכור שלא קיימת ספונסרית מושלמת. ספונסריות הן חברות די א"י שעובדות את התכנית שלהן כמיטב יכולתן. ספונסריות לא מקבלות תשלום עבור שירות. הן נותנות באהבה מהלב, ולכן עלינו לכבד את הזמן והאנרגיה שלהן ולא להפוך לתלויות יתר בהן. זו היא הסיבה שקריטי עבור ההחלמה שלנו שנטווה רשת של חברות/י די א"י אליהם נוכל לפנות בזמני משבר. לעתים, ספונסרים יצטרכו לעזוב אותנו ממגוון סיבות שלא קשורות אלינו כלל, כולל אולי נפילה לשימוש או שינוי במצב בריאותי, מציאות חיים או לוח זמנים. אנו גם יכולים להחליף ספונסרים אם נרצה ולרובנו היו מספר ספונסרים ממגוון סיבות. תמיד קשה לאבד או לעזוב ספונסר. אנו משתדלים לא להחליף ספונסר מתוך גחמה רגעית או קונפליקט זמני. אבל לא מצופה מאף אחד להישאר עם ספונסר שאיתו הוא לא מרגיש בטוח.

רק להיום: זכרו שחייבת להיות הרגשה בסיסית של נוחות ובטחון בין ספונסר לספונסי (מאומנת) כדי שהעבודה האינטימית שאנו עושים יחד תהיה אפקטיבית.

13.2: רשת הבטחון

עלינו לזכור תמיד כי החונך הוא רק עוד כלי בארסנל שלנו ולא הכוח העליון שלנו.

אם נמשיך לעבוד את התוכנית ונפנה לאחרים על בסיס יומי, יהיה לנו משאב אדיר למקרה שנאבד את החונך שלנו. נוכל לפנות לרשת הזו שתסייע לנו להישאר בהחלמה עד שנמצא חונך אחר.

אובדן חונך אינו תירוץ לחובות, אך ישנם חברים העושים שימוש בכאב האובדן כסיבה לכך.

אף אחד מאיתנו אינו קדוש, כולל החונכים! כולנו סובלים מחייבנות ובזבזנות כפייתיים המנסים להישאר בהחלמה ולעזור בכל פעם לאחד אחר. אל תיתן להחלמה שלך להיות תלויה בחונך.

אנשים בהכרח יאכזבו אותנו, הם אינם תוכנית ההחלמה. הצעדים ומערכת היחסים עם הכוח העליון שלנו הם התוכנית. חונכים הם רק דרך אחת בה המסר מועבר.

רק להיום: אם אין לך רשת חברי DA יציבה, התחל לפנות לאחרים על מנת לבסס תמיכה זו.

14.2: יום הולנטיין- פנייה לשפיות

הגיע הזמן עבור החייבים והבזבזנים הכפייתיים להתפכח ולראות את מה שמסתתר מתחת לכיסוי המטעה של "חג האהבה". החג המתועש הזה הוא למעשה חגיגה של הפקרות, בחסות קשירת הקשר בין גופים מסחריים בתחום של גלויות ברכה, תעשיית התכשיטים וחנויות הפרחים- חגיגה שנועדה לגרור אותך לבזבז בלי רגשי אשם.

לא מדברים כאן בכלל על רוח החג! כל זמן שבו אנו רוצים להביע את האהבה וההערכה שלנו לבן הזוג שלנו הוא זמן טוב לכך. זו הדרך שבה החברה שלנו התחברה למהות החג- עם המחשבה שבזבזים כספיים מוכיחים שאתה אוהב את בן הזוג שלך. וכמה זה יקל על בן הזוג לדעת שאתה לא צריך לפוצץ את החסכונות

שלך כדי להראות את האהבה שלך. ועבורך- להפסיק להרגיש שאתה חייב לבזבז יותר ממה שאתה יכול להרשות.

רק להיום: תכנית הדיא"י עוזרת לנו היום להפגין אהבה דרך הצעדים וכלי התכנית. אם אתה עובד את התכנית, תזכור, שהדרך הטובה ביותר לתת לבן הזוג של מתנה, היא להמשיך בהחלמה מחייבנות ובזבזנות כפייתית, בכל יום, מדי יום ביומו.

15.2 הגשר שבין מודעות לפעולה

בצעד 2, אנו פונים מהאמונה ב"בדרך שלי, או בשום דרך" לשחרור מהאמונה שאנו יכולים באמת לשלוט בכל. זהו מפנה עצום בדרך החשיבה.

צעד ראשון הוא צעד של חשיבה. כשאנו נוקטים בו, אנו סוף כל סוף מגלים את מה שכל הסביבה שלנו גילתה מזה זמן רב- שחיינו הפכו לבלאגן אחד גדול בגלל ההתמכרות שלנו. צעד שלוש דורש מאתנו נכונות לעבוד את כל יתר הצעדים על מנת שנוכל להחלים מההתמכרות שלנו.

אבל בין המודעות לפעולה צריך להיות גשר. צעד 2 הוא מימוש של צעד 1 שבו אנו מזהים שדרך החיים שלנו סיבכה אותנו קשות ומספק לנו יידע שיש דרך להחלמה. לא עושים זאת ע"י הגדלת הידיעה העצמית או ניסיון בכל זאת לשלוט בעניינים, אלא על ידי ההתמודדות עם חוסר האונים שלנו ונכונות ללמוד דברים חדשים. רק להיום: תזכור שיש לחצות את הגשר של צעד שתיים בעבודת הצעדים, על מנת שזה ישמור עלינו בזמנים קשים

16.2: 10,000 שעות

לפי מלקולם גלדוול בספרו: "הסיפור של ההצלחה" - תרגול אינו הדבר שאנו עושים כשאנחנו טובים במשהו, אלא הדבר שעושה אותנו טובים בו. הוא הסיק שנדרשות 10,000 שעות של תרגול כדי להפוך למומחה. כשאנו מתחילים בהחלמה אנחנו חסרי תקווה וחשים הלומים ע"י כל הדברים שנדרש מאיתנו לעשות כדי להחלים מחייבנות ובזבזנות כפייתית. אנו חוששים שלעולם לא נצליח.

כמו כל מיומנות ראויה, החלמה לוקחת זמן. למזלנו, בתכנית שלנו יש לנו חברים שהלכו לפנינו ויכולים להוביל אותנו בדרך הזאת ולתת לנו תקווה שעם התמדה וזמן מצבנו ישתפר.

על כל אחד מאיתנו לעבור בעצמו דרך היום הראשון, היום השני והיום ה-138 בדרך שלו בהחלמה, אך אנו יכולים לחוש בטוחים בכך שנדע שכולנו בעיה משותפת ופתרון משותף, שיעבוד באותה מידה עבור אדם עם חוב קטן והרבה כסף, כמו גם עבור אדם עם חוב ענק ומעט כסף.

רק להיום: תרגלו עבודה עם כלי התכנית והזכירו לעצמכם שכל שעה שאתם עושים זאת נבנית על יסוד השעה הקודמת לה, ועוזרת לכם להפוך למומחים כל יום ביומו בהחלמתכם וכושרכם הרוחני בנוגע לכסף.

17.2: אכזבה אינה הורגת

בהחלמה מחייבנות כפייתית, אנחנו לא תמיד יכולים לקבל את מבוקשנו בנוגע לכסף. זה מאכזב. אבל אכזבה אף פעם לא הרגה אף אחד.

איך אנחנו מתנהגים כשהקבוצה להפגת לחץ או המאמן שלנו לא מאשרים לנו לעשות כרצוננו? האם אנחנו מגיבים בהתקף זעם? האם אנו אוטמים עצמנו מלשמוע בכלל את עצותיהם?

בסופו של דבר, זה הכסף שלנו ואנחנו יכולים לבחור מה אנחנו רוצים לעשות איתו. אבל אם אנחנו סומכים על הפגישה שלנו להפגה מלחץ ועל המאמן שלנו, אז אנחנו גם סומכים על כך שהכוח העליון שלנו מדבר דרכם כדי לעזור לנו לקבל החלטות קשות. אם היינו מקבלים החלטות טובות סביב כסף, לא היינו בתכנית הזאת. אי קבלת מבוקשנו או הצורך לחכות יכולים להיות לא נעימים. אבל כשאנחנו נוהגים עפ"י הצעות שקיבלנו, אנחנו לומדים להיות יותר סבלניים. זו לא בחירה עבורנו לחיות בשלום עם אכזבה. הפיכחות שלנו בסכנה. אם ניתן לאכזבה להפוך לטינה, בוודאי נמצא סיבה לעזוב את התכנית ולבסוף ליצור חוב.

רק להיום: התחייב להיות פתוח להצעות מצוות הפגישה להפגה מלחץ ומהמאמן שלך גם אם הן לא תואמות את התשוקה הרגעית שלך.

18.2: תבחר את הכאב שלך

יש לי רשימה הולכת ומתארכת של רצונות. זה מדהים עד כמה הרשימה הזו עולה תמיד על כל סכום כסף העומד לרשותי. הרצונות שלי הם מפלצת תאוות בצע, שמשמידה כל דבר סביבה. והכאב שאני חש בכל פעם שאני לא נכנע לה נראה כבור ללא תחתית.

כשדיא"י מלמד אותנו שכל הרגשה היא חולפת מטבעה, כולל הרצון לקנות. אך הימנעות אין פירושה שנחיה חיים שמשוחררים מהבעיות ומהכאב, שהדברים תמיד יילכו בדרך שלנו. הימנעות פירושה פשוט שיש לנו את מגרש המשחקים שלנו שאיננו חורגים ממנו.

אם אנו משתמשים בכסף שלנו כמו בסם ומבזבזים בכפייתיות, זה יוביל אותנו בהכרח גם לחייבנות. אם אנו חורגים ממסגרת האמצעים שלנו, חיים בהכחשה לגבי מה שאנו עושים, זה יוביל לחייבנות. אם אנו חיים בעליבות, זה יוביל אותנו לטינות וזה יוביל לבזבזנות וזה יוביל לחייבנות. ובכל מקרה, חיים בהחלמה במקום במחלה הפעילה, יגרמו לרמה מסוימת של חוסר נוחות וכאב.

רק להיום: איזה כאב אתה רוצה לעצמך- הכאב של אכזבה ותשוקה, שיתחדש כל הזמן? או שמא את הכאב של ההתמכרות הפעילה ששולח אותך בספירלה אינסופית לתוך בור ללא תחתית בחיפוש אינסופי של בריחה מחוסר נוחות ושמוביל אותך היישר אל שערי הגיהנום.

19.2: לגרום לזה לעבוד

כשאת מחוייבת לחיים על פי הקטגוריות שלך, במקום לחיים על פי מצב חשבון הבנק שלך, זה יכול להיות מאתגר לפעמים לגמור את החודש. למשל, נאמר שהוצאת יותר ממה שתכננת על מצרכים מהסופר, דבר הגורם לך להיות לחוצה בכסף לקראת סוף החודש. במקרה כזה, יש לך שתי אפשרויות להחלמה. את יכולה לעבוד עם הספונסרית שלך ולהעביר כסף מקטגוריה אחרת כדי לכסות את הסכום שתזדקקי לו כדי לגמור את החודש. או שתוכלי לקבל את המצב כפי שהוא ולגרום לו לעבוד, כל יום רק להיום עד החודש הבא. בעוד ששתי האפשרויות משאירות אותך בהחלמה, זו עשויה להיות חוויה של ענווה ורוחניות להתחייב לאפשרות השניה. במקרה זה, יתכן שתחפשי במזווה או במקפיא ותעשי שימוש באוכל שאינו ההעדפה הראשונה שלך לאכול. אכילת אותן פחיות שימורים של טונה או ירקות קפואים, מראה נכונות לחיות על פי עיקרון מרכזי של תכנית זו שהוא: חיים במסגרת האמצעים שלנו. כל קטגוריה היא מיקרוקוסמוס של אותה גישה. בנוסף, את לומדת להשתמש במה שיש לך, במקום לצבור עוד ועוד.

רק להיום: אם אוזל לך הכסף בקטגוריה מסויימת, תשקלי לחכות עד החודש הבא...
מבלי לחשוב שזה קיפוח.

20.2: לב אסיר תודה

קל לנו להיות אסירי תודה כשהדברים מסתדרים לנו כפי שאנו רוצים.
חשוב יותר להיות באסירות תודה גם בזמנים שהחיים זורקים לעברנו כדורים
מסובבים. נאמר כי לב מלא באסירות תודה לא מתמלא תאוה.
אך קשה כל כך לראות קרן אור כלשהי כשעננה של צער מכסה אותנו או כשאנו
שקועים ברחמים עצמיים.
יחד עם זאת, כשאנו מציצים מתחת לכיסוי זה, אור אסירות התודה יכול לחדור
פנימה ולשנות את נקודת המבט שלנו.
אף אחד לא אומר שאנחנו חייבים לחוש אסירי תודה.
עצם ההכרה בברכות הקיימות עתה בחיינו פותחת דלת לדברים טובים נוספים.
לא משנה כמה עגום נראה העתיד, תמיד קיים משהו עכשיו שאנחנו יכולים להיות
באסירות תודה עליו.

רק להיום: התחל בהרגל לרשום חמש אסיריות תודה מדי יום, גם אם אתה לא חש
כך.

21.2: מחיר מול עלות

אם אנו מבזבזים בהתאם לאובססיה שלנו, למרות כל מה שידוע לנו על ההחלמה, אין כל ספק בכך שברגע שנרכוש מוצר כלשהו, מוצר אחר במהרה יבוא במקומו. וברגע שנשכנע את עצמנו שזה בסדר, מה יפריע לנו להזיז את הכסף מקטגוריה אחת לשנייה ככל העולה על רוחנו? ואז- כמה קל יהיה לשכנע את עצמנו שאנחנו יכולים לבד ולא זקוקים כלל לחונך...או לכל התכנית, לצורך העניין. ואז- כמה זמן ייקח לנו עד שנמצא תירוץ כדי להשתמש בכרטיס אשראי, על מנת לקנות את החפץ

שאנחנו כרגע לא יכולים להרשות לעצמנו- כי הרי אנחנו **חייבים לקנות**

את זה או שנמות! ואז- תחושת האימה וההשפלה כשנבין שתחושת

ההשפלה האיומה שלנו תהיה כחומר ביד היוצר בידי המחלה שלנו והיא תשתעשע עם זה בכיף- עם התפיסה החולנית, האפלה, המעוותת והנוראית הזו של הכיף. ואז לא נהיה מסוגלים לעצור את התהליך.

אם אנו מבזבזים על הרצון העצמי ועל האובססיה שלנו, המחלה לא תניח לנו לנפשינו כל עוד היא תבין שניתן לגרור אותנו לממש את התשוקה. לאחר שנעשה זאת,, נרגיש בכל פעם חרטה, אך זו תטבע בזעקות השבר של הגוף הכמיהה הגופנית לעוד ועוד- עד לסופינו המר.

רק להיום: האם העלות של הקנייה האימפולסיבית שווה את המחיר ?

22.2: שינוי פיזי

מהו אותו שינוי פיזי ? זהו הידע הבטוח שמגיע בהתחלה עם האמונה ומאוחר יותר, עם האמונה שמבוססת על הניסיון שלנו, שאם לא ניכנע לחייבנות ובזבזנות כפייתית, אזי הכוח העליון שלנו יסלק מאתנו את האובססיה.

האובססיה תבוא לבקר מדי פעם, אך אם נפנה אותה לכוח העליון בכל זמן תמיד, היא תחלוף. לעולם לא נוכל להשלות את עצמנו יותר שנצטרך לחיות בלי כרטיסי אשראי או לבזבז כמו האחרים ללא דאגות. תודה לאל, יש לנו רשת תמיכה של אנשים בהחלמה שעוזרת לנו לצאת מזה. אך אם, במקום זאת, אנו נופלים כטרף לאשלייה הזו, אנו נחזור למחזור ללא מוצא, נחזור למעגל הקסמים הרע ונאבד את כל הרווחים החומריים, הרוחניים והרגשיים של ההחלמה.

רק להיום: עלינו לזכור שההתמכרות שלנו לחייבנות ובזבזנות היא רצינית. למעשה, היא קטלנית. אז כשאנו חושבים "לדלג" על ההתייעצות עם החונך או עם הפגישה להפגה מלחץ כשאנו נורא לחוצים לקנות משהו, אנו זוכרים שהכוח העליון שומר אותנו בהחלמה דרך אחרים...ועוצרים לרגע על מנת לחשב מסלול מחדש.

23.2: דחיית סיפוקים

עליי להודות שטרם השתחררתי מהאובססיה לקניות. אך אני מכירה תודה על כך שלמדתי להתמודד עם זה תוך שמירה על הימנעות ולמדתי גם להרחיק את עצמי מההרגשה הבלתי נסבלת הזו הרבה יותר מהר.

אכן כן, אפשר להיות בהימנעות ובאובססיה. העניין הוא לא לקנות משהו רק בגלל ההרגשה הזו. במקום זאת, אנו משתמשים במיומנות שלנו על מנת ליישם דחיית סיפוקים וסבלנות. דרך אחרת להתמודד עם זה היא לערוך רשימה על אסירות תודה על הדברים שיש לנו כבר בחיינו. הבעייה היא שאני מרגישה שאני הולכת למות, אשכרה למות, אם לא אקנה באותו רגע את הדבר הזה שאני רוצה. אך אני נכנעת לזה מדי יום ביומו, ובמשך שעות, ימים, ואולי שבועות וחודשים- האובססיה

חולפת. ובכך שאני לא נכנעת לזה, אני רואה את התשוקה נרגעת ולפעמים נעלמת כליל. הרבה פעמים קרה שהתחרטתי על הקנייה - אך על ההמתנה לא התחרטתי לעולם.

רק להיום: לשאול את עצמך "האם אני מסוגל להמתין עד מחר" זה אחד היישומים המחלימים ביותר של עקרונות הדיא"י

24.2: שינוי הדיבור

בכך שפשוט נהפוך מודעים למה אנחנו אומרים ואיך אנחנו אומרים את זה, נצעד צעד ענק בחלק שלנו להסרת רבים מפגמי האופי שלנו, כמו להפריע באמצע, כעס, טינה, רכילות וביקורת. כדי לעשות זאת, עלינו ראשית להיות מודעים למה מוביל אותנו לומר את מה שאנחנו אומרים. לפני דיבור שלילי תמיד יש איזשהו רגש, וזה בשבריר השנייה הזאת לפני שאנחנו מבטאים את עצמנו מילולית (או לוחצים על כפתור ה'שלח') שאנחנו יכולים לגדול רוחנית והפגמים הללו יכולים להירפא מבפנים. יש ביטוי הקולע לפרקטיקה הזו: "בין הניצוץ ללהבה, עצור ושאל אם יהיה זה מועיל לדבר". בנוגע לחייבנות ובזבזנות, זה הרגע בו האובססיה הולמת בנו, אבל בדיוק לפני שאנחנו מתפרעים. מרגיש שקשה לזהות את זה, אבל אפשר ללמוד את זה. ע"י כך שברגע הזה נעצור, יש לנו את ההזדמנות לעצור את מעגל ההתמכרות. באותה מידה, התקף זעם, הפרעה ועוד, כולם דפוסים מורגלים שניתן להמיר בתגובות בריאות יותר אם אנחנו מוכנים להיות באי הנוחות שקודמת להתפרצות במקום לזרוק אותה על אדם אחר.

רק להיום: האם אני יכול/ה להיות עם הרגשות שלי ולקבל אותם מבלי לשחרר קיטור?

25.2: הלוואת כספים

מה לגבי הצד השני של החייבנות- הלוואת כספים ? לאחרונה כתבתי לדיאיי העולמי כדי לברר מהי עמדתם בנושא של הלוואת כספים והם כתבו לי שאין להם דעה רשמית בנושא.

זהו מדרון חלקלק. בתור בזבזן כפייתי, ייקל עלי מאד להצדיק את בזבזוז הכסף שאיני יכול להרשות לעצמי. אני זוכר שאמרו לי פעם שעלינו להתייחס להלוואה כאל מתנה גמורה, זאת מתוך הנחה שלעולם לא תקבל זאת בחזרה. לעולם אל תלווה יותר ממה שאתה מוכן להפסיד. אם אתה רואה סדרות על בתי משפט, אתה בטח יודע כמה פעמים הלוואות לא מוחזרות.

ומה לגבי חתימת הערבות על חשבון נייד של מישהו, או הלוואת רכב, או הסכם שכירות וכדומה ? השורה התחתונה היא שאתה, בתור ערב, תהיה אחראי אם האדם הזה לא ישלם וזה גם מייצר אצלך חוב חדש, אם האדם שחתמת לו לא מסוגל לעמוד בהתחייבות. האם כדאי לך לסכן את ההחלמה ואת החסכנות הבריאה שלך כדי לפעול על ריצוי ?

רק להיום: כשאנו פועלים מתוך יושרה בהחלמה, ייתכן שהגבולות שלנו לא יסתדרו עם רצונות של אנשים אחרים, אך אנו יכולים למצוא שלוה בכך שקיבלנו החלטה מבוססת מפכחות.

26.2: לקבל את הבלתי מתקבל

כשקורים לנו דברים נפלאים ומדהימים, אנו בדרך כלל לא שואלים "למה כל זה מגיע לי"? כך שאנו נוכל אולי להפוך את הפרספקטיבה כך כשמשהו הפוך קורה. זה מצריך הרבה יישום, נכונות ומודעות כדי להגיע לזה. קבלה אינה דבר קל בזמנים של טלטלה ועמידה בניסיון. אולי אפשר להתחיל מהדברים הקטנים שמעצבנים אותך...המציקים הקטנים. אם מישהו "חותך אותך" על הכביש, שים זאת בפרספקטיבה.

חשוב מאד ליישם את התכנית שלנו של קבלת הדברים הקטנים לגבי מה שחולף. זהו צעד ראשון ליכולת להתמודד טוב יותר ולשמור על שלוות נפש כשמשהו באמת רציני יקרה.

התמודדות ארוכת טווח עם אמיתות טרגיות הרבה יותר קשה כשאנו נשלטים בידי זעם ורחמים עצמיים, גם כאשר זה כבר מיצה את עצמו והחיים ממשיכים. אבל הוא צעד בלתי נמנע כשאסון מכה בנו. אך השאלה כיצד להתמודד עם החלמה אל נוכח פני הפורענות היא כאן כדי להישאר.

רק להיום: תפנה לתפילת השלווה ותאמר אותה מעומק ליבך- היא כלי מנוסה ואמיתי להתמודד עם מצבים קשים.

27.2: מה שאינך יכול לשנות

מקובל לומר, ש"לב המלא בהכרת תודה אינו ...". כשאתה מתמודד עם דברים שהם מחוץ לשליטתך, תנסה להפנות את הכרת התודה שלך למה שקיים בחיך. בדיא"י, הכרת התודה היא מרכיב חשוב למניעת טינות וכעסים. כפי שנאמר בספר גדול בעמ' 66: "אם עלינו לחיות, עלינו להשתחרר מהכעס. הזעם וסערת הרגשות

אינם בשבילנו. גם בשביל אדם נורמטיבי הם בגדר מותרות מפוקפקות, אך עבור המכור זה כבר בגדר רעל של ממש".

למרבה הצער, גם עבור חייבן כפייתי אין כאן כל בחירה. אז עלינו למצוא שלוה וקבלה לא משנה כמה המצב גרוע. אולי לא נוכל לשנות את הנסיבות, אך נוכל לשנות את עצמנו ואת גישתנו אל הנסיבות. כל מה שצריך זו נכונות. שירות יכול לעזור גם. כשאנו עובדים עם אחרים ורואים שמצבם רעוע בהרבה משלנו, זה מרחיק אותנו מהריכוז העצמי והרחמים העצמיים המרעילים.

רק להיום: בפעם הבאה כשאתה מתבונן בבעיה, תתקשר למישהו. תדבר על הבעיות שלך ותקשיב למישהו אחר. ביחד, תוכל ולמצוא הקלה שלא יכולת לדמיין אותה כשהיית לבד עם מצבך.

28.2: תקווה

הגענו לתכנית שבורים, הגענו לתחתית. ייקח לנו זמן לעשות שינוי. נקטנו את הצעד הראשון בכך שהודינו שאנו חסרי אונים מול החייבנות שלנו. בצעד 2, הגענו לאמונה שכוח גדול מאתנו יכול להחזיר אותנו לשפיות. לדעת שניתן להחלים מהמחלה גם אם טרם חווינו זאת בפועל- זהו הפירוש המדויק של התקווה.

ועדיין, כשנקרא את הצעד השני, נהיה במקום קשוח ולא נעים שבו נראה את הטבע של הבעייה שלנו ונדע שיש פתרון, רק שעדיין איננו יודעים איך ליישם אותו. כשאנו מוצאים את עצמנו טובעים ברחמים העצמיים, סבורים שאין דרך החוצה מהמחלה הנוראית - צעד 2 עשוי לגרום לנו להיות דבקים בתכנית. כבר יש לנו פעולות שניתן לנקוט בהן- לפנות לחבר, להתקשר לחונך או לעשות פל"ל. אלו שצעדו בדרך הזו

לפנינו אולי ישתפו אותנו ברעיון שטרם חשבנו עליו...אם נהיה פתוחים די הצורך.
אולי לא נאהב לשמוע את הרעיונות, אך אם נרצה ללכת בכיוון הזה, אולי נגלה
שלאט לאט נצא מהמחשכים.

רק להיום: תקווה היא הדרך לראות את האור בקצה המנהרה

29.2: האותיות הקטנות

בעולם שמשווק את עצמו לדעת, אנו עלולים לקבל הצעות שהן "טובות מכדי להיות
אמיתיות". לרוע המזל, הביטוי הזה נכון לעתים קרובות מאד. פעם, היינו מזנקים
מהצוק הזה בלי לחשוב פעמיים ובלי לבדוק מה יש מתחת לצוק. לעומת זאת,
בהחלמה אנו בודקים את האותיות הקטנות, בכדי לא לשקוע בחול הטובעני של
החייבנות. במיוחד, אנו בוחנים את החריגות, הגבלות, התחייבויות, תנאים
מוקדמים, דמי ניהול ועמלות. חשוב לבחון את הדברים האלו בכל מה שנוגע לצידוד
הכושר, רכבים, חבילת תקשורת, אישור מקצוע, ביטוחים וטיפול רפואי פרטי או
משלים. אולי נרגיש דחף "ליהנות מהמציאה" בבלי לקחת זמן ולבחון את העניין.
אחרי הכל, איננו רוצים לחכות וקשה לקרוא את האותיות הקטנות. אך בהחלמה
מחייבנות ובזבזנות כפייתית, איננו חייבים יותר לפעול "על אוטומט", במיוחד כשיש
לנו דחף לקנות. למדנו לעצור לפני קנייה גדולה כדי שנוכל לוודא שקיבלנו החלטה
מפוכחת. כעת אנו הופכים להיות צרכנים מושכלים שלא מתעוררים יותר עם "חרטת
קנייה".

רק להיום: האם אתה רוצה להקדיש זמן כדי לקרוא את האותיות הקטנות, כדי

לוודא שאתה הולך לקבל את הדברים שבאמת רצית ?

1.3: צלילה אל תוך ההחלמה

בצעד 3, "הגענו להחלטה להפקיד את חיינו רצונותינו להשגחת אלוהים כפי שאנו מבינים אותו".

צעד שלוש עלול להישמע כמשהו מסתורי - על הנייר. כיצד בדיוק אנו מפקידים את רצונותינו ואת חיינו. אם אנו מאמינים ששנים עשר הצעדים הם דרך להחלמה, אז פירוש הדבר שאנו עושים את הצעדים 4-12. לכן ההחלטה על צעד שלוש היא חיונית לצעדים הבאים. דרך נוספת להסתכל על זה היא להתייחס לצעד 3 כקרב קפיצה שממנו אנו צוללים למים הצוננים של צעד 4. אך להתייבב על קרב הקפיצה והקפיצה עצמה הם כלים חיוניים אם אנו רוצים למצוא את ההחלמה המובטחת לנו בדיאיי.

רק להיום: אך תסבך את התכנית יתר על המידה. פשוט תתקדם ותקבל את מה שמציעים לך

2.3: כאן ועכשיו

"כאן ועכשיו" הם צמד מילים קריטיות בהחלמה. הן מסוכנות כאשר כוונתן להעיר את החיה של ההשתוקקות והפחד באובססיה לבזבז. הן צמד המילים היפה והמושלם לתאר איך לחיות את חיינו ועל מה לשים את הפוקוס. זה מדהים איך מילים יכולות להיות הרסניות ומעניקות חיים בו זמנית. במחלה אנו חיים חסרי מודעות לזמן וכסף..אנחנו לווים כסף כאילו הוא שלנו, ולעולם לא מבינים שאנו לא יכולים ללוות זמן ומאמינים שאנו יכולים. כאשר חיים בכאן ועכשיו, ללא ציפיות, יש המון זמן. כשאנחנו נהנים מכל רגע במקום לחכות ולצפות לדבר הטוב יותר הבא, יש לנו מספיק. באותו האופן, כאשר

אנו חיים באסירות תודה במקום להיות באובססיות על הקנייה הבאה, אנחנו שלמים.

רק להיום: עזור לי להנות מההיבטים החיוביים של כאן ועכשיו ולשחרר את הצד העקשני, רודף הבצע וההרסני.

3.3: שלוות המגבלות

כשהייתי "הבזבזן הגדול" ופיזרתי סביבי כספים ביד רחבה על כל מיני מתנות, דינרים וכן הלאה, מעולם לא קינאתי באחרים, כיוון שחייתי באשלייה שיש לי הרבה כסף. וכשהאמת הבלתי מחמיאה בעליל לגבי המצב הכספי שלי הייתה כבר ברורה לעין כל, הרגשתי כל כך הרבה כאב כשלא יכולתי לקנות איזה מוצר שמתחשק לי או מתנה. אז התחלתי להתייסר במה שאז דמיינתי לעצמי ככאבי החלמה. התחלתי להשוות את עצמי לאחרים שלא היו צריכים לחשוב פעמיים לפני שהם קונים רכב, ובטח ארוחה טובה במסעדה, והרחמים העצמיים עלו. במהלך הזמן, הבנתי מהי האמת. אני היום לא צובר חוב בלתי מבוטח וכתוצאה מכך אני חופשי היום הרבה יותר מהרבה אנשים אחרים שמשועבדים לכרטיס האשראי שלהם ול"חפצים" השונים, שחיים מעבר לאמצעים שלהם, תחת לחץ כספי בלתי פוסק. אני לא ככה היום וזו הקלה עצומה. היום אני חי בהתאם לתכנית ההוצאות שלי, במסגרת האמצעים שלי. אני שמח על המגבלות שיש לי כי משקלם היחסי עובר בהרבה משקלם של נכסים כאלו ואחרים שהייתי צובר בדרך זו. היום אני מסרב להזין את המפלצת בתוכי, שרעבה כל הזמן. ככה אני הרבה יותר שליו. וכשאני חי בשלום עם עצמי, אני יודע שיש לי מספיק.

רק להיום: האם אתה יכול לחוש את ההקלה שבמגבלות הכספיות שלך ?

4.3: חזון או רצון עצמי

ב- DA, יש הרבה דיבורים על חזיונות, שהם תוצר לוואי נפלא של החלמה. עם זאת, לפעמים אנשים משוכנעים שהם חייבים להשיג את החזונות שלהם כיום, למרות שהם לא יכולים לממן אותם. בהחלמה מחייבנות כפייתית, החיים לפי תוכנית ההוצאות שלנו הם מרכיב מרכזי בדרכנו הרוחנית. עד שיהיה כסף זמין, אנחנו לא קונים את זה. זה כזה פשוט. "חזונות" יכולים להיות אובססיות בתחפושת כאשר זה אומר שלא להיות מוכנים לחכות ובמקום זאת לבזבז את חסכוניותנו, לשאול מ- 401K שלנו, או לממן מחדש את המשכנתא שלנו בכדי להשיג יעד שיכולתי. במקרה זה, זו רק עוד מחלה שמנסה לשכנע אותנו לסטות מדרך ההחלמה שלנו. כשאנחנו יכולים למצוא שלום עם ההמתנה, אם כי אולי יש לנו העדפה להתחיל עכשיו, זה תואם את חיי ההחלמה. ב- DA, חזונות אינם נוגעים ביצירת העצמנו שלנו (זהו הרצון העצמי, וזה מה שהביא רבים מאיתנו ברכיים מלכתחילה), אלא לאפשר לחיים שלנו להתפתח ככוח עליון שלנו רואה לנכון. , להיות פתוחים למציאת התשוקה שלנו, ומוכנים להשיג אותה בדרך התאוששות.

רק להיום: האם אתה מאמין שאם זה יהיה רצונך הגבוה ביותר, תוכל לממן את החזונות שלך מבלי לחייב או לרוקן את חסכוניותך

5.3: דומינו

אין לי כסף שלא שייך לאף קטגוריה בתכנית ההוצאות שלי. במקום הזה בהחלמה הנעליים שלי פוגשות, מה שנקרא, את השטח. למשל, זה עובד בשבילי שבקטגוריה "מזון" אני שם כסף גם למסעדות וגם לקניית מצרכים. אבל אם אני לוקח כסף מהקטגוריה של מזון כדי לשלם את חשבון הגז, אז יהיה עליי לקחת כסף מהקטגוריה של ביגוד כדי לשלם על המזון.

אולי אקח מהסכום שמיועד לביטוח חיים על מנת לשלם על בגד כלשהו, במקום לחכות לרכוש אותו בחודש הבא. ואז, בחודש הבא יחסר לי הכסף של ביטוח חיים.

אמנם נכון שזו לא צבירת חוב, אך עבורי זו בהחלט לא החלמה ואפילו סוג של מדרון חלקלק למעידה. אבל, יש הבדל בין פשוט להזיז כסף מקטגוריה לקטגוריה, להמתנה ווידוי שיש לי מספק כסף בכל התחומים. לכן, אם החודש יש לי צפי להוצאות בתחום הביגוד וגם בתחום המזון ואני זקוק לשניהם, אני יכול לדבר על זה עם החונך וגם נוכל לבנות ביחד את הקטגוריה המתאימה להוציא ממנה סכומים, בלי חשש להתמוטטות כלכלית.

רק להיום: אם אין לך מספיק כסף בקטגוריה, תשקול פלל שיעזור לך לסדר את הדברים.

6.3: ענוה

קבוצה להפגה מלחץ חשובה על מנת להשאיר אותי עניו ולפתור בעיות שנחשבות כלא ניתנות לפתרון. לפעמים אני הולך אליהן עם אג'נדה. לעיתים רחוקות זה עובד טוב, מכיוון שמחשבתי אינה צלולה בהתייחס לכסף וזאת התבונה בהקשבה לשני אנשים מהתוכנית שיכולים לשכנע אותי בטעויות שבמעשיי, אם זה המקרה (כפי שהוא לעיתים קרובות).

בפעמים אחרות, אני בא לפגישות להפגה מלחץ עם בעיה שאני בטוח שאין לה פתרון והצוות שלי מוצא אחד. זה באמת תהליך מופלא בו כח עליון מדבר באמצעות אחרים.

לפעמים, אין לך צוות להפגה מלחץ שעובד בשבילך. אך אל תפסיק לחפש צוות, מוצלח, מכיוון שכאשר תמצא צוות כזה, זהו חלק שלא יסולא בפז בתהליך. אנחנו לא אמורים לעשות זאת לבדנו, ולהתמודד עם ההיבט הפיזי של כסף יכול להיות צורב בשבילנו.

רק להיום:

אם אין לך קבוצה להפגה מלחץ, תתחיל לחפש אחת. אם יש לך, קבע פגישה כאשר אתה צריך עזרה.

7.3: הרגשות אינן עובדות

אני מרגישה שאני הולכת למות, כן, פשוט למות, אם לא אקבל את מה שאני רוצה כרגע. בעבר זו הייתה הרגשה נוראית. כעת, זה לא נעים, אבל למדתי לזהות את ההרגשה שהולכת להגיע הרבה קודם...מה שקורה, זה שהמחלה שלי מעודדת אותי לכיוון של מעידה.

הרגשת האובססיה הזו עוטפת אותי כמו שמיכה. היא משכנעת אותי שלא משנה מהו המושא של האובססיה, אני חייבת אותו כדי לחיות אבל... אם אני לא נכנעת לזה - בסופו של דבר אובססיה חולפת לה. כעבור שעות, ימים, שבועות או אולי חודשים- אבל היא חולפת. כשאני לא מתמסרת לאובססיה- אני מרגישה שגם התשוקה נרגעת. לפעמים אני מביטה, משועשעת למדי, איך אובייקט אחד של תשוקה מתחלף באחר, ואז בנוסף, ואז בעוד אחד- עד שאני כבר בכלל לא רוצה את הדבר המקורי! אם את מרגישה רגשות כאלו סביב הבזבזנות או כשאת מתערערת, את יכולה לעזור לעצמך דרך איזון האובססיה עם ההרגשה של הכרת התודה. כשאנו חיים במצב של הכרת תודה, וגם נוכחים ברגע, זה הרבה יותר קל לשחרר אובססיה. אומרים שלב המלא בהכרת תודה אינו אובססיבי. אני חושבת שזה בגלל שפותחים את עצמנו להרגיש אמתיים, וחשים את החדווה האמתית של ההחלמה- חדווה שאין דרך לקנות בשום סכום כסף.

רק להיום: תתמסרי להמתנה כשהאובססיה סוגרת עלייך

8.3: שמירת המספרים כדרך רוחנית

חלק מחברי דיאיי מרגישים מאויימים מעבודת המספרים ועוד יותר מבועתים מהתהליך ה"טרחני" של עדכון בלתי פוסק של המספרים. אבל ההחלמה שלנו מתגלה בדיוק בשמירה על המספרים וחיים בתוך תכנית הצפי שלנו. וכמו בכל תהליך של רכישת משמעת רוחנית, זה לוקח זמן להתחייב לפרקטיקה קבועה ולראות תוצאות. למשל, אימוני טאי צ'י כוללים צפייה בתנועות ממש זעירות,

ומדיטציה של קשיבות מתמקדת בכל הרגשה, מחשבה או חוויה. אלו שמתרגלים את הפרקטיקות האלו על בסיס קבוע, מרגישים רווחים רוחניים מדהימים. בזה הם לא שונים מהמשמעת הרוחנית שלנו. רבים מאתנו הגיעו לדיאיי מרוסקים, ולגמרי מעורפלים לגבי המספרים. לוקח זמן ומאמץ לאמץ את דרך החיים הזו. אבל אלו שמתעדכנים בחשבון עו"ש שלהם מהזדמנות להזדמנות ולא מעדכנים את צפי ההוצאות שלהם- מוצאים את עצמם אחר כך מכבים שריפות שנוצרות כתוצאה מהערפול הזה בדיוק, ומייצרים תסכול בלתי נחוץ. ואלו שמתחייבים למשמעת הרוחנית של תכנית ההוצאות על בסיס קבוע- מרגישים את השלווה והשלום שבאים כתוצאה מפרקטיקה זו.

רק להיום: אם יש לך טינות לגבי רישום המספרים, האם תהיה מסוגל להביט על זאת כתרגול רוחני ?

9.3: למה אני?

כשאנו מתחילים לרחם על עצמנו- לגבי כסף, בריאות, או מערכות יחסים- זה כל כך קל להידרדר מבחינה רוחנית- ומשם לגלוש לחייבנות או צורת הרס עצמי אחרת. מישהי שהתמודדה עם מחלה סופנית, סיפרה שהיא הידרדרה לדיכאון כתוצאה מהמחשבה "למה אני?" אך לאחר מכן, היא חשבה פתאום: "ולמה לא?"

האם קיים מישהו על פני הכוכב שלנו, ולא משנה כמה חיינו נראים נהדרים, שמעולם לא חווה איזשהו סוג של תסכול, דילמה או טרגדיה בחייו? הגורם המשמעותי ביותר שגורם לשוויון של כולנו, הוא הזיכרון שכולנו נעזוב את הכוכב שלנו בפרק זמן בלתי מוגדר כלשהו... וכל הנכסים שנצבור במהלך חיינו, לא ילכו אתנו לשם.

ואם נדע שכולנו מתמודדים עם אתגרים, אנו יכולים לבחור להתפרק מכל חוסר נוחות או להתאבל מרה על מר גורלנו...או לקבל את זה שהחיים כוללים רמה מסוימת של התמודדות עבור כל אחד ואחד. אז, במקום להביט על עצמנו

כקורבנות, אנו יכולים להתחבר למחשבה שאיננו לבד, לא משנה עם כמה פורענות עלינו להתמודד, וגן תמיד לזכור שיש אנשים שמתמודדים עם דברים קשים יותר.

רק להיום: אם אתה מתחיל להידרדר במורד של רחמים עצמיים ומחשבות "למה אני", תעצור ותחשוב "למה לא בעצם ואז, תרים טלפון למישהו שזקוק לעזרה

10.3: שוויון הנפש

שוויון הנפש מוגדר כ"מצב של יציבות רגשית או מנטלית, בייחוד במצבים של לחץ או מצוקה". אנו שואפים לאיכות זו בהחלמה שלנו מחייבות כפייתית. דבר בהגדרה הזו לא מתייחס לכסף באופן מיוחד, אך בלי שוויון הנפש הזה אנחנו נהיה פשוט "שתויים יבשים", עם ארנק שמיטלטל לו מחוץ לכיס שלנו.

ללא שוויון הנפש נחשוב באובססיביות על הקניות, ונבזבז בכפייתיות, גם אם במסגרת האמצעים שלנו, מה שעלול להוביל אותנו לבולמוס קניות. האם איננו רוצים שלווה פשוטה סביב נושא הכסף? לכן עבודת הצעדים היא כה חיונית. המטרה היא לפתח את שוויון הנפש, לא רק ביחס שלנו אל הכסף, אלא גם ביחס שלנו לאחרים ולצורה שבה אנו מתהלכים בעולם. דרך שוויון הנפש אנו מבטאים את מה שהכוח העליון שלנו רוצה שנהיה. כשיש לנו שלווה פנימית במצבים קשים, אנו יכולים להתחבר בצורה טובה יותר לכוח עליון, בשעת הצורך לקבל הכרעות קשות. כשאנו מצליחים לאזן את התנודות הרגשיות שלנו, אנו מתעלים בכך את האהבה חסרת התנאים של הכוח העליון.

רק להיום: תכיר בכך ששוויון הנפש הוא יעד בר השגה. גם אם לא נצליח להגיע אליו בכל מצב, השאיפה מסייעת לנו להישאר בהחלמה.

11.3: מדידת ההתקדמות

חברי דיאיי מחלימים שמים לב לכל מיני ציוני דרך שמציינים את גדילתם. למשל, אינם מחפשים יותר תירוצים כדי לבזבז את החסכונות שלהם. יש להם נכונות להמתין עם רכישה גדולה כשהחונך או הקבוצה להפגת לחץ מציעים להם לעשות זאת...ופחות להתעצבן. הם מרגישים שפויים יותר ביחס לכסף ולהוצאות הכספיות. הם לא מגיבים בהיסטריה כשהם רואים את השלט "מבצע". הם מודעים למצבים כשהם מנסים להצדיק משהו שאין להם כסף לזה- וגם המודעות מגיעה מהר יותר. לעתים יותר ויותר קרובות הם רואים את האובססיה לבזבזנות כסוג של גאות ושפל- במקום להתעסק עם התשוקה לרכישה. אך הם גם נכונים לבקש עזרה, כשהם שקועים באובססיה לרכישה, כך שהם יכולים להתאושש לפני שהם פועלים על הדחף.

רק להיום: היכן אתה רואה התקדמות בהחלמה שלך ?

12.3: מנטליות מבצעית

חיים בהתאם לתכנית הוצאות משחררים אותנו מהצורך המתמיד לעקוב אחרי מבצעי החיסול למיניהם, כיוון שבתכנית אנו חיים בהתאם לתכנית ההוצאות ולסכום הכסף העומדים לרשותנו כרגע, במקום לקנות כי יש כעת מבצע.

אכן, אולי מדי פעם דפוסי החשיבה העתיקים יעיקו עלינו, אך בהחלמה, אנו כבר מודעים לסכנות שבאורח החיים ה"מבצעי". לרבים מאתנו זה גם לא בטוח להתקע על המבצעים בסופר. כשאנו עושים זאת, אנו עלולים להישאר בלי מוצרי צריכה בסיסיים.

בהחלמה, איננו רואים יותר את השופינג בתור בילוי אוטלימטיבית. כשאנו משחררים את המנטליות של "אני חייב לקנות את זה עכשיו, או שזה יעלה לעד", אנו משתחררים מן הסבל. אנו יודעים שיהיה עוד מבצע וגם

יודעים שאם נחסוך כסף כדי לקנות את המוצר הנחשק, נהנה מהקנייה הבאה שלנו אפילו יותר, גם אם המוצר המסוים כבר לא יהיה במבצע.

רק להיום: אם אתה מרגיש דחף חזק לקנות איזה מוצר שלא התכוונת, דבר עם החונך או רשת התמיכה, ותעשה איזו כתיבה בקשר לזה

13.3

צדק וחמלה

בעמוד 66 של הספר הגדול כתוב: ברור שהחיים שכוללים טינה עמוקה כלשהי יכולים להוביל רק למבוי סתום ואומללות". אם אנו רוצים לזכות בשלווה כלשהי, עלינו לפגוש את חוסר הצדק באמצעות חמלה. הסיבה לכך היא, שכשאנו נתקלים בחוסר צדק, אנו מתחילים להרגיש את עצמנו "נדלקים". האדרלין מזנק, ואנו גולשים בקלות לזעם צדקני, שבקלות יכול להמיר את עצמו לחייבנות, כדרך להקל על הזעם.

אם כן, עלינו ללמוד דרך חדשה בה נוכל להגיב, אם רצוננו להמשיך הלאה בהחלמה כספית. זו משימה לא קלה כלל, עבור המכורים שמעדיפים להאשים אחרים בבעיות שלהם. גם בהחלמה, אנחנו יכולים לפעמים לקחת אחריות על מה שקורה לנו, אבל להשתמש בחוסר צדק גדול הקורה בעולם, בתור דרך להצדיק את הרמת האדרנלין וצדקנות עצמית מרעילה. אנו יודעים שהגוף שלנו פשוט מרגיש רע אחרי שהוא צרך מנה גדושה של רעל, גם אם זה היה "מסיבה מוצדקת". הספר הגדול אומר לנו שאיננו חייבים לעשות זאת.

רק להיום: כשאנו מרגישים שהדם שלנו מבעבע בגלל חוסר צדק, נשתדל להישאר בשקט. אנו לומדים איך להישאר במידה של חמלה, בכך שלא נשחרר מחשבות מרעילות ליקום.

14.3: האם אנחנו החלמנו, או בתהליך ההחלמה?

"אנחנו, אלכוהוליסטים אנונימיים, מעל מאה גברים ונשים שהחלימו ממצב גופני ונפשי שהיה נראה חסר סיכוי" (הספר הגדול, הקדמה למהדורה הראשונה). יש מי שחושב שכאשר האובססיה שלנו השתחררה, כשאנו מתרחקים ממנה כמו מלהבה שורפת, כשאנו חשים יותר דחף לפעול על ההתמכרות שלנו- אזי פירוש הדבר שהחלמנו. להחלים אין פירוש להירפא כמו משפעת, וגם אין זה אומר בשום אופן שאנחנו "נורמליים" או יכולים פשוט לסיים עם התכנית. ההיפך הוא הנכון. אומרים שכל שאנו מתרחקים מבולמוס הבזבזים האחרון- כך אנו עלולים להתקרב בהיסח דעת לבולמוס הבא. אז עלינו להיצמד לתכנית אפילו יותר.

רבים מאתנו עדיין עם אובססיות מדי פעם, ואם כן נרגיש בנוח יותר לומר שאנו בהחלמה מחייבות כפייתית, כי אנו שומרים על מפוכחות עם כסף והימנעות מצבירת חובות, למרות שיש לנו בעיות מדי פעם. אנו לומדים את דרך החיים החדשה, ועושים את החלק שלנו בשותפות עם הכוח העליון. בסופו של דבר, זה הכל רק מלל. מחלימים או בהחלמה, ככל שאנו ממשיכים היום לשמור על מפוכחות כספית כפי שעשינו זאת אתמול, לעולם לא נצבור יותר חוב בלתי מבוטח חדש. וזו בדיוק ההחלמה.

רק להיום: אני מתפלל שאלוהים יצעיד אותי הלאה בדרך ההחלמה, עד שאחלים מהמצב חסר התקווה שלי ביחס לכסף וחובות, וגם כל הדרך שלאחר מכן.

15.3: לתת מהכוח שלנו

הכוח העליון שלנו מדבר אלינו דרך קבוצת דיאיי. אם ניתן את כל הכוח שלנו לחונך, סופנו הרבה פעמים יהיה לחוש טינה, כי בני אדם אינם מושלמים,

ועלולים לאכזב אותנו בנקודה כזו או אחרת. אנו חייבים להבין שכל אחד מאתנו כאן על מנת להציל את חייו, בראש ובראשונה. כשאנו מבקרים את החונך שלנו, עלינו לשקול עד כמה רחוק הם התקדמו מהמקום שבו הם התחילו. לפעמים אומרים לנו שאנחנו יכולים להחליף את החונך שלנו, אם רק נרצה. זה נשמע קליל ולא מסובך, אבל בדרך כלל זה לא כה פשוט. אנו מפתחים מערכות יחסים מעמיקות עם החונכים והחניכים שלנו, ולפעמים אפילו מטשטשים את הגבול בין חברות ליחסי חונכות. אנו מחפשים חונך כדי לשמור על הימנעות מצבירת חובות כפייתית, מדי יום ביומו. החונכים שלנו מנחים אותנו במסע הזה. אומרים שעלינו לבקש חונכים שאנחנו רוצים את מה שיש להם, ואז לשאול אותם איך הם זכו להגיע לזה. ואז מגיעים למשפט הבא- אנחנו מתחילים ללכת באותו כיוון. ואם לחונך שלנו כבר אין את מה שאנו רוצים- אנו חופשיים להתקדם הלאה. אחרת, אנו מבצעים את מה שהוא מציע לנו, גם אם זה מאתגר אותנו. אך, במקרה הצורך, אנו יכולים לשחרר את התפקיד גם של חונך וגם של חניך, ברוך וביושרה.

רק להיום: תזכור שגם החונך שלך הוא חייבן כפייתי בהחלמה, מדי יום ביומו.

16.3: לתת פגישה של הפגת לחץ ברכות

בתור חברים בקבוצה להפגה מלחץ יש לנו מחויבות להאזנה פעילה כשאנו עושים את השירות הזה. אנו מבהירים שאנו מקשיבים ומאשרים שהקשבנו היטב לדאגות של החבר שמקבל את הפגישה, לפני שאנחנו נכנסים עם הרעיונות שלנו. זה תמיד עוזר כשכל חברי הקבוצה הם בהסכמה לגבי כיוון הפעילות, במיוחד כשזה מתנגש בדרך כלשהי עם רצונו של מקבל השירות. עלינו להיות מודעים לעובדה שיש הבדל גדול בין לעודד את החבר לעשות משהו שיהיה קשה – לדחיפה של אג'נדה שאומרת שרק הדרך שלנו היא הדרך הנכונה.

למרות שאיננו מקבלים תשלום על השירות הזה, בתור חברים בקבוצת פל"ל, עלינו להיות מודעים כמה השפעתנו על האחרים היא חזקה. כולנו נמצאים כאן כדי לשתף מהניסיון, כוח ותקווה שלנו כחלק מהשירות. אבל עלינו תמיד להיות מודעים כיצד אננו עושים זאת- אחרת אננו עלולים להשניא על חבר את התהליך הנפלא שהוא יכול לעבור בפגישה להפגה מלחץ, או פשוט לשלח אותנו החוצה כי אינו מרגיש מוגן די הצורך. למרות שאיננו יכולים לשלוט ברגשות של אנשים אחרים, אננו יכולים לעשות כמיטב יכולתנו להיות הרכים ביותר שאפשר, מתוך ידיעה שפל"ל הוא הרבה פעמים סיטואציה שבה אנשים מרגישים פגיעים ומאוימים מאד.

רק להיום: אם קרה לנו שהרגשנו מושפלים ולא נשמעים בזמן הפל"ל, עלינו לזכור שזה היוצא מן הכלל ולא הכלל

17.3: שיתוף מודע בניסיון, כוח ותקווה

בדיאיי, החברים אינם יועצים, חוזי עתידות, מאמנים עסקיים או קאוצ'רים (למרות שחלקם אולי עובדים בזה מחוץ לדיאיי). אנחנו בסך הכוח חייבים כפייתיים, בהחלמה, מדי יום ביומו, שמשתפים בניסיון, כוח ותקווה שלהם עם אחרים במטרה לעזור להם להחלים. חלקנו אולי מרגישים שזו האחריות שלנו לפתור את הבעיות של אחרים. אם נעשה זאת, הרי שאנו גורמים יותר בעיות אם בן אדם פשוט אינו מוכן...או שאנחנו פשוט טועים.

בעוד שהחונכים אכן אחראים להנחות את החניכים בהתנהלות עם הכסף ועבודת הצעדים, החניכים אולי זקוקים לדון איתם גם בבעיות אחרות. בנוסף, גם שיחות הטלפון הם דרך לשתף בכל מיני דברים אחרים. בכל מקרה, זה תמיד יעיל לשאול אם משהו מעוניין לשמוע ניסיון, כוח ותקווה שלנו, או רק רוצה לשתף. אם הוא מעוניין, אננו יכולים לשתף מניסיון, כוח ותקווה שלנו, אך

אנו לעולם נזהרים שלא ליפול למתן- עצות. אם אין לנו ניסיון, כוח ותקווה בנושא הרלוונטי, ניתן לומר זאת בכנות. באותה מידה, אם החבר אינו מעוניין במשוב, אנו יכולים פשוט להקשיב לו מתוך תקווה שהפתרון יוסיף ויתגלה. והחשוב ביותר- איננו מרשים לעצמנו להתעסק במחשבה כיצד "לפתור את הבעיה", אם כל מה שנדרש זו האזנה.

רק להיום: האם אתה מבין שהשירות לאחרים זו תמיכה ולא פתרון בעיות ?
פתרון הבעיות זו עבודה של הכוח העליון

18.3: תכנית ההחלמה

תכנית ההוצאות שלנו היא הביטוי לחלק הפיזי של התכנית, והספר הגדול וספרות של חייבים אנונימיים כוללים הדרכות לחלק הרוחני. אם אנחנו כנים וקפדניים בדבקות מרבית בתכנית ההוצאות שלנו ונחושים לעדכן אותה כמה שאפשר, לעולם לא נצבור עוד חוב בלתי מבוטח. כשאנו מתבוננים בתכנית ההוצאות שלנו, אנו יכולים לראות בצורה מאד בהירה על הנייר כמה כסף יש לנו באמת, עד לרמה של שקל, בכל קטגוריה. אם פתאום צצה לנו הוצאה דחופה, תכנית ההוצאות הופכת לכלי שבאמצעותו קבוצה להפגה מלחץ שלנו יכולה לסייע לנו למצוא את הסכום הנדרש כדי לכסות אותה. למשל, ניתן לשים את הכסף הזה בקטגוריה של "הוצאות בלתי צפויות". אך אם זה לא מספיק, אנו יכולים לפנות לקטגוריות אחרות ולצמצם אותן, במקום לפנות ישר אל החסכונות שלנו. אמנם, איננו כותבים את צפי ההוצאות שלנו ומסווגים אותן, כדי לקחת כסף למשהו אחד ולהשקיע אותו בסוף למשהו אחר- אבל מאידך, במציאות יש הפתעות ואנו מכירים בכך שתכנית ההוצאות שלנו לא תמיד עובדת בצורה מושלמת. כן, בהעברה מקטגוריה אחת לאחרת יכולה להיות נימה של אכזבה, אך הנס של התנהלות כספית ללא צבירת החובות או בזבז החסכונות הוא בהיר כבדולח ואנו יודעים שנצליח לחסוך שוב.

רק להיום: האם את מקפידה לעדכן את תכנית ההוצאות שלך?

19.3: קריטריונים לפל"ל

פגישה להפגה מלחץ (פלל) היא לא המקום לבקש שם ייעוץ פיננסי, כמו למשל דרך להרוויח תשואה גבוהה או לחפש ערוץ השקעה ראוי. חברי פל"ל אינם יועצים פיננסיים, הם פשוט מכורים מחלימים מדי יום ביומו. הם לא הכוח העליון שלך.

אז אמנם הם לא אלוהים, אבל אלוהים יכול לדבר אליך גם דרכם. יהיה עליך ללמוד, דרך ניסוי וטעיה, מתי ההתנגדות שלך לדבריהם היא דיבור של המחלה ומתי זה באמת תוצאה של משוב בעייתי מצדם.

הרעיון להרכיב את פל"ל משני חברים היה גאוני. אם שני אנשים שונים ממליצים על משהו, יש סיכוי גדול יותר שזה יהיה הדבר הנכון, בייחוד אם אנו בועטים וצורחים בהתקף של התנגדות. במקרה שכזה, רוב הסיכוי שהמחלה היא זו שלוקחת את רשות הדיבור והצרכה.

רק להיום: אם אתה מרגיש שאתה מתגונן מההצעות של הפל"ל, תבקש הדרכה תוך כדי המדיטציה, כך שתוכל להאזין לקולו של הכוח העליון מעל לצרכות של היצר שלך

20.3: קפיצה מהצוק

יש הבדל דק אך ברור בין אי מתן עצות - ועמידה שלובת ידיים מנגד כשמישהו קופץ מצוק. בעוד שאין אנו נותנים עצות כשלא התבקשנו, למרות זאת, זה חיוני ביותר להחלמתנו לחיות את האמת שלנו בהחלמה כשאנו רואים שאסון קרב ובא. למשל, אם נודע לנו שמישהי מתכוונת למשכן את הבית שלה מחדש

כדי ללמוד לימודים לטובת קריירה חדשה- האמת האוהבת שלי תהיה לומר לה שלעולם לא מייצרים חוב, גם מבוטח, כדי לממן הוצאה שוטפת- גם אם זה לימודים לטובת קריירה חדשה. זה עלול לפתוח את תיבת הפנדורה ולדרדר אותי את כל הדרך עד כדי בזבזנות וחייבנות. עם זאת, איננו הכוח העליון של אף אחד. ייתכן שהחבר הספציפי הזה הוא חבר ותיק בתכנית, עבד שנים מול קבוצת להפגת לחץ שלו, שילם את כל חובותיו עד האחרון שבהם ועובד את התכנית בחריצות גדולה - ייתכן שזו הדרך הנכונה עבורו. הרעיון הזה אמנם אמור לעורר אצלה את פעמוני האזהרה- אבל למרות זאת, עדיין איננו נותנים עצות בדיאיי. במקום זאת, אנו עושים כמיטב יכולתנו על מנת לשתף בניסיון, כוח ותקווה שלנו ויכולים לתת הצעה- אם התבקשנו לעשות זאת- אך איננו שופטים אף אחד ולא אומרים לאיש מה הוא צריך לעשות.

רק להיום: בפעם הבאה כשתרגיש שאתה מתפתה לתת עצה- קח רגע לנשום ותבדוק, אם זה מגיע ממקום של הרצון לשתף מניסיון, כוח ותקווה, או מהשאיפה להפעיל את הרצון העצמי שלך.

21.3: תקשורת מול הנושים

בדיאיי אומרים לנו שעלינו לדאוג לצרכים הבסיסיים שלנו, לפני שנשלם את החובות לנושים - ופירוש הדבר שבתחילת הדרך חלק מהחברים לא יכולים להפריש שום דבר לטובת החזר החובות. עם זאת, ממליצים לנו גם לתקשר עם הנושים שלנו, במקום להשאיר אותם במקום של ערפול ודאגה. זה לא דומה לסיטואציה שבה מאיימים עלינו שנשלם יותר - כשאיננו יכולים להרשות זאת לעצמנו. אם יש לנו תכנית הוצאות מסודרת וסולידיט שפיתחנו אותה בעזרת קבוצה להפגת לחץ, נהיה בטוחים כמה אנו יכולים לשלם וכמה לא, אם בכלל. לעולם לא נבטיח לשלם יותר ממה שאנו מסוגלים. והפיתוי להבטיח להחזיר יותר מכפי יכולתנו- הוא פיתוי קבוע. שני הדברים גם יחד עלולים לפגוע ביחסים שלנו עם הנושים. וגרוע מזה, תשלום גבוה מדי עלול לפתוח פתח לחוב הבלתי מבוטח הבא. כדי להימנע מזאת, איננו משלמים כל כך

הרבה שלא יישאר לנו לצרכים הבסיסיים. הבעיה עם התפיסה שעלינו בראש ובראשונה להחזיר את החובות שלנו ויהי מה, היא שתפיסה זו עלולה לגרום לנו לחיות בחוסר כל וזה מצדו עלול להוביל לתסכול ולהתמרדות- ומשם קצרה הדרך עד לחוב הבלתי מבוטח הבא. בגלל זה בדיוק "בניית תקציב" לא עובדת בשבילנו ולכן חשוב לגבש תכנית הוצאות יחד עם פל"ל מהר ככל האפשר. אולי נחשוב שנוכל להחזיק את עצמנו קצר ולא להתמרד. אך רבים מחבריי דיאיי ממחישים בחייהם, שזה לא עובד ככה.

רק להיום: איננו שורפים את החסכונות שלנו, כדי להימנע מהכאב של לקיחת האחריות על החובות

22.3: טינות ומחילה

איננו יכולים להתעלם מטינות. הן רק מחלחלות פנימה. טינה היא הרגשה אפלה, מכרסמת וכואבת ומחריבה את כל אשר נקרה בדרכה. לעומת זאת, מחילה מרגישה קלילה, משמחת ומשחררת. הטינות הורגות מערכות יחסים כנזק נלווה. המחילה מרפאת.

הטינה גורמת לנו לפעולות שהן בניגוד להחלמה. המחילה מקרבת אותנו אל הכוח העליון ואל השלווה הרוחנית. הטינה גורמת למכור לנסות להשתיק את הכאב של עצמו. המחילה גדלה בלב מכיר התודה שרוצה להישאר מפוכח.

יש דרך להחלמה ויש דרך למעידה. בכל פעם כשאנו ניצבים על פרשת דרכים- הבחירה היא בידינו.

רק להיום: אם אתה מוצא את עצמך מוצף בטינות, תעצור לרגע ותחשוב באיזו דרך תרצה ללכת. תזכור שבדרך למעידה, ניתן לעשות פרסה

23.3: הפחד שולט

הפחד שולט בחיי לעתים קרובות מדי. רשימת הפחדים שלי בצעד ארבע האחרון כל כך התארכה, שבשלב מסוים פשוט רשמתי "הכול". פחד משינוי, מתקיעות, מהמוות, מהחיים, מהכאב, מזה שיקרה משהו לאנשים שאני אוהב, מזה שלא יהיה לי מספיק, לקבל את מה שאני רוצה, לא לקבל את מה שאני רוצה. הרשימה היא אינסופית.

רבים מאתנו מתענים מהפחדים, גדולים כקטנים, כעת כשאין לנו את האפשרות לצלול אל תוך ההתמכרות הפעילה על מנת לטשטש אותם. אולי זו פשוט תגובה אוטומטית לכל דבר שונה מהמצב הנוכחי, מאז שאנו מפוכחים עם הכסף.

אין זה משנה כמה הדברים יכולים להיות טובים בכל רגע נתון, עבור רבים מאתנו, אם אנחנו חושבים שמשהו עתיד להשתבש, אנו מרגישים מבוהלים ויכולים להטריף את עצמנו לדעת.

מה קרה? הראש שלנו השתנה.

והתכנית מלמדת אותנו שאנו יכולים לשנות את הראש שלנו בחזרה. בדיוק כפי שאנו יכולים לא להיות אובססיביים בקשר לבזבזנות, אנו יכולים לא לשקוע במחשבה על כישלון עתידי כלשהו. במקום זאת, אנו גוררים את עצמנו בחזרה אל יום הווה, לרגע הזה, שבו הכול טוב באופן בסיסי.

רק להיום: למה להרוס יום יפה של היום כדי להתמכר לפחד על מחר?

24.3: לשקוע- או להיכנע

אם אנחנו שוקעים באובססיה, אנו נרגיש את תחושת ה"אחחחח" קצרת המועד, או גרוע מזה, אכזבה מיד בזמן הקנייה, שכמעט מיד תתלווה אליה גם אובססיה אחרת, קשה יותר מהקודמת, ועם פחות נכונות להיות מפוכחים סביב הכסף.

אז אנחנו הופכים לחסרי מנוחה בצורה קשה, מותשים ומנותקים. אנו מצדיקים את הבזבוזים גם אם אין לנו כסף נגיש לכך. בנקודה הזו, אנו מנסים לשכנע את החונך או את הפלל שעלינו לקחת כסף מקטגוריות אחרות, במקום לחסוך אותו. ואם הדברים לא הולכים בדרך שלנו, כמובן שנתמרד !

וכשאנו מתחילים לפעול בצורה כזו, האש שהתחילה בהתחלה כלהבה קטנה, עכשיו בוערת במלוא העוצמה מחוץ לשליטתנו, ואנו הופכים להיות פחות ופחות רוחניים.

רק להיום: האם יש לי נכונות לשאת את חוסר הנוחות החולף- למען חיי הנצח של ההחלמה ?

25.3: המורשת שלנו

הרבה אנשים משתמשים בהסחות דעת , כדי לא להתמודד עם הדבר האחד שהוא בלתי נמנע בחיים- סוף החיים. החברה החומרנית שלנו עסוקה בצבירת נכסים ... הפילוסופיה של לקנות עוד ועוד, כאילו שההתמקדות בחפצים הנוצצים והחדשים משנה את המציאות. עבור חלקנו, חייבנות ובזבזנות היו דרך לזכות בחיי הנצח. רבים מאתנו שאפו גם להשאיר משהו אחרינו, כך שלא ישכחו אותנו. היינו הבזבזנים שמטפסים כל העת לראש הסולם. או שהשקענו את מיטב כספנו כדי להיות מפורסמים או סלבים או חוזרים. עבור חלקנו, רכישה כמו טלוויזיה עם מסך גדול גדול , או רכב מגניב יותר, היו הדרך להסיח את הדעת מהמחשבות. אחרים הרגישו שהם מקבלים עוצמה מלזכות ב"הכי הרבה". אבל האמת היא, שבזמן שננשום את נשימותינו האחרונות, כל זה לא באמת ישנה. בהחלמה, המוקד שלנו משתנה ממה שאנו יכולים לקחת- למה שאנו יכולים לתת לאחרים. אנו הופכים להיות יותר מכווני- שירות ופחות מרוכזים בעצמנו. אנו עושים שינוי בחייהם של אחרים, משאירים אחרינו את המורשה של המעשים הטובים, שמגמדת את הסכימות של הריכוז העצמי לחי נצח שהיו לנו בעבר.

רק להיום: האם אני מכוון טוב למורשת שאותה אני רוצה להשאיר אחריי ?

26.3: נדנד קטן

אין לי שמץ של מושג מאיפה קיבלתי את הרעיון שהאינטואיציה שלי צריכה להישמע כמו חצוצרת יום הדין, או קולו של רובוט הצורח: "סכנה!!! סכנה!!!". או שהכוח העליון שלי פשוט ידבר אלי כשיחת איש אל רעהו ויאמר לי, למשל, "תראה, חמוד שלי, פשוט אל תעשה את זה". תמיד חשבתי בטעות שלחישות האינטואיציה היו חזקות יותר מהזעקות של הסחות הדעת השונות והמשונות. והאמת היא, שכל שאנו מייצרים יותר המולה בתוכנו ומחוצה לנו, כך קטן הסיכוי שאכן נזכה לשמוע את "קול דממה דקה".

עבור חלקנו, האינטואיציה שלנו באה לידי ביטוי כמין סוג של "נדנוד קטן", תחושת חוסר נוחות בבטן, הרגשה עמומה שמדרבנת אותנו לעשות משהו אחר. ואין זה משנה כיצד האינטואיציה שלנו באה לידי ביטוי – הבחירה לשמוע לאינטואיציה העדינה שלך כנגד הצרחות הרמות של התשוקה היא בחירה מאד משמעותית. עבודת צעד 11, שמציע לנו תפילה ומדיטציה, הן דרכים שבהם אנו תמיד לומדים להשקיט את עצמנו כך שנוכל להאזין לה.

רק להיום: האם אתה מודע כיצד האינטואיציה שלך מדברת אליך

27.3: עניין של פרספקטיבה

בדיאלי יש המלצה על שלוש קטגוריות כדי לשמור אותנו באיזון בין צרכי העבר לעתיד:

- פיקדון בצד, בהיקף של שכר חודשי שלנו כפול שש, למקרה שנאבד את העבודה שלנו או נהפוך לנכים

- הוצאות בלתי צפויות, כגון תיקון דחוף של בית/רכב

- חסכונות לעתיד ולפנסיה

מעטים מאתנו יהיו מסוגלים למלא את שלושת הקטגוריות או אפילו להשקיע בהן מעט בחודשים הראשונים שלנו בתכנית. עבודה היא המפתח. אפילו חיסכון של שקל אחד לחודש הוא צעד בכיוון. אחד הנסים של דיאלי זה שהם באמת קורים לנו אם אנחנו עובדים בכיוון הנכון, כמו הטבה לא צפויה או בONUS במקום העבודה. וכעת, כשיש לנו כסף

בשלושת הקטגוריות, עלינו להסתכל על זה בכנות ולהודות, האם יש לנו מחשבות סודיות להשתמש במשהו משלושתן שלא למטרה המקורית. ברור שתמיד עלול לקרות משבר שינתץ את התכניות שלנו- אבל עד שזה קורה, אנו לא רואים בחסכונות שלנו את הדרך לקנות מוצר או שירות כלשהו. אם רצוננו בכך, אנו מייצרים קטגוריה נפרדת של חיסכון לשם כך.

רק להיום: האם אני משקיע בעתיד שלי כמו בהווה?

28.3: טריגרים

ככל שאנו מתקדמים בהחלמה, אנו הופכים להיות מודעים יותר לדברים שמושכים אותנו בחזרה לחייבנות או בזבזנות כפייתית ולומדים דרכים חדשות או להימנע מהטריגרים, או להתמודד איתם בצורה מחלימה. אם משגעים אותנו בפרסום מבצעים, אנו יכולים להוציא את עצמנו מרשימות תפוצה, לזרוק לפח כל מיני פלאיירים בלי לקרוא אותם, להפסיק לצפות בערוצי הפרסומות למיניהם, לעשות התחייבות יומית שלא לגלוש ברשת במטרה לצפות במוצרים שאיננו מתכוונים לרכוש לפי הצפי החודשי שלנו וגם להפסיק לבדוק את המייל סתם לטובת בידור. אנו יכולים גם לעשות "סגירת קצוות" עם חבר דיאיי אחר, אם אנחנו יודעים שנהיה בסיטואציה שבה אין דרך להימנע מהטריגרים, למשל כמו קניות במרכז מסחרי גדול, או ביקור במסעדת יוקרה, בה נרגיש דחף להזמין דברים שאיננו יכולים להרשות לעצמנו. ואם אנו מגיעים למצב של טריגר בהפתעה, אנו יכולים לבצע שיחת טלפון דחופה או פשוט להתחבר לכוח עליון ולבקש ממנו רק להיום לשמור על ההימנעות ויהי מה. ההתנהגויות החדשות האלו עלולות לאתגר אותנו בהתחלה, כשאנו רק מתחילים להשתחרר מהדפוסים הישנים, אך עדיף הרבה יותר להתמודד עם חוסר נוחות, מאשר לפלרטט עם סכנת חייבנות.

רק להיום: לא סביר לחשוב שלא נגיב לטריגרים שלנו. אך בעזרת כלי התכנית ורשת התמיכה, אנו יכולים להקל על עצמנו להישאר מפוכחים, למרות הטריגרים

29.3: למה זה קורה לי?

כשהדברים לא מסתדרים בדרך שלנו, אנו יכולים להסתכל על המצב מזווית חדשה. איננו חייבים לשקוע ברחמים עצמיים. מישהו פעם אמר: "שום דבר לא קורה לי באופן אישי. שום דבר לא קרה אי פעם לי באופן אישי. החיים פשוט קורים להם, ואני חלק מזה".

שינוי בדרך שלנו להסתכל על דברים יכולים להביא איתו הקלה עצומה. לכל אחד מאיתנו יש את הניסיונות וטלטלות שלו, אבל אם רק טיפה נטלטל את העולם, הבעיות שלי יהיו בקלות בעיות של מישהו אחר. כשאנו שומעים על הבעיות של מישהו אחר, אנחנו לא מרגישים את אותה מצוקה כמו אם היינו בעצמנו בסיטואציה הזו. העובדה היא- שאם אנחנו יכולים לצאת מעצמנו ולו לרגע, נוכל לראות איך כל הגישה שלנו משתנה. מדיטציה יומית של צעד 11 יכולה להיות פרקטיקה נהדרת בדיוק לזה. כשאנו מפסיקים לראות בעצמנו קורבנות, להתמודדות שלנו עם המצוקה נוספים כוח ושלווה.

רק להיום: כשטרדות קטנות, או אפילו אסון, מתרחשים בחיינו, שינוי פרספקטיבה קטן יכול להקל על הסבל שלך ולו במעט

30.3: הפרס הנוצץ

"כשצעד 12 נראה במלוא זוהרו, הוא באמת מדבר על סוג של אהבה שאין עליה כל תג מחיר" (ספר "12 צעדים + 12 מסורות", עמ' 106). קשה לשחרר את הציפיות. לתת בלי השאיפה לקבל בחזרה, לאהוב את אלו שאנחנו לא סובלים... או לכל הפחות להיות נחמדים כלפיהם. בדרך הרוחנית שלנו, אנו מנסים להתכוון לרוח הזו. אנו רוצים להרגיש יותר טוב, לא סתם להיות יותר טובים. אני רוצה להיות חופשי מהכעסים ולהיות בשלווה אל מול פני הסערה. אני רוצה להיות רוחני יותר, לא רק לעשות את הדבר הנכון ועדיין להרגיש רגשות שליליים. אבל זהו בדיוק החלק של שחרור הציפיות. יש סיפור בנושא הזה, על אמא תרזה שפעם נזיר אחד שטח בפניה את תסכולו על כך שאינו חש בכל עת את נוכחותו של אלוהים בחייו. על כך, אמא תרזה השיבה לו "ומה בכך", בכוונה שגם היא לא מרגישה את נוכחות האל ברוב הזמן בחייה. כשאנו זוכים לקבל את המתנות הרוחניות שאנו שואפים אליהן- זה נפלא. כשאנו גם זוכים לקבל את הדברים שאנו מתאמצים בשבילם, כמו עבודה שרצינו, בית שרצינו או בן הזוג שרצינו- זה נפלא ומופלא.

רק להיום: בואו ונזכור שבהחלמה אנו יודעים שעלינו לעשות את הדבר הנכון כדי להישאר מפוכחים עם הכסף, בין אם אנחנו מקבלים מתנות נוצצות ובין אם לא

31.3: אמונה

אמונה אינה זהה לשכנוע אינטלקטואלי מופשט. למעשה אמונה היא חווייתית ומגיעה לפני ידיעה תאורטית. החברים החדשים בדיאלי פועלים על בסיס אמונה. הם הולכים לכיוון הזה בגלל שהם רואים איך אחרים השתחררו מהמחלה עי עבודת הצעדים. האמונה מגיעה כשאנו חווים את הנסים של ההחלמה בעצמנו.

כשחבר חדש נהיה מבוהל או מיואש, מפקפק אם התכנית עובדת, הוא יכול להגיע לפגישה או לגשת לחבר ותיק ולשאול אותו על הנסים שהוא חווה בדרך. פעולות אלו משרתות אותנו בדרך, לפני שאנחנו מתחילים להאמין.

רק להיום: אני יכול לעבוד את התכנית כמיטב יכולתי, מתוך ידיעה שהנסים שקרו לאחרים יכולים לקרות גם לי, אם לא אותר

1.4: אורות, מצלמה, אקשן

דבר ראשון אנחנו מאירים, אחר כך בוחנים ולבסוף אנחנו מונחים ישירות לפעולה, כמו שמתואר בעמוד 51 בספר הגדול (תוך שימוש במילים "כסף" או "חוב" כנדרש): "לאחר מכן התחלנו בדרך פעולה נמרצת, הצעד הראשון של פעולה זו הוא ניקוי בית יסודי, דבר שרבים מאיתנו מעולם לא ניסו. למרות שההחלטה שלנו היתה חיונית ומכרעת, תהיה לה השפעה מתמדת קטנה מאד אם לא יתלווה אליה מיד ניסיון אמיץ להתמודד ולהפטר מהדברים בתוכנו שחסמו אותנו. החובות שלנו היו רק סימפטום. היינו צריכים לגשת לסיבות ולתנאים."

רבים מאיתנו מתמלאים פחד או נעשים משותקים מפחד כאשר עומדים לנוכח מה שנדמה כמשימה עצומה בצעד 4. אך משימה זו אינה כה כבדה אם מקבלים הנחיה פשוטה כיצד לבצעה.

רק להיום: "דרך פעולה נמרצת" זו ממשיכה כאשר אנו עובדים את יתר הצעדים.

ברגעים של ספק אנו חוזרים לשלושת הצעדים הראשונים כדי להזכר מדוע אנו בתכנית הזאת מלכתחילה.

2.4: תכסיסים מתוחכמים

עבורי אישית, ספקות וויכוחים הן דרכים בהם המחלה של חייבנות ובזבזנות כפייתית מונעת ממני להחלים. כשאני מתווכח, זו פשוט טקטיקה שמונעת ממני לעשות משהו שאני לא רוצה לעשות, בדיוק כמו שהחייבנות והבזבזנות שלי מנעו ממני לעשות משהו.

השורה התחתונה היא, שזה בסדר גמור לגלות ספיקות- כל עוד הדבר לא מונע ממני לנקוט בצעד ארבע ובכל יתר הצעדים שמקדמים את ההחלמה שלי. הרבה אנשים נתקעים במשך חודשים, אם לא שנים, ולא מסיימים את הצעד הזה. חלק מהאנשים אפילו בורחים מהתכנית מרוב פחד שלהם לקחת עט ביד ולהתחיל לרשום.

אבל עשיית צעד ארבע כלל לא חייבת להיות החוויה הרגשית המטלטלת שאנו כה חוששים ממנה, וניתן להשלים אותה תוך מספר ימים או שבועות, בכך שפשוט עושים את מה שכתוב בעמודים 64-71 של הספר הגדול .

רק להיום: תקראו את העמודים 64-71 של הספר הגדול. תזכרו, שסתם כתיבת המידע על העבר וההווה שלנו אינה בהכרח משחררת אותו.

3.4: גישה

צעד ארבע יכול להיות חוויה נפלאה ומשחררת- במקום חוויה של תסכול וחרדה שהרבה מבוהלים ממנה. זה עלול אכן להיות מפחיד אם רואים בצעד הזה סוג של "מסע ציד אחרי העובדות" או גילוי כפוי של מחשבות רעות וזיכרונות אפלים. האמת היא, שגישה היא חלק חשוב להתמודדות מותאמת עם הצעד הרביעי.

אם אתם מאפשרים לרגשות ולפחדים לטלטל אתכם, צעד ארבע עלול להפוך לחוויה מאד טעונה ומאיימת. אך אם אתה משנה את גישתך ורואה בצעד הזה אבן דרך רוחנית לקראת הקלה וחיים טובים יותר... זה יאפשר לך לעבור אותו בצורה טובה.

יתרה מזאת, אם זה במקרה הצעד ארבע הראשון שאתה עושה, אתה לא צריך להתייגר מזה שאולי לא הצלחת לכסות לגמרי ולחלוטין כל תקרית של טינה, פחד, קשר מיני בעייתי או כל נזק אחר, כיוון שככל שתתמיד בהחלמה, רוב הסיכוי הוא שייצא לך לעשות יותר מצעד ארבע אחד ובנוסף, בכל יום שבו תעשה צעד עשירי, זה יהיה מעין צעד ארבע בזעיר אנפין (המשכנו לערוך חשבון נפש וכאשר שגינו, הודינו בכך מיד).

רק להיום: תזכור שבכל פעם שאתה מיישם את הצעד הרביעי בחייך, זה הופך לקל יותר. תסתכל על היישום של צעד ארבע כעל פרקטיקה שעוזרת לך לחיות מדי יום מתוך מודעות של החלמה

4.4: חיים משגשים

בהחלמה, אנו לומדים ששגשוג אינו בהכרח תמיד נמדד ע"י הכנסה שוטפת. למשל, אולי אנו זקוקים למחשב חדש ומישהו תורם לנו אותו. או אולי אנו מפתחים תחביב לא יקר או חינמי- אך ממלא אותנו בחדווה. ככל שאנו ממשיכים בדרך ההחלמה, אנו מגלים שאיננו חייבים להרגיש נחותים לעומת אחרים בגלל הכסף או המעמד.

כשאנשים עובדים את התכנית שלנו בהתמדה, הם מגלים שהם מסוגלים למצוא עבודה שמשתלמת היטב, לייצר מערכות יחסים של אהבה, ולראות עלייה בהכנסות. כשאנו לומדים שיש לנו מספיק, פחד, דאגה וטינה מתפוררים. אפילו החובות נעלמים!

עבור חלקנו עודפים מייצרים גם בעיות- עודפים של כסף, דברים חומריים או רגשות. בגלל ההחלמה, אנו יכולים להגדיר את ה"שגשוג" מחדש. שגשוג אינו שווה כסף מזומן. אנו יכולים לחוות שפע בתכנית הרוחנית שלנו- שפע של רוחניות, יצירתיות, מערכות יחסים ושירות.

רק להיום: אם אתה מרגיש שקוע ברחמים עצמיים לגבי מצבך הכספי או עבודתך- תחשוב על הדרכים שבהם אתה חווה שפע והם לא קשורים לכסף

5.4: שחרור מפחד

הספר הגדול מבטיח ש"פחד מאנשים ומאי-ביטחון כלכלי יעזבו אותנו".
הספר הגדול אינו אומר שלא נחוה אי ביטחון כלכלי... אלא שלא נפחד ממנו. בד.א. אנו יודעים שאם יקרה הרע מכל, יש לנו כלים שישמרו עלינו יציבים מדי יום ביומו, בכל מה שנצטרך לעבור.
כשאנו עובדים את התכנית שלנו, פחד מאנשים מוסר מאיתנו כי איננו שרויים בעימות עם אחרים, במידה כה רבה.
איננו מסתתרים עוד מפני נושים, ואנו עושים כמיטב יכולתנו לשלם כל חוב שיש לנו. אנו יודעים כי אנו לא החוב שלנו ולא מאפשרים לאחרים לגרום לנו להרגיש נחותים בגלל חובותינו.
כשאנו טועים אנו לוקחים אחריות על טעותנו באופן מיידי ועושים כפרות על חלקנו כפי הנדרש, ללא בושה.
אם לא פגענו באחרים או רימינו אותם, זהו יום טוב ואיננו צריכים לחשוש מפעולת תגמול. אך גם אם מישהו פוגע בנו, יש לנו כלים שעוזרים לנו לחזור לשפיות לגבי זה.
כיון שאנו עושים כמיטב יכולתנו לחיות בכנות וביושרה, איננו צריכים לפחד מאנשים. לא תמיד הם יעשו את מה שאנחנו רוצים שיעשו אך איננו מנסים לתמרן אותם שוב ושוב.

רק להיום: האם את/ה יכול/ה להרגיש את ההקלה שבחיים עם פחות פחד כתוצאה מההחלמה?

6.4: החץ השני

תפילת השלווה אומרת לנו לקבל את הדברים שאין ביכולתנו לשנות. מוות- הוא דבר שאיננו יכולים לשנות. איננו יכולים לשנות גם את מהלכו של הזמן- אף על פי שאנו יכולים לבחור לנצל אותו (בתבונה). הקבלה היא היפך מהפחד. הקבלה מרגיעה- בעוד שהפחד מחמיר.

להיות בהווה פשוט מרגיש יותר טוב...לפחות כשכרגע מרגישים נעים. אבל גם אם לא, אנחנו יכולים לשאת את חוסר הנוחות של הרגע הזה...ושל הבא...ושל זה שאחריו...מתוך הידיעה שכל הדברים חולפים, בסופו של דבר.

פחד וטינות הולכים יד ביד. שניהם קיימים אצלנו בראש. הטינות הן שחזור של העבר ופחד הוא בדרך כלל מהעתיד, למרות שאנחנו בהחלט יכולים לשחזר בראש גם אירוע מפחיד מהעבר.

ובדיוק כמו שאנחנו לא מתלהבים יותר מבזבזים, ובמקום זאת מעדיפים לקחת את המחשבה שלנו למקום אחר כשרק המחשבה על הבזבז מופיעה, כך כשהפחד שוב מאיים לעטוף אותנו, אנחנו יכולים להזכיר לעצמנו שהכול טוב ברגע הזה, ולהחזיר את עצמנו להווה.

רק להיום: איננו יכולים להימנע מהחץ הראשון של המחשבה המטרידה להינעץ בנו, אך אנו יכולים לבחור שלא לנעוץ בתוכנו גם את החץ השני.

7.4: אתיקה של עזרה לחבר

טלפונים לחברים הם חלק מהותי בהחלמה שלנו, הם מאפשרים לנו להתחבר ברמה האישית עם חייבים כפייתיים אחרים ומביאים לנו הזדמנות לתת שירות. כשאנו מקבלים טלפונים של החלמה- או מתקשרים לאחרים- אנו שומרים על נימוס בסיסי. כשאנו מתקשרים למישהו, אנו שואלים קודם כל האם זה זמן טוב לשוחח כעת- ולא מתחילים להפציץ את החבר עם מה שיש לנו להגיד לו. כשאנו מקבלים את הטלפון- אם יש רק רגע אחד העומד לרשותנו- אנו אומרים את זה לחבר מראש כדי לא לפגוע בו, ע"י ניתוק פתאומי ומהיר של השיחה. מאותה סיבה, אנחנו לא עונים מיד לכל טלפון, אלא אם כן יש לכך סיבה טובה. אנו זוכרים היטב את מגבלות הזמן ולרוב מגבילים את שיחות ההחלמה לרבע שעה. ואם איננו מכירים את החבר, אנו יכולים להיות דיסקרטיים במידע שאנו מוסרים לו. וכשאנו זקוקים לסולידריות ותמיכה, לוקח זמן לפעמים לפתח יחסים סולידריים שכאלה. וחשוב יותר, אנו מנסים לאפשר גם לחברים אחרים לשתף, ומקשיבים להם כמיטב יכולתנו. וגם אם אנו חדשים עדיין בתכנית, אנו יכולים להיות מקור של תמיכה עבור חייבן מכור מחלים נוסף.

רק להיום: אנו מכבדים את החברים בחברותא שלנו, גם במפגשים פנים אל פנים וגם במפגשים הטלפוניים

8.4: ממשיכים להתקדם

המפתח הוא לא לאפשר לרגשות שלנו לבלום אותנו בעשיית הצעד הרביעי. כפי שניתן לראות מהספר הגדול, עמ' 65, אתם יכולים להתקדם עם הצעד הרביעי די מהר, ועדיין לעשות אותו ביסודיות, כאשר אתם משתמשים בהערות קצרות כקיש קפיצה לדיוני צעד חמש עם החונך.

יתרה מזאת. נכון שהצעד הרביעי קורא לנו לבצע חשבון נפש מוסרי נוקב וחסר פחד, אין פירוש הדבר שלא ניתן להתקדם הלאה אם לא רושמים בקפדנות יתרה כל דבר ודבר על הנייר. יהיו לכם עוד הזדמנויות ההחלמה לעשות צעד ארבע, בנוסף לזה שאתם גם עושים על בסיס יומי את הצעד העשירי (המשכנו בחשבון נפש וכאשר שאינו, הודינו בכך מיד). אולי שם תיזכרו במה ששכחתם כרגע.

יהיה זה רעיון טוב לדבר עם החונך ולקבוע איתו תאריך יעד להשלמת הצעד הרביעי. הרבה חברים נתקעים בצעד הזה ולא עוברים אותו אף פעם. הוא לא נוצר כדי לבלום אותך, אלא כדי לקדם אותך לשלב עמוק יותר של החלמה.

רק להיום: אם אתה עובד על צעד רביעי תקרא את עמ' 65 בספר הגדול. תקבע תאריך יעד למסירת צעד חמש ותקדיש בכל יום אפילו כמה דקות לצעד רביעי

9.4

תכנית הוצאות חייבת לכלול קטגוריות, בהגדרה. אבל השאלה עד כמה הקטגוריות יהיו מפורטות - זה כבר עניין של העדפה אישית. למשל, לחבר אחד חשוב להפריד בין הקטגוריות אוכל לבית לקטגוריות של מוצרי בית כמו סבון ונייר טואלט, בעוד שחברה אחרת לא זקוקה לרמת פירוט כזו ומאחדת הכול ביחד. אנו יכולים לנסות בכל פעם תכנית הוצאות מפורטת יותר או פחות, עד שנדע מה עובד בשבילנו על מנת שנוכל להתנהל בבהירות עם ההוצאות שלנו. למשל, חברה אחת סיפרה פעם שהיא משקיעה כל כך

הרבה זמן למצוא לאיזו קטגוריה בדיוק כל הוצאה שלה מתאימה, עד שהיא שקלה לעזוב את התכנית לגמרי. דווקא לה התאימו קטגוריות גדולות וכוללניות יותר. למשל, תחת קטגוריה "הוצאות בית" היא כללה את כול ההוצאות הקבועות, כולל תשלומי המשכנתא, מים, גז וחשמל. בשבילה זה עבד מצוין- בעוד שעבור אחרים זה היה עלול לייצר חוסר בהירות. אין כללים כתובים וחדים לגבי כל הנושא של קטגוריות ותתי קטגוריות...חוץ מזה שחייבים תכנית הוצאות. עם הקטגוריות.

רק להיום: האם הסידור של תכנית ההוצאות שלך עובדת בשבילך ?

10.4

טיפים מהותיים לצעד ארבע

תעשו עמודה אחת של צעד ארבע שלכם בכל פעם. בבקשה אל תגלשו על הדף. במילים אחרות, קודם כל תעברו על כל האנשים, מקומות ועקרונות שהיו לכם טינות כלפיהם או שאתם הסתבכתם איתם. אל תרשמו אחד ואז תתחילו לפרט מה בדיוק קרה. זה התקבל באופן אוניברסלי כדרך הקלה ביותר והמכאיבה הכי פחות לבצע צעד רביעי.

מישהי הציעה גם לחשוב על ההתקדמות בהקשר הזה כמו על מכונאי שמתקן רכב. אל תשקעו בעבר עצוב כשהוא עולה ומציף אתכם. זה בסדר להיות קצת מנותק. עשיית חשבון הנפש אינה חייבת להיות כרוכה במצוקה רגשית.

אל תנהגו בדחיינות!!! תתחילו מהר ככל הניתן. לאחר שהשלמתם את הצעדים 1-3, אין כל סיבה לחכות. ככל שתתחילו מהר יותר, כך מהר יותר גם תרגישו הקלה- כמו כל אדם שמתקדם לקראת סיום הצעדים.

רק להיום: אם אתה צריך עידוד כלשהו לעשיית צעד ארבע, תקרא את ההבטחות של חייבים אנונימיים

11.4

טלפונים לחברים

תאהבו זאת או לא, אבל שיחות עם חברים על בסיס קבוע הן כמו עזרה ראשונה כשאתה בצרות. הרבה מכורים נוטים להתבודד. למרות שאולי נהיה מאד חברותיים כשאנחנו נמצאים עם אחרים ומתנהגים כמו בזבזנים- אולי לא נהיה כה מוחצנים כשנצטרך לגלות בהחלמה את האמת על עצמנו. אבל המהות של 12 הצעדים היא שאנחנו מגלים את הניסיון, הכוח והתקווה שלנו במטרה להחלים.

חלקנו משלבים בעבודת התכנית שלנו שיחה יומית עם חברים להחלמה שכוללת גם שיתוף שלנו על עצמנו. כיצד אנו יכולים לעשות זאת עם אנשים שאיננו מכירים? מצד אחד, איש אינו מצפה מאתנו שנשפוך את כל הנפש שלנו על אדם זר. מאידך, חשוב לזכור שאנו חולקים בעייה משותפת ואנו מחלימים ע"י עשיית השירות, אולי יהיה לנו קל יותר להחלים. במובן מסוים, כולנו לא זרים כלל ועיקר. כל אחד מאתנו הגיע לכאן כי הוא לא מסוגל להתנהל עם הכסף בצורה מפוקחת. וכשאתם שומעים שמישהו משתף במשהו שמתכתב עם עם דפוסי ההתנהגות שלך, אז פירוש הדבר שזה האדם המתאים לתקשר איתו סביב העניין. חברות טובה מתפשטת הרחק החוצה מהחדרים של דיאיי מתפתחת בדיוק מטלפונים כאלה של קריאה לעזרה.

רק להיום: תעשה טלפון של החלמה

12.4

נדיבות ולא גרנדיזיות

בהחלמה אנו לומדים את ההבדל בין נדיבות לגרנדיזיות. ההגדרה הראשונה של מילון וובסטר המקוון לנדיבות היא "איכות של טוב לב, הבנה ואי-אנוכיות", והגדרה נוספת היא "נכונות להעניק כסף ודברים בעלי ערך לאחרים". בשום מקום לא נכתב שנדיבות כוללת נתינת כסף של מישהו אחר, כמו שכרטיסי האשראי אפשרו לנו לתת. גרנדיזיות מוגדרת כניסיון להרשים ולהראות מרשים בעוד הדבר אינו מעשי ואינו אפשרי. גם להיות מאמנים בתכנית או מודדי זמן בפגישה או לענות לשיחות מחברים חדשים הן פעולות של שירות שערכן לא יסולא בפז.

רק להיום: איננו צריכים עוד להגדיר את הנדיבות שלנו ע"י כמות הכסף שאני מפזרים על מסעדות או על מתנות יקרות. ים אחרות, גרנדיוזיות היא לחיות עם סגנון בדרך שאינה כנה או נאמנה לעצמנו.

עזרה בתיקון המחשב, באריזת המחסן או נתינת בגדים שהילד שלך כבר אינו לובש, אלו הן דוגמאות לנדיבות שאיננו מפסידים ממנה דבר, אך יכולה להציל כלכלית את היקרים לנו.

13.4

כן, לא עכשיו, או דבר טוב יותר

משפט זה מבטא את רוח הקבלה ואת נקודת המבט המפוכחת. כשאנו רוצים שמשו יקרה בחיינו כמו עבודה חדשה למשל, אנו עושים את הפעולה הנכונה הבאה אך מוסרים את התוצאות לכח העליון שלנו. "כן" משמעותו שקיבלנו את העבודה לה התראיינו. "לא עכשיו" היא התשובה אם מישהו אחר התקבל לעבודה. אך שלא כמו תשובה שלילית, "לא עכשיו" משמעותו שהזדמנות עתידית תתאים לנו יותר, וזהו ה"דבר טוב יותר" ..

כולנו אוהבים את התשובה החיובית כי אז אנו מקבלים את מה שאנחנו רוצים מייד. "לא עכשיו" גורמת לכאב של עיכוב ודחייה ויכולה לעורר תגובה אינסטינקטיבית של "זה לא פייר". למרות זאת אנו יכולים לבחור בהחלמה ולשהות עם אי הנוחות בעודנו ממשיכים במאמצים להשגת מטרותנו. "דבר טוב יותר" - שם אנחנו נמצאים כשאנו מאוכזבים ללא הדבר שרצינו כמו עבודה, דייט, או בית.

רבים מאיתנו יכולים להעיד על כוחו הניסי של "דבר טוב יותר". כשיש לנו נכונות לוותר על מה שאיננו יכולים לקבל? אני נפתחים למה שיבוא שיכול בהחלט להיות "דבר טוב יותר".

רק להיום: זכור שקבלה כוללת ויתור.

14.4

הצטברות

בכל הערפול של החייבנות הכפייתית והבזבזנות, ייתכן שצברנו הרבה "דברים". לפעמים אפילו אותו חפץ בכמה גירסאות. פעמים רבות יוצא שמעולם לא לבשנו את הבגד, קראנו את הספר או השתמשנו באופן כלשהו במוצר אחר שרכשנו. חלקנו ממשיכים לצבור עוד ועוד מבלי להשתמש במה שיש לנו כבר. מודעות להתנהגות הזו יכולה להיות חלק חשוב בהחלמה שלנו. אנו גם עובדים על לשחרר את מה שיש לנו כבר, בלי פחד. בהחלמה, חלקנו נהנים מאד לתרום או למסור את מה שצברנו בעבר. אבל אם נעשה זאת באימפולסיביות, זה עלול לחזור אלינו כמו בומרנג ולייצר טינות. אחדים מאתנו עדיין פוחדים להיפטר מהחפצים ש"אולי נצטרך יום אחד" וחיים עם קופסאות, מגרות או ארונות של חפצים אשר אינם בשימוש. צבירה זו יכולה להכביד עלינו, פיזית, רגשית ורוחנית. אבל אם אנחנו רוצים להיות מודעים למה אנחנו משחררים את הדברים, כשאנחנו משחררים אותם. יש פה איזון עדין בדרך הרוחנית. אנחנו נפטרים בצורה מודעת מהדברים שאנחנו לא צריכים- ובכך מזמנים לחיינו משהו חדש. וגם בכך שאנו אכן משתמשים במה שיש לנו- אנו בוחרים לחיות את חיינו בצורה מודעת יותר. רק להיום: האם אתה רוצה להשתמש בכל מה שיש לך לפני שאתה צובר עוד מזה?

15.4

יום מס ההכנסה

עבור רבים, 15 באפריל הוא יום שבו מגישים דוחות מס. עבור אחרים, זהו יום בו הם צוברים טינות על הזמן והמאמץ שנדרש מהם בהגשת הדוחות השנתיים. אבל בהחלמה, אנו חוגגים את הגשת הדוחות בזמן. עבור אלו מאתנו שמשלמים מס, זהו סימן לכך שהם מתנהלים עם הכסף בבהירות, וגם שהם מרוויחים מספיק כסף כדי לקחת חלק בתשלום מיסים. ואם יש אנשים שמקבלים החזר, הם חוגגים את זה לא רק מהסיבה המובנת של רוח כספי, אלא גם כי הם חיים מספיק בבהירות כדי לא לשלם את המס שאינם צריכים לשלם.

בשנים שעברו רבים מאתנו התנהגו בדחיינות במועד הגשת הדוחות, או לא ניהלו כל רישום מסודר. כשהגענו לדי.איי לראשונה, ניקינו את בלאגן העבר, כולל עשיית סדר בדוחות שלנו. זה עלול להיראות מפחיד בהתחלה, אבל רבים מחברי די.איי יצאו מהתהליך הזה כשהם הרבה יותר חזקים ומחויבים להחלמה.

רק להיום: האם שילמת את המיסים שלך?

16.4

אל תאמינו לכל מחשבה שעוברת בראשכם

היותנו בהחלמה אינה מבטיחה שהחשיבה שלנו תקינה. בהתייחסות לרעיון שכל מחשבותינו תמיד מונחות על ידי השראה, הספר הגדול מציין ש "אנו עלולים לשלם ביוקר על הנחות מוקדמות אלה בכל מיני מעשים ומחשבות לא הגיוניים". זוהי הסיבה לכך שאיננו יכולים לעבוד את התכנית לבד, ואנו זקוקים לא רק למאמן שינחה אותנו בדרך הזו, אלא גם לתמיכה ולהצעות של חברי הקבוצה להפגה מלחץ שלנו, לפגישות ולרשת התמיכה שלנו, כאשר אנו ניצבים בפני בחירות קשות ופיתויים. כסף הוא אויב מאתגר במיוחד בכל הקשור בחשיבה המונחית על ידי השראה. אולי נחשוב כי גורלנו הוא להחליף קריירה, להתחיל טיפולים רפואיים, לקנות בית או למצוא כלב, בעוד הנסיבות הכלכליות שלנו מצביעות בבירור על כך שאיננו יכולים להרשות לעצמנו לעשות זאת בזמן נתון. חשיבתנו הבלתי מונחית עלולה לגרום לנו לייאוש כי אנו מאמינים שעוצמת הכמיהה היא רצונו של הכח העליון שלנו עבורנו, אך החזון הנדמה לנו כי הינו בהשראת אלוהים, הוא למעשה המחלה שלנו, המנסה להתחכם ולשכנע אותנו שאין דרך אחרת מלבד לצבור חוב.

רק להיום: אם מחשבה שנדמית כמונחית בהשראת כח עליון משמעותה פשיטת רגל או צבירת חוב, עצור וחפש עזרה על מנת להבחין מהי האמת במצב

17.4

אהבה ופחד

"אם זה נכון, שיש בחיים רק שני רגשות, אהבה ופחד - אז יוצא שכל דבר שאיננו עושים מתוך אהבה, אנו עושים מתוך פחד" (הספר הגדול, עמ' 69, "לזרוק את הסלע"). פירוש הדבר, שבכל מצב עומדות בפנינו שתי ברירות. והפחד אינו חייב לנצח בכל מצב רק משום שהוא מדבר בקול רם יותר. הפחד ממקם את עצמו בקנאה, זעם, תסכול, אשמה, תאוות ממון, תסביך נחיתות וטינה, ומנסה לשכנע אותנו שאם הדברים לא יילכו בדרך שלנו- הרי שסוף העולם קרב ובא - ולא יהיה מספיק לכולם. לעומת זאת, אהבה היא כמים צוננים על נפשינו העייפה ומשחת פלאים, שמאפשרת לאגו המודלק שלנו לשחרר את האחיזה העקשנית במה שיש. אהבה ופחד אינם עקרונות מופשטים כלל- אלא פעולות שאנו נוקטים בהן בכל רגע נתון. אנו נותנים למישהו להשתלב בפנינו בפקק תנועה. זהו חסד, צורה של אהבה. או שאנו חותכים מישהו בפקק תנועה. זוהי קנאה, ההרגשה שעלינו לנצח ויהי מה, שתמיד הזמן והצרכים שלנו באים ראשונים- וכל זה פשוט נובע מהפחד לאבד את המקום שלנו. בכל רגע עומדת לרשותנו בחירה לגבי הפעולה הבאה. אנו יכולים לתת לפחד את ההגה של כלי הרכב שלנו- או שאנו יכולים לעצור לרגע ולא לנקוט בשום פעולה עד שנחזור לעצמנו. הפחד מנסה לדחוף אותנו מהצוק- מתוך תקווה שנפעל על ההרגשה החזקה. האהבה מצדה, מנחיתה אותנו על ספה רכה, והיא מרפא לרגשות שלנו.

רק להיום: אנו תמיד יכולים לבחור את דרך הלב, שמאפשרת חסד, גם אל מול הפחדים.

18.4

הזנחה עצמית או הצדקה עצמית

בהחלמה, אומרים לנו לא לחיות בהזנחה עצמית. חלקנו נוטים להתבלבל ולהצדיק באמצעות המשפט הזה הוצאות שוטפות שאיננו יכולים להרשות לעצמנו. האם אנו מזניחים את עצמנו אם החודש איננו הולכים להופעה, לסדנת מדיטציה או לאירוע מיוחד אחר ? או שאנו פשוט חיים במסגרת האמצעים שלנו ? כמובן, קודם כל ולפני הכל עלינו לוודא שיש לנו מספיק כסף לאוכל, תשלומי דיור, ביגוד וכל הדברים האחרים, לפני שאנחנו מחזירים חובות לנושים שלנו. זה לא תקציב נוקשה- כיוון שאנחנו נותנים לעצמנו גם לנשום וליהנות ומקצים כסף לכך. אבל, עלינו לאזן את תכנית ההוצאות שלנו בצורה כזו שאנו לא מרעיבים את עצמנו בקטגוריות הנצרכות- רק כדי להשתולל ולקנות דברים לא נחוצים ולעשות עליהם בולמוס. איננו רושמים את כל הכסף המזומן שלנו בקטגוריה אחת (למשל, מצרכים או ביגוד) כשאנו יודעים שנצטרך גם דברים נוספים (למשל,

לרכוש ספר או ללכת לסרט). כשאנו חיים בדרך מאוזנת שכזו- איננו זקוקים פתאום "לחטוף" כסף מקטגוריה אחת, כדי לממן אחרת.

רק להיום: אנו זוכרים ש"לא תמיד ניתן לקבל את כל מה שאנחנו רוצים" וזה לא סתם מילים של שיר. זו האמת על ההחלמה מחייבנות כפייתית ובזבזנות

19.4

לחיות בחודש הבא

עבור חלק מחברי דיאיי, החיים בחודש הבא היו ה-דבר. אנחנו עושים זאת בכך שאנו משלמים בהכנסות של החודש על מנת לשלם את ההוצאות של החודש הבא. לדוגמה, אם אנו מקבלים שכר ב-1 וב-15 לכל חודש, אנו יכולים להיעזר בכסף שלנו על מנת לתכנן את ההוצאות של חודש מאי.

על מנת לעשות זאת, עלינו לצבור סכום מספיק גדול, או מהחסכונות או מהשוטף, על מנת לעבור את החודש מבלי לבזבז את הסכום. וגם אם הצלחנו לצבור, באיטיות רבה, רק את סכום התשלום עבור החודש הבא, זה כבר יכול לשמש הקלה עצומה עבור חברי דיאיי רבים- הקלה שמגיעה עם "תשלומי החודש הבא"

תחשבו על ההקלה העצומה כשאתם לא חייבים להילחץ כשהחשבון מגיע. תחשבו על זה שיש לכם את כל ההוצאות של החודש בראשון לחודש, במקום לדמיין אותם כסכום שעוד לא קיים. זה עובד גם עבור השכירים וגם עבור עצמאיים, שאינם משולמים על בסיס קבוע.

רק להיום: תחשוב על חיסכון עבור החודש הבא

20.4

טיפוס א או טיפוס ב

הדרישה היחידה לחברות בד.א היא הרצון להפסיק לצבור חובות. למרות זאת, אופן השימוש שלנו בכסף והסיבות שבגינן מגיעים אנשים לתכנית כוללות חוסר יכולת להפסיק לצבור חובות או לבזבז (מפחד שלא יהיה לנו די כסף), או חוסר יכולת לסבול בזבז כספים (מפחד שלא יהיה לנו די כסף).

אנשים משני הסוגים יכולים להיות נטולי חובות ועדין תכנית חייבים אנונימיים יכולה להיות נס עבורם באותה מידה שהיא נס עבור אלו שהינם חייבנים. בזבזן כפייתי ללא חוב הוא חייבן שעוד לא נגמר לו הכסף. בנוגע לאלו שיש להם אנורקסיה של בזבזים, כאבם גדול באותה מידה כמו זה של הבזבזנים הכפייתיים. בסופו של דבר, אין זה משנה מדוע הגענו לתכנית מאחר וכולנו שותפים לבעיה של חוסר שליטה בנוגע לכסף בצורה כזאת או אחרת, ולשני הטיפוסים הפתרון הוא אותו הפתרון.

רק להיום: האם את/ה מקבל/ת כל אדם שאומר שהוא חבר בתכנית ללא שיפוטיות לגבי האופן בו מתבטאת ההתמכרות שלו?

21.4

כניעה

עבור רובנו, רעיון הכניעה הוא רעיון שלילי למדי- אך למעשה, הוא משרה עלינו רוגע. ההגדרה המילונית של הכניעה היא "הסכמה לחדול מלהילחם, להתחבא, להתנגד- מתוך ידיעה שאינך עתיד לנצח או להצליח". האם זה לא בדיוק מה שקרה כשהגענו לתחתית שלנו בדיאיי ? אנו גם יכולים להרחיב את הפילוסופיה הזו לעוד תחומים רבים בחיינו. כשהתמודדנו עם הכאב הפיזי או הרגשי או כשהדברים לא הלכו בדרך שלנו- ואנחנו מתחילים להילחם בזה- הדברים לרוב מידרדרים, מכיוון שאנחנו הופכים לחוצים וגם נשחקים מהר. ומה יהיה עם ניכנע במקום להילחם ? אנו עלולים לגלות שהכאב שלנו פחת או הציפיות השתחררו. במהלך המדיטציה, יש לנו הרבה הזדמנויות לתרגל כניעה בסביבה בטוחה. למשל, אם יש לנו כאב ראש- אנו יכולים פשוט לשבת בשקט ולנסות לגעת במוקד של הכאב- במקום להתכווץ בהתנגדות לו.

אם אתה מכה את קיר הלבנים מתוך זעם- אז יש לך הזדמנות, במקום להתפרץ, להאט את נשימתך ולשבת בשקט, להיכנע לאמת של הרגע- להשתחרר לתוך הרגע ולאפשר לו לשטוף מעל הראש שלך- במקום לנשוך אותך.

רק להיום: איישיש כניעה לכאב

לחבק את תכנית ההוצאות שלך

תכנית ההוצאות שלנו היא חלק מובנה מההחלמה שלנו מחייבנות ובזבזנות כפייתית. אם יש לך תכנית הוצאות- תסמוך עליה ותתנהל על פיה. אם אין לך אותה עדיין- תעבוד על זה יחד עם פגישה להפגה מלחץ שלך.

חיים בהתאם לתכנית ההוצאות שלנו פירושם שאנחנו נשארים בתוך הקטגוריות שקבענו לעצמנו- אלא אם כן קבענו שינוי כלשהו עם פלל או עם חונך שלנו. אם אתה מרגיש שתכנית ההוצאות שלך הידרדרה או שאתה מנסה "לתמרן" אותה- תן לפלל שלך לסייע לך לדייק אותה. וגם סקירה שנתית של ההוצאות שלך יחד עם פלל יכולה להיות רעיון גדול.

תכנית ההוצאות היא כלי שבאמצעותו אנחנו מנהלים את כספנו בצורה מאוזנת ברמה הפיזית ויכולים לספק את עצמנו- אם אנחנו באמת מקבלים את המגבלות שלה- וגם את החופש שהיא מעניקה.

רק להיום: האם אתה מוציא כסף במסגרת תכנית ההוצאות שלך ?

23.4 : נתינת מתנות

נתינת מתנות היא תחום שבו האגו שלנו תופס מקום. לפני ההחלמה רובנו נתנו מתנות מעל ומעבר למה שיכולנו להרשות לעצמנו להוציא. אהבנו לתת מתנה מרשימה או לפחות נחמדה (כלומר יקרה) כמו מתנותיהם של אחרים. בהחלמה אנו לומדים איזון בנתינת מתנות. בתחילה חלק מאיתנו לא יכלו להרשות לעצמם לתת מתנות בכלל. גם כשיש ביכולתנו לעשות זאת אנו עדין עלולים לעמוד בפני בחירות קשות. למשל, אם אירוע חיים בלתי צפוי קורה כמו אשפוז של קרוב משפחה, אולי לא נוכל לתת מתנה כי אנו חוסכים לאירועים מתוכננים אחרים.

נושא הגבולות בנוגע לנתינת מתנות עלול לגרום לנו כאב רב ותחושת השפלה אם היינו בזבזנים גדולים בעברנו. השנים הראשונות בהחלמה עשויות להיות קשות במיוחד להורים כשיש לילדיהם יום הולדת או כשחג כלשהו מגיע. אנו יכולים לפתח דרכים יצירתיות לתת כשאינן ברשותנו די כסף. למשל, ליום הולדתו ה-21 של בני, כתבתי והדפסתי ספר על חיינו יחד. זו היתה מתנה הרבה יותר משמעותית עבורו מאשר חפץ נוצץ כלשהו.

רק להיום: הבה נזכור שכסף אינו שווה לאהבה.

24.4 : ערפול הוא אויב

אין הרבה דברים שמסכנים לנו את ההחלמה כמו ערפול עם הכסף. ערפול עלול לגרום לנו להעריך את הצרכים שלנו יותר מדי- או פחות מדי, לגרום לאפקט דומינו על כל תכנית ההוצאות שלנו- ולהוביל לחוב. למשל, אולי בהתחלה כשהגענו לתכנית לא ידענו כיצד לשמור כסף לתשלום חשבונות שוטפים, מסים ותחזוקת רכב. הפתרון הפשוט הוא לחשב את סכום ההוצאה השנתית ואז לחלק אותו ב-12. אם תחזוקת רכב עולה לך, נגיד, 5000 ₪ לשנה- אז זה אומר שהסכום החודשי יהיה בערך 417 ₪. כדאי גם להעלות אותו מעט, על מנת להתמודד עם שחיקת המחירים האפשרית. ועבור חשבון רבעוני- להכפיל בשלוש את ההוצאה החודשית. צורת התנהלות כזו עשויה לייצר, למראית העין, יותר מגבלות על ההתנהלות הכספית, מגיוס חירום מתמיד שקורה ברגע אחרון. אבל זו רק אשליה. אנו יכולים להמשיך להתיימר שיש לנו יותר כסף ממה שיש לנו באמת, בכך שנחכה לחשבונות השוטפים עד שהם ינחתו אצלנו בתיבת הדואר- אך רק אם נחלק אותם לסכום של תשלום חודשי, נוכל לישון בשקט בכל הזמן לפני התשלום.

רק להיום: האם אתה רוצה לחיות במציאות או בפנטזיה ?

25.4 : התמודדות עם אובססיה

כיצד אנו יכולים להתמודד עם האובססיה? עם אותה הרגשה של דופק מטורף, מלא באדרנלין- הרגשה שנמות אם לא נקנה את אשר אנחנו רוצים, ממש כאן ועכשיו! אובססיה

היא מאפיין ראשי של חייבנות ובזבזנות כפייתית. דרך אחת שבה אנו לומדים לייבש את האובססיה היא לקחת פסק זמן של 24 שעות, לפני שאנחנו עושים איזו רכישה, שהתכוונו לעשות תחת אותה הצפת אדרנלין. אנו חושבים בטעות שהדרך היחידה להרגיע את האובססיה היא לקנות- אבל זה לא נכון. על אף שאנו מאמינים שכאב התשוקה הינו אינסופי- ההמתנה יכולה לסלק את ההרגשה הזו לגמרי. אנו יכולים לדבר עם החונך, עם הקבוצה של הפגה מלחץ, ורשת התמיכה שלנו- כשאנו תחת השפעת האובססיה. הם יכולים להרגיע אותנו ולהציע לנו דרך שונה ליציאה מהמצב. מדיטציה (בהתאם לצעד 11), מאפשרת לנו להתמודד עם מה שלא נוח, במקום להילחם בזה, כך שאנו לומדים שלא מתים מזה. אנו גם יכולים להתפלל לאומץ לשאת את חוסר הנוחות, עד שהנוחות תגיע. ולבסוף, אם כרגע איננו יכולים להרשות לעצמנו את הדבר הזה, תמיד ניתן להזכיר לעצמנו שנוכל לעשות זאת ברגע שהכסף יאפשר לנו. ובינתיים, אנו מכירים תודה על הנכונות שלנו להישאר מפוכחים עם הכסף.

רק להיום: בהחלמה, יש לנו הרבה דרכים להתמודד עם האובססיה בצורה שפווה

26.4 : להרגיש את הכאב שלנו

מורה למדיטציה אמר פעם: עלינו להתכוון לסבל שלנו ולהרגיש אותו". כמה מאתגר זה עלול להיות לפעמים !!! אנו רוצים להרגיש בנוח. איננו רוצים לכאוב. אך תכנית ההחלמה שלנו מדברת על קבלת המציאות של החיים על פי התנאים שלהם. והתנאים האלו כואבים לפעמים.

עלינו לקבל את העובדה שאיננו יכולים לקנות כל דבר בכל רגע נתון שאנו רוצים בדבר הזה- אם אנו רוצים להישאר מפוכחים עם הכסף. למעשה, האמת היא שלפעמים אנו פשוט לא יכולים לקבל את מה שאנו רוצים. נקודה.

כשזה קורה - אנו עלולים להתמרד כנגד עובדות, נגד החונכים שלנו ונגד הפגישה להפגה מלחץ- אנשים שתפקידם לסייע לנו לקבל את אשר איננו יכולים לשנות- ובו זמנית להנחות אותנו לפעולות שאנו כן מסוגלים לעשות. אך הם כולם יחד אינם יכולים לחסוך מאתנו את הכאב שאנו חשים כאשר הראש שלנו מוטח בקיר המציאות- המציאות שבה אנו פשוט לא יכולים להרשות לעצמנו לקנות משהו היום.

בנקודה הזו בדיוק הסוליה פוגשת את כביש ההחלמה. כשאומרים לנו "לא", אנו יכולים להימלט למחוזות הפנטזיה, בהם "לא" פירושו "כן" ולחזור את הדרך המוכרת...או שאנו יכולים להישאר במסלול ההחלמה, מתוך ידיעה שגם הכאב הזה יעבור.

רק להיום: האם אתה מאמין שלהרשות לעצמך להרגיש את הכאב של אי קבלה של מה שאתה רוצה- זו הדרך הטובה ביותר להירפא מהכאב הזה ?

27.4: יום אחד בלי

עלינו לקבל את העובדה שגם בהחלמה אנו נחוה כל מיני רגשות בקשר לכסף- להוצאות, לחיסכון, או לצורך לבחור מה קונים. אך עבודת התכנית עוזרת לנו לעבור שינוי ממצב של סבל למצב של קבלה והשלמה. בהחלמה, יש סיכוי שנמצא יותר שלווה בהיעדר בזבזים מאשר בהקלה הרגעית של קנייה. אנו לומדים לבחור ימים ללא כל הוצאה כספית ואפילו ליהנות מהם. חלקנו מרגישים נהדר ביום שכזה, אפילו הקלה של ממש. עבור אחרים, החפץ שהם רוצים לרכוש עלול להמשיך ולהסתובב בראש שלהם, אבל רק להיום ניתן שלא לקנות אותו וליהנות מכך. החלטה להימנע מרכישה שוטפת במשך 24 שעות, היא כמו החלטה להקדיש יום למדיטציה והתבוננות. הפרקטיקה העוצמתית הזו מאפשרת לנו להודות על מה שיש לנו מבלי לחוש כמיהה כואבת למה שאין לנו.

רק להיום: אבחר יום של הימנעות מלאה מכל רכישה

28.4 : לשבת עם הכסף

עבור רבים מחייבים כפייתיים, כסף בוער בתוך הכיס ועושה שם חורים- ולכן למידה כיצד להתמודד עם חוסר הנוחות הזו זה אחד הדברים הראשונים שעליהם ללמוד. האירוניה היא שככל שאנו נשאים יותר זמן מפוכחים עם הכסף, כך מצטבר לנו יותר חיסכון- וככה "מעקצץ" לנו יותר לבזבז. עבור חברים שיש להם בעיות בריאות, או כאלה שחושבים על שינוי קריירה, הדחף להשתמש בחסכונות פנסיוניים או פיקדון עלול להיות עצום. אחרי הכל, אנחנו חושבים, זה הרי לא חוב בלתי מבוטח. אבל אם נבזבז את החיסכון הפנסיוני או את הפיקדון- אנו מסתכנים ביצירת חוב בתקופה של משבר. לכן עדיף לשמור כסף בקטגוריות ספציפיות עבור הצרכים והרצונות שלנו ביומיום. אבל מה לגבי ההשקעה של

החיסכון או פיקדון בדברים הקשורים לבריאות או לחזונות שלנו ? התשובה היחידה היא תשובה רוחנית. אנו משתמשים בכלי ההחלמה העומדים לרשותנו על מנת לחסוך לחזונות שלנו וסוגיות בריאות שאינן בגדר חירום, במקום לגייס לשם כך חיסכון או פיקדון.

רק להיום: האם אתה מאמין שחיים כספיים מנוהלים פירושם שאנו חוסכים לעתיד שלנו וגם לחלומותנו ?

29.4

ניתוח יתר = שיתוק

בהחלמה, אולי נגלה לפתע שקשה לנו להוציא כסף על כל מיני דברים- כי כעת השמיים הם הגבול. אנו לומדים כיצד לעשות סקר שוק לפני רכישה גדולה, כמו רכב או מחשב. לפעמים אנו פשוט משתתקים כתוצאה משפע המידע המורעף עלינו. לכן זה אולי יעזור להגביל את החיפושים שלנו מראש לחברה או לדגם מסוים של מוצר, כדי לא להרגיש משותקים. כשאנו חיים בהתאם לקטגוריות של תכנית ההוצאות שלנו, אנו חיים בתוך גבולות. אנו רוצים לעשות כמיטב יכולתנו כדי לוודא שעשינו את הבחירה ה"מושלמת". הבעיה היא שאין לנו תעודת ביטוח לכך. הכול נתון לבחירה. לאחר שעשינו את הבחירה- חצינו את הרוביקון. אולי נמשיך לקרוא את תגובות הלקוחות עוד ועוד- אך בשלב מסוים זה כבר נהיה חסר משמעות. אם אנו חיים במסגרת האמצעים שלנו- אזי פשוט אין החלטות לא נכונות. יש טעויות- ואנחנו לומדים מהן. ואנו בהחלט יכולים להחזיר את המוצר שלא תואם את הציפיות שלנו- למרות שאיננו הופכים את זה לשגרה. כדאי מאד גם לבדוק את מדיניות החזרת המוצרים מול כל משווק, לפני שנוכל לעשות זאת.

רק להיום: האם אתה מקבל את זה שהחלטות על ההוצאות הן בחירה, ולהבין שאין תעודת ביטוח ?

30.4

ידיעה עצמית משיגה משהו

בעוד שהספר הגדול אומר שרק הבנה של הסיבה לכך שאנחנו עושים דבר מה לא תשאיר אותנו בפיכחון (בנוגע לכסף, במקרה שלנו), האמת היא שידיעה עצמית יכולה לעזור להתקדם בדרך למי שנמצא בהחלמה מצבירת חובות כפייתית. כשאנו עובדים את צעד 11 שמציע תפילה יומיומית ומדיטציה, אני זוכים לבהירות לגבי מה שמפעיל אותנו ואיך להתמודד איתו, ואנו לומדים איך להבחין אם ההחלטות שלפנינו מבוססות על אינטואיציה או אובססיה, פחד או שליטה. אנו מתבקשים לקחת זמן שקט בכל יום ולדבר עם הכח העליון שלנו ולהקשיב להדרכה. כמו בכל דבר, גם בהחלמה נדרש תרגול על מנת לשפר את הקשר ההכרתי שלנו עם הכח העליון. אם אנו מתרגלים את צעד 11 רק באופן מפוזר ולא קבוע, לא נצליח לשפר את הקשר ההכרתי ולא נכיר את "הקול הקטן והשקט" של האינטואיציה בתוכנו. אם אנו רוצים ללמוד ולהכיר את עצמנו בהחלמה, עלינו להיות מוכנים לשבת בדממה מדי יום במקום לעבור את החיים במירוץ בניסיון להסיח את דעתנו מידיעה עצמית

רק להיום: האם אתם נכונים לתרגל תפילה ומדיטציה היום?

1.5

קדחת הראשון לחודש

ראשון לחודש הוא הרבה פעמים יום שמלא בהוצאות עבור אלו שצריכים לקנות מצרכים, מוצרים לבית ולשלם חשבונות. הרבה פעמים נדרש מאמץ כדי לסיים את השבוע האחרון של החודש בצורה מפקחת ושפויה בתחום של מצרכים ודברים לבית. אבל עבור חלקנו, ראשון לחודש פירושו גם בולמוס מטורף של קניות, שעלול לבזבז לנו את כל הקטגוריות עבור השבועות הבאים של החודש.

בשונה ממכורים לאלכוהול, עלינו להתעסק עם הסם שלנו- הכסף- על בסיס יומיומי, או כמעט יומיומי. פירוש הדבר שעלינו ללמוד כיצד להוציא כסף בצורה מפקחת, במיוחד בתחומים בהם נהגנו לבזבז ללא הבחנה. עבור חלקנו, זהו החלק המאתגר ביותר בהחלמה שלנו.

התמודדות עם הסיטואציה הזו בצורה שפוייה, חודש אחרי חודש- אולי תצריך מאיתנו לחלק את ההוצאות שלנו תוך כדי החודש או לפחות להמתין מספר ימים אחרי תחילת החודש לפני שנרוץ לבזבז. ברמה הרוחנית, פירוש הדבר הגברה של הכרת התודה ויישום המדיטציה. צעד 11, תפילה ומדיטציה יעזרו לנו לסבול פחות בכל ראשון לחודש. רק להיום: האם אתה יכול לחכות 24 שעות, לפני הקניות בתחומים ש"מעקצצים" אותך?

2.5 מסירה לכוח עליון

צעד חמישי- פירוש ש"הודינו בפני אלוהים, עצמנו ואדם נוסף על טבעם המדויק של פגמינו". אחרי שכתבתי את חשבון הנפש שלי- קלטתי שזו בדיוק הייתה המסירת הטבע המדויק של פגמי, לכוח עליון ולעצמי. אם הייתי כנה ללא פשרות- לא היה עליי עוד צעדים לעשות.

אין יותר דרך לחזור אחורה, תודה לאל. טוב, למעשה לא הייתה דרך לחזור אחורה אם הייתי מצפה להשתחרר מההיאחזות שלי במחשבות שלי, כגון אשמה, בושה, חרטה- שהרגשתי אותם כשכתבתי על כל הטינות, הפחדים, ההתנהגויות המיניות וכו". כמו שאומר הספר הגדול בעמ' 59- "חצי עבודה לא נתנה לנו כלום. עמדנו על פרשת דרכים. ביקשנו את ההגנה ודאגה שלו ממקום של אבדון מוחלט. ואלו הצעדים שבהם נקטנו שהם מוצעים לנו בתור תכנית ההחלמה..."

וככה, מפה לשם, ברגע שהשלמנו את צעד ארבע- כבר מצאנו את עצמנו בעיצומו של צעד חמש!!!

רק להיום: תיהנה מההקלה של הרגע, כשאתה יודע שעשית כמיטב יכולתך בעבודת צעד ארבע שלך, מתוך זיכרון שחוסר המושלמות הוא תכונה אנושית ולא תוצאה של חוסר נכונות

3.5

פשוט תעשה זאת!

כעת כשסיימנו את צעד ארבע, נותר רק להודות בפגמים שלנו מול אדם אחר. כמה שזה מפחיד!!! עצם המחשבה לגלות לאדם אחר משהו כל כך אינטימי על עצמי עלולה לגרום לי לעליית חום הגוף, או לגרום לצמרמורת מקפיאת עצמות. ועדיין, אם אני יכולה לתת

לכם עצה כלשהי, זה לא להתמהמה להיפטר מצעד ארבע. כל דבר שמלחיץ אתכם בנושא הזה, רק יגדל עם הזמן ויהיה מפחיד יותר, שעיר יותר, משונן ומגעיל יותר ככל שתחכו יותר. תמצאו מישהו מיד ותיפטרו מזה!

במהלך 30 שנה שלי בתכנית ועבודת 12 הצעדים במספר חברות, מעולם לא פגשתי בן אדם שלא חש בהקלה עצומה ולא חווה גדילה רוחנית אדירה כתוצאה מצעד חמש.

בלי להפחית בחומרת מעשיכם, ובהתחשב בעובדה שרובכם הגדול לא תלשתם לבני אדם איברים לשם הנאה בלבד (אם עשיתם זאת, תצטרכו הרבה יותר מצעדים 4-5 כדי לתקן) - לאחר שהודית בפגמים שלך בקול רם, תקלוט שהמוח שלך מנפח אותם הרבה מעבר למה שהם באמת.

רק להיום: אולי תגלה שהנדנד הפנימי שאתה חש במשך שנים כה רבות, נעלם עם המילים שיוצאות לך מהפה

4.5 : אינטואיציה

אחת ההבטחות בספר הגדול אומרת: נדע אינטואיטיבית כיצד לנהוג במצבים שבעבר היו מבלבלים אותנו". אינטואיציה היא קצת בעייתית. לפעמים אנו חושבים שאנו פועלים מתוך אינטואיציה בעוד שזהו רק הרצון העצמי או הכמיהה שלנו בהסוואה. היותנו בהחלמה אינה מבטיחה שלא נעשה טעויות.

העניין הוא ללמוד מטעויותינו, יחד עם הבנה שאיננו צריכים לקבל החלטות לבד. בחיים בהחלמה ישנם 4 חלקים לאינטואיציה: תפילה להדרכה, מדיטציה לקבלת תשובות, שיתוף אנשים שאנו סומכים עליהם לקבלת פידבק, המתנה. (ככל שניתן אנו ממתינים לפחות 24 שעות או יותר כדי לראות איך אנו מרגישים לאחר שעבר זמן). אנו מתחילים להבין שתשוקה איננה כמיהה. כמיהה היא דחיפות ותשוקה היא העדפה. בהחלמה איננו פועלים אימפולסיבית. ראשית אנו לומדים לעשות זאת עם הוצאותינו הכספיות ואז אנו מוצאים את עצמנו נוהגים כך בתחומים נוספים בחיינו. לפעמים אנו עדיין צריכים לעבור התנסויות כדי להחליט אם הן טובות או לא. אך איננו צריכים להלקות את עצמנו אם אנו טועים. התקדמות היא העובדה שאיננו קופצים קדימה מבלי לחשוב.

רק להיום: נסו את התפילה הבאה: כח עליון, אם זהו רצונך אנא הגבר את התשוקה שלי.
אם אין זה רצונך אנא החלש אותה.

5.5 : מימון הוצאה לא צפויה

יש הצעה שניצור קטגוריה עבור הוצאות חירום, כגון תיקונים בלתי צפויים בבית או ברכב או טיפול חירום רפואי והוצאות חריגות אחרות. לרוב, הוצאה זו חורגת מבחינת האופי שלה לעומת מה שאנו מפרישים לטווח ארוך, למשל לצורך פנסיה. כשאנו מנסים לקבוע כמה לשמור לקטגוריה הזו, אנו יכולים לפנות לפגישה להפגת לחץ שלנו, לחונך ולרשת התמיכה כדי לקבל עזרה. איננו חייבים להשקיע שם המון. אבל אנו רוצים לוודא שזה מספיק על סמך הניסיון שלנו. למשל, אם לרווק בודד מספיק 500 שח, אם חד הורית תצטרך אולי 1000 שח. אם אנחנו חדשים בדיאיי, סעיף הצפי הזה אולי ייראה לנו מיותר, כי גם ככה נראה שאין לנו או כמעט אין לנו גרוש לחסכונות, בטח לא להוצאות בלתי צפויות. אך אנחנו שואפים לזה כדרך של גדילה. ובעוד שאיננו מקריבים את הצרכים שלנו כדי לממן את הסעיף הזה, אנו גם נשארים מודעים לצורך לממן את ההוצאות הלא צפויות ללא חוב.

רק להיום: אצור קטגוריה של הוצאות לא צפויות בתכנית השפע שלי, אם עדיין אין לי

6.5 : חונכות חזקה

חונכות היא שירות חיוני בדיאיי. אבל זה לא מספיק סתם לקחת חניך. עלינו להיות מודעים לאחריות העצומה הכרוכה בכך. אכן, הסכמנו שנשתף ניסיון, כוח ותקווה שלנו עם חבר אחר על מנת לסייע להם בהחלמה. אבל הדרך בה אנו עושים זאת היא המפתח לחונכות מוצלחת. חונך אחראי להיות זמין לשיחות של החניך בשעה שסוכם עליה. אין הרבה דברים שמתסכלים חבר חדש כמו להתקשר לחונך ולשמוע תא קולי. אכזבה כזו נכונה לחברים בכל שלב משלבי ההחלמה. ואם קורה פתאום מצב חירום, עלינו להיות זמינים כמיטב יכולתנו, אם התחייבנו לחונכות. חונכים חזקים משתפים מניסיון, כוח ותקווה שלהם. הם לא נותנים עצות. אבל אם מבקשים מהם, הם יכולים להציע משהו על סמך הניסיון שלהם. חונכים חזקים אינם מתפקדים כיועצי זוגיים, עסקיים או תעסוקתיים. חונכים חזקים הם מאזינים פעילים. הם לא מתעסקים במשהו נוסף כשהחניך מתקשר.

חונכים חזקים מציעים לחניך את מפת הדרכים שלהם לעבודת התכנית, אבל מתייחסים לחניך ברכות אם הוא מתפשר על תכנית ההחלמה שלו.

רק להיום: האם אתה חונך חזק?

7.5 : מי אני?

די איי היא תכנית שנוגעת בגרעין של איך אנחנו רואים את עצמנו ביחס לעולם. צבירת חובות ובזבזנות כפייתית נוטות להיות התמכרויות חברתיות. אנו משלמים על הארוחה הגדולה, קונים את המתנה המרשימה, לובשים את הבגדים הנכונים. ההתמכרות שלנו קשורה באיך שאנחנו חושבים שהעולם רואה אותנו. בהחלמה מהתמכרות זאת אנו לומדים לראות את עצמנו בגודלנו האמיתי, פחות לעסוק בצורה ויותר בתוכן. אנו עוברים מהחיצוני לפנימי, מהחומרי לרוחני. אנו מתחילים במעבר זה כאשר אנחנו לומדים לחיות בהתאם לאמצעים שלנו. למרות שהדבר נראה כמו היבט יומיומי של ההחלמה, זוהי למעשה פעולה רוחנית ממעלה ראשונה. כשאנו חיים במסגרת האמצעים שלנו בפיכחון, אנו לומדים שיעורים בענווה, אגו, כעס, יושרה, טינה, קנאה, כמיהה, יצירתיות, שיתוף, נתינה, קבלה ועוד. אנו מתחילים לראות מי אנחנו באמת ולא את התדמית שהצגנו לעולם. בתחומים כמו נתינת מתנות, חיים במסגרת האמצעים שלנו, אנו מקבלים השראה יצירתית והמצאתית כשאנחנו יכולים להוציא כספים כפי שנהגנו עד כה, והדבר מוביל אותנו ללמוד שהמתנות הטובות ביותר ניתנות בחינם מהלב ולא מהפנקס.

רק להיום: האם אתה יודע/ת מי את/ה?

8.5 : צעד אחרון

החלמה אינה חץ ישר. שיעורים רוחניים בדרך כלל מגיעים מתוך כאב ולא מתוך עונג. אנו גדלים הכי הרבה כשעולמנו עובר טלטלה. הייתה פעם אישה שבחירות חייה האומללות גרמו כאב לאחרים- בטרם הגעתה להחלמה. לאחר ההתפכחות, היא חיפשה ומצאה דרך להקל מעצמה את כאבי העבר המתסכל. לבסוף, היא מצאה דרך בסדנת מדיטציה.

בהיותה שם, היא שאלה את המורה מדוע היא ממשיכה כל כך לסבול, בעוד היא מנסה כמיטב יכולתה להיות "אדם רוחני". התשובה הייתה: "קודם כל, את צריכה להיות טובה". המסר הזה אומר לנו שהמפוכחות אינה מספקת כשלעצמה. אנו פשוט מזיזים את מוקד הדיון מהשאלה "איך נרגיש טוב יותר" לשאלה "כיצד נעשה את הדברים נכון"? שחרור של ריכוז עצמי ונטילת האחריות על הפעולות שלנו, בעבר ובהווה, זו משימה ארוכת טווח שמניחה שחרור הדרגתי משכבות של הכחשה. ייתכן שדווקא כשתרגיש שעשית התקדמות מדהימה- תרגיש שהקרקע נשמטת מתחת לרגליך. הדרך שלנו בהחלמה היא ריקוד של צעד-קדימה-צעד-אחורה ולא צעידה בקו ישר.

רק להיום: האם אני חי ברחמים עצמיים או בשירות?

9.5: שירות הלקוחות

יש לנו הזדמנויות רבות ליישם סבלנות וקבלה במהלך היום. למשל, שיחה עם נציג של שירות הלקוחות עלולה להיות כר פורה להפעלת פגמי האופי. קודם הטלפון, אנחנו לוקחים רגע כדי להגיד את תפילת השלווה ולהזכיר לעצמנו שאיננו אחראים לתוצאות. כשאנו ממתנים, אנו יכולים לומר שהאדם שאיתו אנו נדבר בסך הכול עושה את העבודה שלו כמיטב יכולתו. אם הדברים לא מסתדרים כפי שרצינו, תרגול השלווה לנוכח התנגדות יכול להיות ניצחון עצום עבור ההחלמה שלנו. איננו חייבים להתווכח עם האדם שעל הקו. וכמובן שמותר לנו להיות דעתניים אם אנו מרגישים שזה חשוב. אבל עלינו לעשות זאת עם חסד וכבוד. ניתן להפגין התנהגות כזו גם כלפי אלו שאנו חייבים להם כסף. אם יש לנו חוב, ייתכן שאנו חייבים להם כסף ואולי זה אפילו נכון שכעת אין לנו אפילו גרוש להחזיר, אך זה לא הופך אותנו לאנשים "רעים"...וגם אין פירוש הדבר שאנו יכולים להתנהג בדרך שמאחר יותר נתחרט ונצטער עליה.

רק להיום, היעזר בשירות לקוחות וקשר עם בעל החוב שלך כהזדמנות לעבודת התכנית

10.5 : מנטליות של חסך

חלק מחברי די.איי חווים קושי מייסר בהוצאת כסף על צרכים ורצונות, גם כאשר הכסף זמין. אנו מקבלים עידוד עדין להוציא את הכסף לפי הקטגוריות שלנו. אחרת, חלק מאיתנו ישתמשו בקטגוריות של שיקול דעת עצמי כדרך לאגור כסף. למשל, מישו עשוי לא לקנות בגדים לעבודה כאשר מלתחתו לוקה בחסר, או להתעקש ללכת למכבסה במקום לקנות מכונת כביסה חדשה, למרות שהקטגוריות הקשורות לכך ממשיכות להצטבר. לעיתים הפחד הוא שברגע שהדלת תפתח, תאבד השליטה על ההוצאות ולכן נאחזים בכל אגורה. ניסים קרו לחברי די.איי שהתגברו על פחדם ובטחו בכך שיש מספיק ושהם יכולים להוציא את כספם בשפיות. ראינו חברים שחיהם פרחו לאחר שלקחו צעד באמונה כשפעלו לפי ההנחיות של קבוצת ההפגה מלחץ שלהם, והשפע הגיע אליהם בעבודה ובמערכות היחסים שלהם, כשהם הוציאו כסף בהתאם לתכנית ההוצאות שלהם.

רק להיום: האם אני מוכן לבטוח בתכנית ההוצאות שלי?

11.5: החלטות טובות

חיים טובים מורכבים מרצף של החלטות טובות. כשהיינו בהתמכרות פעילה יתכן ובכינו על מר גורלנו, והרגשנו חסרי אונים מול מצבם של חיינו. אבל אם בחנו את האירועים שהובילו אותנו לאן שהגענו, יכולנו בדרך כלל לראות איך החלטה גרועה הובילה לנפילת שרשרת דומינו. פעולה אימפולסיבית בדרך כלל מובילה ללקיחת החלטות שגויה יותר, שלא כמו שיקול דעת וסבלנות. צבירת חובות ובזבזנות כפייתית בדרך כלל מקושרות לחוסר יכולת לדחות סיפוקים, שעלול להוביל לקניות אימפולסיביות. בשל כך אנו לומדים לזהות אובססיה כך שנוכל לבחור לעצור במקום להגיב. בהחלמה אנו לומדים לקחת אחריות על הפעולות שלנו ואנו מקבלים כלים שעוזרים לנו לעשות בחירות טובות יותר. כאשר אנו מבינים שאובססיה היא רק החלטה גרועה הממתינה להעשות, מוסווית בכמיהה נואשת, אנו לומדים לחיות עם הרגשות הכואבים עד שהם חולפים. אנו משתמשים בכלים של שיחות טלפון, תפילה ומדיטציה כדי שיסייעו לנו לחכות עד שהאחיזה של האובססיה תחלש, לפני שאנו נוקטים בפעולה.

רק להיום: האם אתם מבינים שהחלטות טובות אינן מבוססות על תשוקה רגעית?

12.5 : בעלי החוב אינם בראש סדר העדיפויות

בהתאם לכלי החלמה מס' 5- 'תוכנית הוצאות' אנחנו "מחזירים את החובות שלנו מתוך התארגנות מציאותית ובלי להרעיב את עצמנו". במילים אחרות, אנחנו שמים את עצמנו במקום הראשון. בחייבנים אנונימיים, אנחנו מתחילים לשלם את החובות שלנו רק אחרי שתכנית ההוצאות שלנו מכסה את הצרכים הבסיסיים שלנו וגם חלק מהרצונות. אין פירוש הדבר שבזמן שאנו מתעלמים מבעלי החוב שלנו, אנו רוכשים לנו בינתיים בית קיץ בהוואי או פרארי אדומה. אבל אם אנחנו מחזירים את החובות שלנו על חשבון הצרכים שלנו באוכל ותרופות, אז אנו חיים בצורה בלתי מאוזנת. אנשים שחיים מתוך "תקציב חסכני" מחפשים רק איפה לחסוך ומביטים בפנים זועפות על כל הוצאה שוטפת שאינה חיונית ממש. אני למשל, כוללת בתכנית ההוצאות שלי עיסוי על בסיס חודשי, שאני צריכה אותו בגלל בעיה רפואית מסוימת. בעלי חושב שזה מותרות מגוחכות. לפעמים, אני גם מרגישה תסכול מסוים בקשר לכך. אבל כשאני מדברת עם החונכת של ופגישת ההפגה מלחץ, אני חוזרת לתבונה הישרה מחדש. תודה לאל, בתכנית שלי אני מוקפת באנשים שהיו שם לפני ויודעים שעלינו לחיות את החיים, גם בתור חייבנים. אולי יש לנו רק כמה שקלים בקטגוריה של "בילוי". אבל גם זה משהו. אחרת- הרעבה עצמית נמשכת תגרום לנו, בסופו של דבר, לבולמוס של בזבזנות.

רק להיום: בעזרת החונך, הפגישה להפגה מלחץ ורשת התמיכה, אפשר לפתח תכנית הוצאות מפוכחת

13.5: ישיר או מרושע ?

יש הבדל בין חונך ישיר לחונך שהוא מרושע. חונך ישיר אינו מעקם את ההחלמה שלו כדי להתאים אותה לגחמות של החניך. אם חניך מקבל החלטה שנוגדת איכשהו את הבסיס של החלמת החונך, חונך יכול להסביר מדוע זה ככה. ואם החניך מתעקש ללכת בדרכו, החונך יסביר לו באהבה שזכותו לעשות זאת, אך הוא לא יוכל להמשיך לתת לו שירות של חונכות, כיוון שזה מתנגש עם התכנית שלו עצמו. חונך מרושע, לעומת זאת, יגיד לחניך שהוא יאבד את ההחלמה שלו אם לא יציית להצעות שלו.

חונך מרושע ישפיל את החניך שלא מסכים איתו. חונך ישיר ישמיע את דעתו לחניך, אך לא ינהל איתו ויכוח. חונך מרושע מתייחס בשיפוטיות לבחירות חייו של החניך ונותן עצות במקום הצעות. חונך ישיר משתף מניסיונו, כוחו ותקוותו ומקווה שיצליח ללוות את החניך בדרכו.

רק להיום: אנו מנסים לשתף בדרך שלנו באהבה, מתוך זיכרון שהתכנית מבוססת על שירות

14.5: תמיכה משפחתית

אם הורינו או חברי משפחה אחרים נהגו באופן קבוע לספק לנו תמיכה כלכלית בכל פעם שנקלענו לצרות לפני שהגענו לדי.איי, יהיה זה מאתגר להגיד לא 'מתנות' אלו ברגע שאנחנו בהחלמה. עבור חלקנו, הבחירה הטובה ביותר תהיה להמשיך לקבל את העזרה הזו. יחד עם זאת, אם הגעת להבנה שהמחיר ששילמת על לקיחת הכסף ממשפחתך הוא להרגיש תקועה, שעושים עלייך מניפולציות, כעס, בושה והשפלה, כדאי אולי לשקול מחדש קבלה של הצעות כאלו בעתיד.

העובדה היא, שבדי.איי אין הרבה סוגיות כה סבוכות כמו אלו המערבות את משפחותינו וכסף. באופן מעשי, לא קל לסרב לכסף כשאנחנו במצב קשה. אבל אם קבלת הכסף מלווה בציפיות, אולי נשקול לשבור את המעגל, אפילו אם זה כואב. כמו עם כל התנהגות ממכרת, אם הכאב של קבלת מתנה העטופה בשליטה חמור מהכאב שנחוזה כתוצאה מסירוב לאותה מתנה, נהיה נכונים להתמודד עם ההשלכות של הסירוב, בהזכירנו לעצמנו שיש לנו תכנית החלמה ורשת תמיכה שתעזור לנו להתמודד עם הסיטואציה.

רק להיום: בחנו את המניעים שלכם לקבלת תמיכה כלכלית ממשפחתכם

15.5: מודעות או תכנון

כשהגענו לדיאיי לראשונה, אמרו לנו לרשום כל שקל שאנו מוציאים, על מנת שנפתח מודעות לדפוסי ההוצאות שלנו. אך חלק מהחברים פשוט מעולם לא התקדמו מעבר

לנקודה הזו. למרבה הצער, מודעות אינה מספקת בשביל החלמה כספית. כתיבת המספרים מאפשרת לנו לראות כמה אנחנו מוציאים בכל רגע נתון, אבל אם נעשה זאת בואקום, זה עלול לאפשר לנו להמשיך ולבזבז בלי הבחנה. אם אנחנו רוצים לחיות בהחלמה סביב ההוצאות שלנו, עלינו לפתח תכנית הוצאות ולהיצמד אליה. זה נותן לנו את התמונה הגדולה לאן הכסף שלנו צריך להיות מושקע וגם כיצד הוא ינותב לשם. פירוש הדבר גם לקבל הגבלות על ההוצאה שלנו. חיים בהתאם לתכנית הוצאות - פירושם שאיננו יכולים יותר לבזבז בצורה עיוורת, ולספר לעצמנו שאנחנו חסכנים, בגלל שאנו רושמים כל דבר שאנו מוציאים- בעוד שבפועל אנו חיים על הקצה או גרוע מזה. התפנית מבזבזנות לתכנון היא צעד עצום בדרך להחלמה מחייבנות ובזבזנות כפייתית.

רק להיום: כתיבת המספרים שלנו מביאה אותנו ממחשכים לאור המודעות. אך החיים בהתאם לתכנית ההוצאות מביאים אותנו לבהירות

16.5: פרסום אינו הרגשה

ישנם אנשים מפורסמים שמפיקים הרבה מהפרסום שלהם- בעוד שרבים אחרים מתים ממנת יתר או חווים גירושין סדרתיים. אם פרסום היה תרופת פלא - הוא היה מביא איתו תחושת שלוה וסיפוק. אך פרסום כשהוא בידיים הלא נכונות, מביא רק כמיהה לעוד ועוד ועוד.

זה דומה מאוד לחייבן הכפייתי, שמאמין שרכישה נוספת תביא איתה את תחושת הסיפוק האולטימטיבית - וכשזה לא קורה, הוא ממשיך לגרד עד זוב דם את אותה נקודה בחיפוש אחרי הסיפוק. השקר הגדול של החייבן הכפייתי הוא שכשיום אחד יהיה לו מספיק כסף או שהוא יקנה בדיוק את החפץ שמעסיק כעת את מוחו הקודח - הוא יפסיק לצבור חובות או לבזבז. בהחלמה, אנו לומדים שההרגשה הטובה נוצרת בתוכנו, ע"י הדברים הנכונים שאנו עושים ולא על ידי מה שהעולם חושב עלינו- וגם לא על ידי סיפוק הדחף שלנו בריצה אחרי החפץ הנוצץ הבא.

רק להיום: עבור חייבן כפייתי אמיתי, לעולם לא יהיו לו מספיק, ולכן אנו לומדים לחיות בתוך האמצעים שלנו, במקום להשתמש בכסף בתור סם

17.5 : גדול יותר אין פירושו טוב יותר

כשהגענו להחלמה, אולי בתחילת הדרך לפעמים היה נראה לנו שהחיים שלנו הפכו ל"קטנים" יותר, ביחס לדמיונות הגרנדייזיים שעליהם חלמנו במהלך ההתמכרות שלנו וביחס לתפיסות החברתיות שלנו, שמבוססות על התמכרות לפרסום והצלחה. אבל עבור רבים מאתנו, ככל שחיינו הפכו לקטנים יותר (מבחינת האגו), כך קיבלנו יותר הזדמנויות רוחניות כדי לפתח את עצמנו מבחינה יצירתית ורוחנית.

בעוד שפעם שאפנו להצלחה ופרסום "בענייני עולם", היום אנו מפתחים חיים פנימיים ורוחניים עשירים שממלאים את חיינו בצורה מעמיקה ומשמעותית יותר. ייתכן שעדיין נשאף להישגים, אך חיינו הופכים למאוזנים יותר, וכעת השירות לזולת הוא בראש מעיינינו. החלמה מביאה לנו עושר פנימי בכך שהיא לוקחת את הלב שלנו לכיוון של החלומות שלנו- בלי קשר למצבנו הכספי. כעת אנו מבינים בצורה לגמרי אחרת את המושג "הישגים" ועבור רבים בהחלמה, היעד היום הוא שירות, במקום פרסום ורכוש.

רק להיום: האם אתה יכול להעריך את המתנות המופלאות של החיים ה"קטנים"?

18.5 : אתה האמן

הרבה חייבנים בהחלמה הם אמנים, כותבים או עוסקים בתחום יצירתי אחר. הם מתמודדים עם הצורך להתפרנס מעיסוק באמנות ומגיעים למצוקה סביב העשייה שלהם כשאינם מצליחים לעשות זאת, מתוך אמונה ש"אם תעשה את מה שאתה אוהב, הכסף יגיע כבר"- שלא תמיד מתגשמת המציאות, למרבה הצער. האמונה הבסיסית ביותר בתחום הזה היא שאינך יכול להיחשב אמן אם אתה לא מקבל תשלום בעבור היצירה שלך. אז כשאנשים יצירתיים אינם מתוגמלים די הצורך על היצירות שלהם, הם עלולים לחדול מעשייתם, להתרחק מהתחום שמזין את נפשם, מתוך אמונה שהדבר אינו שווה אם הוא לא מביא איתו מזומן. אבל הרבה אנשים יצירתיים ואמנים גדולים, עסקו בכל מיני עבודות שונות ומשונות, כמו מכונאות רכב, מזכירות או הוראה, כדי לפרנס את עצמם. האם פירוש הדבר שהאמנות שהם יצרו במקביל לעיסוק הנוסף שלהם הנה חסרת משמעות? וינסנט ואן גוך מכר ציור אחד בודד בכל מהלך חייו. מי לנו אמן דגול אם לא הוא? החדווה שאנו מרגישים בשעת היצירה היא בעצם התהליך היצירתי, ופחות במכירה שלה. למעשה, כשהתהליך היצירתי הופך להפקה, דווקא אז אמנות עלולה להפוך לעוד דרך של פרנסה.

רק להיום: מתי פעילות יצירתית גורמת לליבך לשיר? בין אם אתה מרוויח מזה כסף ובין אם לאו, תמצא עושר עצום ורב אם תרשה לעצמך את השמחה של ההשתתפות בתהליך

19.5: שפע אינו תמיד מזומן

בשום מקום בספרות של 12 הצעדים לא כתוב שנהפוך לעשירים ומצליחים בגלל עצם העובדה שאנו מפוכחים עם הכסף. מה שספרות דיאיי אומרת זה " נתחיל לחיות חיי שפע, נטולי פחד, דאגה, טינה או חוב" וגם ש"נכיר בכך שיש לנו מספיק, מקורותינו ומשאבנו יהיו עשירים ונחלוק אותם עם אחרים". הספר הגדול של אלכוהוליסטים אנונימיים מבטיח בעמוד 84, ש"הפחד שלנו מאנשים וחוסר ביטחון כלכלי יעזבו אותנו".

שפע ושגשוג אינם תמיד באים לידי ביטוי במזומן או הצלחה "בענייני העולם". במקרה האישי שלי, אני מבורכת כעת במצב חיים נפלא שמעולם לא הייתי מגיעה אליו במאמצים שלי בלבד, יש לי רכב לנהוג בו, ושפע של יצירתיות שיש לי מלא ערוצים לבטא אותה- ערוצים שלא הייתי חושבת עליהם קודם לכן. בנוסף, איני מייצרת יותר חובות והחוב המקורי שלי, בשווי של עשרות אלפי דולרים, ישולם עד תום תוך פחות משנתיים.

רק להיום: באילו דרכים יש לי היום שפע מלבד מזומן ?

20.5

המחויבות לא ליצור חוב – משמעותה יותר מאשר לחתוך את כרטיסי האשראי שלנו. משמעותה, גם, שאנחנו לא מוציאים כסף לפני שאנחנו מקבלים אותו. למשל, אפילו אם את/ה אמור/ה לקבל משכורת שבוע הבא, יכול להיות שיהיה עיכוב בהעברת המשכורת. מהסיבה הזאת, אנחנו לא מבקשים מאנשים לחכות עד שנפדה את הצ'ק של המשכורת. זה נכון שלוקח כמה זמן עד שהצ'קים נראים בחשבון, אבל המחויבות שלנו היא לכנות וליושר. לכן, אנחנו רושמים צ'קים כשאנחנו בטוחים שיש לנו את המימון לכסות אותם. מה לגבי החזרים או מוצרים שרכשנו ואנחנו מחזירים אותם? החזר שווה במזומן בחנות זה בסדר. אבל אם ההחזר הוא באמצעות כרטיס חיוב, זה עניין אחר. אם אנחנו רוצים להיות כנים עם ההוצאות שלנו, אנחנו נחכה עד שההחזר יופיע בחשבון הבנק שלנו. הפילוסופיה הזאת היא לא אמצעי ענישה. הנקודה היא שאנחנו עובדים על החלמה

מהערפול שלנו לגבי כסף, מה שיכול להוביל לחובות. הכוונה היא לא למנוע ממך להוציא את הכסף שלך, אלא לוודא שאת/ה באופן מתמשך תוציא רק את הכסף שנמצא ברשותך.

רק להיום: על ידי כך שתעקוב אחר ההצעות הנ"ל, את/ה תפתח/י הרגל של לחיות במסגרת האמצעים שלך.

21.5

"עשה מה שאתה אוהב ו..."

הסלוגן "עשו מה שאתם אוהבים ולא תעבדו אפילו יום" הוא קונספט מסוכן עבור אלה שמחויבים לחיות באופן שמותאם לאמצעים שלהם. האמת היא שכאשר אין לנו כרטיסי אשראי להסתמך עליהם, ייתכן שנצטרך לעבוד במשרה שאנחנו לא אוהבים עד שנמצא משהו מתאים יותר. ייתכן שלא נוכל להרשות לעצמנו לחיות את החלום שלנו כשיש חשבונות לשלם וילדים לפרנס. כל בעל עסק קטן, לא משנה כמה יאהב את עבודתו, יודה שיש משימות שהוא שונא אבל חייב לבצע כדי לשמור על קיומו של העסק. כותבים ואמנים נאבקים לעיתים קרובות כדי לאזן בין הצרכים היצירתיים, הניהוליים והשיווקיים של העסק. רובם לא יכולים להרשות לעצמם להעסיק מישהו שיסייע להם, אבל המצליחים מבין אלה פשוט נושכים שפתיים ועושים את העבודה כי הם מבינים את דבריו של תומס אדיסון: גאונות היא אחוז אחד השראה ו-99 אחוז הזעה. האמת היא ש"לעשות את מה שאנחנו אוהבים" יכול להיות משהו שאנחנו עושים כשחוזרים הביתה מהעבודה. אבל אם אנחנו גאים בעבודתנו, אפשר למצוא שמחה בחיי היומיום. וכשמזדמנת לנו האפשרות להגשים את חלומותינו, אנחנו לא נמנעים מהמשימות שדורשות הזעה.

רק להיום: עשו את עבודתכם עם הכרת תודה.

22.5 : הכרת תודה מקלה על קבלה

באחד מהסיפורים בספר הגדול, מישהו ציין ש"קבלה היא התשובה לכל בעיותיי". אבל איך נוכל לקבל מצבים שמאתגרים אותנו? המפתח לקבלה היא הכרת תודה. כשאנו מחפשים את הטוב בחיינו למרות הקשיים שאנו מתמודדים איתם, זה עוזר לנו לשנות את הפוקוס והפרספקטיבה שלנו.

בחיים של כל אחד מאיתנו יש אתגרים והזדמנויות שאנו דוחים. בנקודה מסויימת, כל אחד מתמודד עם אסון וטרגדיה.

כשהכרת תודה הופכת להרגל יש לנו עוגן להאחז בו כשהאפלה עוטפת אותנו, והוא מזכיר לנו שלא הכל אבוד.

הכרת תודה היא כמו סימניות הממוקמות ברצף של חיינו. כל שעלינו לעשות הוא לדפדף בדפים המנטליים שלנו ואז נמצא נחמה בכך שנזכור את כל מה שניתן לנו, וזהו שימוש טוב יותר בזמן ובאנרגיה שלנו מאשר התמקדות בחסר.

הכרת תודה גם יכולה לתת לנו אומץ ומוטיבציה לחפש את מה שאנחנו יכולים לשנות בתוך מצב שאותו אנו חייבים לקבל.

רק להיום: הרשה להכרת תודה להוביל אותך לשלווה.

23.5: "שמור את זה פשוט".

"שמור את זה פשוט" הוא לא רק סלוגן, זו דרך חיים המשפרת החלמה. הצעדים עוזרים לנו להבהיר את ה"הרס של עברנו" אבל, עלינו ללמוד איך לעבור מכאוס לסדר, לפשט את חיינו, אם נרצה ליהנות מהחלמתנו. אנחנו לומדים דרכים להירגעות, להישמר ממעבר של אדרנלין ללא הרף בגופנו, ע"י מדיטציה וקשר עם חברינו ל-D.A., בזמן של לחץ. אנחנו לומדים לקבל החלטות יותר מדודות במקום להגיב במהירות ובאימפולסיביות תוך שעבוד לחשקים ולאובססיות. "שמור את זה פשוט" משמעו, שאנחנו לא רואים את עצמנו באופן מורחב מעבר לצורך, כלכלית או רגשית. אנו חושבים על ההשלכות לטווח ארוך של מעשינו, לא רק על הפרס המיידי.

אנו לומדים שלראות עצמינו באופן מורחב מדיי עלול להוביל לתשישות, שיכולה להוביל לקניה אימפולסיבית ולהחלטה שיוצרת עוני.

אנחנו שומרים את ההוצאות שלנו פשוטות על ידי שרטוט גבולות ברורים סביב רכישות באמצעות שימוש בתוכנית הוצאות.

כל החלטה שאנו מקבלים על איך לבזבז את זמננו, כספנו והאנרגיה שלנו תקבע האם "נשאיר את זה פשוט" וניצור החלמה קלה בעיקר.

רק להיום: איך נוכל לפשט את חיינו?

24.5: איזון

תכנית דיאיי עוסקת באיזון. איננו אומרים "יאללה, תזדרז, תשלם את כל החובות שלך כמה שיותר מהר, ובינתיים תאכל אוכל של חתולים, ואל תבדוק אצל הרופא את הגידול החשוד הזה ברגל שלך ואיך אתה בכלל מעז לחשוב על לראות סרט מדי פעם, שלא לדבר על להתחבר לכבלים?

אמת ויציב, חוב הוא ריחיים על צווארם של הרבה חברי דיאיי... אלא אם כן הם היו מספיק זמן בהחלמה בחברותא שלנו והם הצליחו להחזיר את כל החובות שלהם דרך דיאיי. עובדה היא שהגישה האיטית וההדרגתית של דיאיי עוזרת לאנשים להחזיר את כל החובות שלהם במהלך הזמן- ובו זמנית גם לדאוג לגוף, לנפש ולרוח ואפילו לכמה דברים שמתחשק בדרך.

רק להיום: האם אתה רוצה לחוש את חוסר הנוחות שבאיזון בין תשלום החובות לטיפוח העצמי הראוי?

25.5 : ביחד

אם נקטנו בצעד הראשון, "הודינו שאנו חסרי אונים מול החובות שלנו- וחיינו הפכו לבלתי מנוהלים"- אנו כבר על מסלול ההחלמה. ותזכרו- איננו לבד. יש חברים שניתן לפנות אליהם שכבר התמודדו בהצלחה עם צרות כספיות גדולות מאלו שלנו. כמו שאומרים: "ביחד ניתן לעשות מה שאיננו יכולים לבד".

רק להיום: האם אתה מוכן לפנות לחבר דיאיי אחר בזמן משבר ?

26.5

ביטחון כלכלי

ההבטחות שבספר הגדול, בעמ' 84: "הפחד מהאנשים ומחוסר הביטחון הכלכלי יעזבו אותנו".

באף מקום לא כתוב שנעשה ערימה גדולה של כסף.
ההבטחה של D.A לפיה "נתחיל לחיות חיים משגשגים, משוחררים מפחד, דאגה, טינה או חוב" לא אומרת לנו איזה שגשוג נראה בחיינו.
ב-D.A ביטחון כלכלי לא תמיד מגיע בצורת מזומן.
בעוד שחלק מאיתנו חשבו בהתחלה, שהרווח הגובר שלנו, הוא המשמעות היחידה של השגשוג שלנו, גילינו שביטחון כלכלי יכול להגיע בכל מיני צורות, למשל הפרטנר שלנו משלם, באהבה, יותר מהתשלומים המשותפים, כאשר אנחנו לא יכולים. אנו מקבלים נכות, כאשר איננו יכולים לעבוד או הצעה של חבר להחליף או לתקן את המחשב שלנו, כאשר הוא מקולקל.
הצרכים והרצונות שלנו יוכלו להיענות, לעיתים קרובות, בדרכים שלא מערבות את ההכנסות שהרווחנו.
כשאנו באים למצוא קטסטרופה כלכלית - נמנע אותה ע"י מעשי השגחה. נהפוך, בהכרת תודה, לפחות ופחות מפחדים מחוסר ביטחון כלכלי.



רק להיום: זכרו, כל יום נעבוד את התכנית שלנו, מבלי ליצור חוב לא מבוטח.
ניתן לעומק להיכנס לחיינו המשגשגים, לא משועבדים לפחד, לדאגה ולחידושים.

27.5: אויבי היצירתיות

חלקנו מאמינים שאנו עובדים הכי טוב כשיש לנו דד-ליין. מצד שני, עבור רבים מאתנו דווקא הבהלה סביב הזמן שעובר עלולה לחסום אותנו ובאופן אירוני דווקא להגביר את הדחיינות. זה נכון לא רק בגלל דד ליין חיצוני כלשהו, אלא גם בגלל דד ליינים שאנו כופים על עצמנו. זהו סוג הפחד שאנו מרגישים שאין מספיק זמן כדי לכתוב ספר או ליצור יצירת אמנות או לתכנן מסע, כיוון שהזמן חולף, וזה ייקח זמן-אז למה להתאמץ? וכך התשוקה נעלמת לה בפחד מהעתיד.

לסטפן קינג לקח 13 שנה לכתוב את אחד הספרים שלו. לבמאי הסרט "נעורים", ריצ'ארד לינקלייטר, לקח 12 שנה לצלם את הסרט. הזמן יחלוף, נרצה או לא. קרוב לוודאי שסטיב ג'ובס היה באמצע איזה פרוייקט כשהוא נפטר. ומייקל ג'קסון תכנן את סבב ההופעות הגדול בחייו-קרוב למותו.

עלינו לעודד את הקולות היצירתיים שבתוכנו ולשחרר את הדאגה כיצד כל זה יסתדר. כי בסופו של דבר, ורק מתוך זה שניקח חלק בתהליך היצירתי- נוכל להזין את נפשנו בדרך שהכסף לעולם לא יצליח.

רק להיום: כשזה מגיע לקטע היצירתי- כדאי להתמקד במסע עצמו, במקום ביעד

28.5

חוסר ערך ורחמים עצמיים

עמ' 84 של הספר הגדול מבטיח ש"רגשות הרחמים העצמיים וחוסר הערך" ייעלמו. הרבה פחות סביר שנחוש את הרגשות האלו, כשאנו עובדים את התכנית. קשה להרגיש "חסר ערך" כאשר אתה מאמן ועושה פעילויות שירות אחרות. רחמים עצמיים הם לא מנת חלקם של הרבה מאמנים, שנותנים לנו את גישת הכרת התודה. הם אומרים ש-לב אסיר תודה, לא ניתן לאסוף. הרבה מאיתנו משתמשים בכלי של אסירות תודה, כדי להזכיר לעצמנו את מה שיש לנו, לא משנה מה אנחנו חסרים. בעוד זהו לא כלי רשמי, הרבה מאיתנו מוצאים "הכרת תודה" כשיפור לא יסולא בפז, לאיכות החלמתנו. זה מאוד חשוב לחדשים, לעבוד עם הכרת תודה. החדשים הם בנקודה הכי נמוכה. יש להם את הבעיה שלהם, בלי ליהנות מהיתרונות של התכנית עדיין. ע"י לימוד החדשים, את כלי הכרת התודה, הם עשויים למצוא הקלה ראשונית. אנחנו לא חייבים לחכות. אנחנו יכולים ליצור הרגל של כתיבת תודות יומית ולחוות את ההקלה שהפרקטיקה הזו מציעה, מהיום שהגענו להחלמה.

רק להיום: האם יצרת פרקטיקה לתודות יומיות?

30.5

להציל את העולם

התלמוד, ספר חוקי היהדות מצהיר, "המציל נפש אחת, כאילו הציל עולם ומלואו". כשאנו עושים שרות בתוכנית, אולי לא נבין את ערכו וחשיבותו, כי זה לא נוגע במיליוני אנשים. אך לאדם שנהנה בהכרת תודה מהמאמצים שלנו, אין זה משנה כלל לכמה אנשים נוספים זה עזר.

כשאנו עובדים את הצעדים, אנו זוכים לראות את האמת על חיינו. רבים מאתנו סבלו ממחשבות וחיים מפוארים ללא פרופורציה למציאות. בהחלמה, אנו לומדים לראות את עצמנו בהתאמה לגודלנו הנכון, ומאמצים ענווה מתוך התהליך. כעת אנו מסוגלים להפנות את המיקוד שלנו לחיים של שירות, משתפים מהניסיון שלנו, כוחנו ותקוותנו אחרים שעדיין סובלים מחייבנות כפייתית.

השפעתו של השירות היא כמפל הזורם במורד הנהר, מחדש ומצמיח את כל הדברים המתקיימים בנתיבו. עבור החייבן הכפייתי שקיבל את ידך המושטת, אם בנתינת חסות, השתתפות בקבוצה או שיתוף בפגישה, השירות שאתה נותן מציל חיים. בהרחבה, משפחתו של אותו אדם וכל האנשים ממעגל חייו בהם הוא נוגע, עשויים להנות כעת מהקבלה והתמיכה שבהחלמה.

רק להיום: האם אתה מעריך את חשיבות השירות?

31.5

יושרה

יושרה זו תכונה שכוללת בתוכה הוגנות, כנות ומחויבות להתנהגות מוסרית. דרך אחת לפתח יושרה היא ללמוד לקחת אחריות על החלק שלנו במצב קונפליקט, במקום להאשים באופן אוטומטי את הצד השני בקשיים שלנו. בעבר, החשיבה על מה שאחרים "עשו לנו" השאירה אותנו תקועים וחולים. למעשה, החשיבה הזו היא לא יותר מעוד תרגיל מתוחכם

של ההתמכרות שלנו- שהמטרה שלו הוא שננסה להשתחרר מהכאב של מצבנו ה"אומלל"
בכך שנפעל בצורה אימפולסיבית עם הכסף.

לעומת זאת, התמודדות מול ההתנהגויות שלנו- במקום התמקדות בטעיות של אחרים-
זה הדבר שבונה לנו את האופי. והתגמול הוא שאנו חיים בשלווה ושקט פנימי.

אולי להתמקד במה שהאחרים עשו לנו זה אפילו סוג של אינסטינקט מבחינתנו- אך אם
נקדיש רגע כדי להרהר היכן טעינו ונודה בזה- נוכל לכונן בסיס לחיים מתוך יושרה.

*רק להיום: אכיר בכך שנדרש אומץ כדי לשנות את המוקד מהאשמת האחרים ללקיחת
האחריות*

1.6: תעשה את החלק שלך

צעד 6 אומר ש"היינו נכונים לחלוטין שאלוהים ישחרר אותנו מפגמים אלו באופיינו". וצעד
שבע אומר : "ביקשנוהו בענווה שישחרר אותנו מחסרונותנו".

במשך שנים, מצאתי שצעדים אלו הם פשוטים למדי בתיאוריה, אך בלתי אפשריים
למעשה. ציפיתי שבצעד שבע יקרה קסם כלשהו, פיה טובה תיגע לי בכתף עם מטה

הקסמים ובום! כל פגמי האופי ייעלמו כלא היו. ובכן, זה מעולם לא קרה. ויום אחד, פשטות של הצעדים האלו התבררה לי.

כל מה שצריך לעשות בצעד שש זה לקבל החלטה לעשות את צעד שבע, שפירושו לקבל מודעות לפגמים שלך כשהם צפים, לא לפעול עליהם ולעשות פעולות הפוכות לפגמים. כך, הכוח העליון שלך יוכל לעשות את העבודה של הסרת הפגם ההדרגתית.

למשל, כשהזעם עולה, ניתן לקחת פסק זמן ולנשום לתוך ההרגשה הזו, במקום לפעול עליה. ואם אתה באמת ב"אזור של סכנה", תנסה ליישם חמלה עבור מושא הזעם.

רק להיום: תזכור את המילים של ההוגה הסיני לאו צה "שים לב למחשבות שלך- הן הופכות למילים. שים לב למילים- הן הופכות לפעולות. שים לב לפעולות- הן הופכות להרגל. שים לב להרגלים- הם הופכים לגורלך.

2.6: הכנסה לא קבועה

אלו שמקבלים הכנסה קבועה יכולים לבנות תכנית הוצאות בקלות יחסית. לעומת זאת, אלו שמקבלים תשלום על בסיס בלתי קבוע, עלולים לגלות שצפי זה אתגר גדול. אך אין זה מכשול בלתי עביר. דרך אחת להתמודד עם זה היא " לחיות בחודש הבא". פירוש הדבר שהכסף שהרווחת החודש יילך לחודש הבא, כך שבתחילת חודש תמיד ידוע כמה כסף יש לכל קטגוריה. על מנת שזה יעבוד, צריך לגבש רזרבות כדי לממן את ההוצאות של החודש השוטף. לרובנו אין את זה בהתחלה, אך אנו יכולים לייצר קטגוריה שנקראת "

רשת ביטחון" ולממן אותה על בסיס חודשי עד שנגיע ליעד של חיסכון שכר של חודש אחד. הצעה אחרת היא לחשב ממוצע השתכרות של 12 חודש ולהיעזר בממוצע הזה על מנת לממן הוצאות. יהיו חודשים עם הכנסה גבוהה יותר- והם יפצו על החודשים שיבואו עם הכנסה נמוכה יותר.

רק להיום: האם זה ברור שכשאנו מחפשים דרך לפתור את הבעיה ולא להשתמש בה כתירוץ להיתקע במקום, נגלה שהפתרון הוא קל משחשבנו?

3.6: תהיו בשלום

עמ' 67 של "הספר הגדול" מציע לנו להפגין כלפי עצמנו "סבלנות, סובלנות וחמלה שהיינו שמחים להעניק לחבר שלקה בבריאותו"- על מנת לשמור על שלווה הנפש במצב שטעינו. אבל האם לא ניתן להכיל את אותו הכלל על כל טעות בכל זמן ובכל מקום? ואם כן, האין אפשרות שהספר הגדול יגיד לנו שזה בסדר לגלות זעם בבית המשפט, אם אנו חושבים שהממשלה קיבלה החלטה שאינה לרוחנו? על זה, הספר הגדול אומר לנו, בעמ' 66, "אבל כשמדובר באלכוהוליסט, שתקוותו היחידה היא גדילה רוחנית ותחזוקתה, טינה מבחינתו היא סכנת נפשות כפשוטו. מצאנו אותה קטלנית ממש...אם חפצי חיים אנחנו, עלינו להשתחרר מזעם"

רק להיום: אכיל את הסבלנות, הסובלנות והחמלה שלי על השגיאות של האחרים ברחבי העולם, מתוך הבנה שאין פירוש הדבר שאני מסכים לפעולות של אותם אנשים.

4.6: יש עלות לחזונות

ב-D.A. אנחנו מעודדים להכניס חזון לחיינו בהחלמה. התהליך הזה עלול להיות מבלבל ומתסכל עבורינו , מ כיוון שרוב החזונות, לא משנה כמה הם מושקעים רוחנית, כרוכים בעלות מסוימת. למשל: טיפוס על אורסט, לשחות עם דולפינים, להתחיל עסק, למצוא את הנפש התאומה, השתתפות בסדנה רוחנית- רוב החזונות דורשים סכום הון למימונם. להיות בעלי חזון זה דבר בריא. אך גרימה לפשיטת רגל כדי להשיג את החזון בטרם עת- מנוגדת לרוח התכנית. עבור אחדים מאיתנו, החזונות מייצרים אובססיות. בייחוד חברים חדשים עלולים להתקשות במיוחד לחיות עם חוסר הנוחות לגבי הציפייה מתי הכוח העליון שלהם ינחה אותם להגשמת חזונותיהם.

ובעוד שכסף הוא אמצעי להגשמת החזונות שלנו, זהו רק חלק מהתמונה הכללית. בהחלמה, אנו מחויבים גם להוצאות מאוזנות, חסכוניות וחיים במסגרת האמצעים שלנו בתור רכיבים רוחניים חיוניים.



רק להיום: הרבה מאיתנו הגיעו לאמונה שההחלמה הנכונה ביותר היא פשוט בלקחת את הצעד הנכון הבא ולתת לכח העליון להוביל אותנו למה שנכון לנו - לנסות בכוח לכפות תוצאה שאיננו יכולים לקבל היום את מה שאנו רוצים

5 ביוני: התלהבות

אם אנחנו דוחסים עסקים , תהילה ויצירתיות לסל אחד, כיצד אי פעם נמצא את התשוקה האמיתית שלנו?

אולי אנחנו צריכים לגלות את הפוטנציאל היצירתי שלנו על ידי כך שקודם כל נתמקד במה שגורם לליבנו לשיר, מאשר בארנק שלנו.

אם, כאשר יש לנו רעיון יצירתי, המחשבה הראשונה שלנו היא " איך אני יכולה לעשות מזה כסף?", אנחנו עלולים לנוע קדימה מבלי להשקיע זמן בלפתח את התשוקה שלנו.

ובתהליך של להפוך רעיון חדש לעסק בטרם זמנו, אנחנו עלולים לאבד כל התלהבות שהייתה לנו ולהתחיל לשנוא את הרעיון כמו כל עבודה יומית.

במקום זה, כדאי לנו למצוא את השמחה שלנו בלעשות את העבודה בלי מחשבה על כסף או שבחים. אנחנו יכולים לבקש מהכוח העליון שלנו לתת לנו בהירות לגבי המטרה האמיתית של המיזם היצירתי, להראות לנו האם זה לטובתנו העליונה להפוך את התהליך שלנו למוצר.

רק להיום: אם אתה מוצא את עצמך שוקל בלי תשוקה ליצור רק בשביל כסף, תזכור את המילים של ראלף וולדו אמרסון: "שום דבר גדול אף פעם לא הושג בלי התלהבות".

6 ביוני: מציאת איזון

נאמר לנו שעלינו להעביר הלאה את מה שניתן לנו במסירות כה רבה. בוודאי שאיננו רוצים להחליש את התכנית או למצוא תירוצים מדוע איננו יכולים לעמוד בדרישה בסיסית זו. עם זאת עלינו להיות זהירים, כשאנו מנסים לעמוד בתוקף אחר מילוי דרישות השירות העשויים להיות קשים להשגה במהלך סגנון חיינו העכשווי, על מנת לא להישחק. הגענו ל-DA על מנת להקל על סבלנו. כאשר אנו מחלימים, אנו מקבלים את המתנות של תכנית זו וחיינו נעשים מלאים יותר. בעוד אנו רוצים להעביר הלאה את מה שניתן לנו, אנו חייבים לשמור על איזון בין עבודת ההחלמה והחיים החדשים בהם זכינו/בורכנו. ההחלמה דורשת/לוקחת זמן רב ומאמצים רבים, וכל אחד, ללא קשר לנסיבות, מרגיש את הקושי בהתחלה. זהו המחיר המשולם עבור שמירה על הימנעות מהמחלה של חייבנות כפייתית. בעוד אנו מתחייבים לחיים בהחלמה, במהלך חודשים או אפילו שנים, אנו נדרשים למצוא את האיזון הנכון של עבודת התוכנית עם חיים מחויבים. אם אנו חשים שחוקים, אנו משוחחים עם החונך שלנו וחברים מרשת התמיכה לעזור לנו להחליט היכן אנו יכולים לקחת צעד אחורה.

רק להיום: זכור כי התכנית קודמת לכל, אך בד בבד מותר לנו להנות גם מפירות ההחלמה.

7.6: התקדמות לא שלמות

חלקנו מאמינים שמטרת ההחלמה הינה להיות נטולי פגמים, אבל, כפי שמציין הספר הגדול בעמוד 48: "איש מאיתנו לא היה מסוגל אפילו להתקרב לנאמנות מושלמת לעקרונות אלה, איננו קדושים. העיקר שאנו מוכנים להתפתח על פי קווים רוחניים."

האם זה לא נכון שאנו צומחים רוחנית הרבה יותר כאשר חיינו בטלטלה, ואנו עוברים אותם נקיים מחובות, בזבזנות כפייתית או אגרנות כפייתית? מאשר כאשר הכל קורה לפי התכניות שלנו ויש לנו אשליה שכך זה יישאר?

כאשר הכל הולך לפי התכנון שלנו אנו עשויים להפוך שאננים, נאחזים במצב הקיים שוכחים את חוק הטבע: דבר איננו נשאר אותו הדבר, הדבר היחידי הקבוע הוא השינוי.

כדי להמשיך ולצמוח רוחנית חייב להיות "משהו" לעבוד עליו. ההחלמה היא הנכונות לעבוד בעקביות על ה"משהו" המשתנה תמיד הזה, בכל פעם שהוא צץ.

פגמים צצים וחוזרים, דורשים מאמץ מתמיד במשך זמן כדי להפחית את השפעתם עלינו.

המטרה יכולה להיות- להיות חופשיים מפגמינו, אך רובנו חייבים להיות סבלניים עם המאמצים שלנו לקראת מטרה זו.

רק להיום: אנו חייבים לזכור שאנחנו במסע חיים בנהר השיפור לא בנסיעה קצרה אל ארץ המושלמים.

8.6

הצדקה של מעידה

אם אנו מתמוטטים מול האתגרים הגדולים של ההחלמה שלנו וחוזרים לדפוס של "זריקת הכסף" על הבעיות שלנו או להמשך של קיפוח עצמי לרעה- זה אומר שאיננו נעזרים בתכנית על מנת לסייע לנו לשוב אל האמונה ולחזור לשפיות. עלינו להבין שהחלמה לא מעלימה את הבעיות שלנו והיא אף לא צריכה לעשות זאת. פירושה הנכון של ההחלמה הוא שהיום אנחנו מסוגלים לשחק את המשחק של החיים בתנאים המקובלים של החיים עצמם- מבלי לפעול שוב על ההתמכרות.

כשאנו מועדים או משתמשים, איננו מעלימים את הבעיה. אנו רק מייצרים עוד שכבה של בעיות על גבי מה שיש לנו כבר. כשאנו נחוה את תחושת החמרמורת הבלתי נמנעת לאחר שפעלנו על דחף על הכסף שלנו, אולי זה ישאיר אותנו אפילו עם שנאה עצמית. וגם, כעת נצטרך לסדר את הבלאגן החדש שיצרנו, שכולל אולי את מערכות היחסים שאותם בנינו לפני שפעלנו על הדחפים.

רק להיום: אחשוב על ההשלכות של הבזבזים האימפולסיביים כשאתמודד עם בעיות, ואפנה לכלים של דיא"י במקום להרס העצמי.

9.6

מיזוג כספים

בהחלמה, אנו לומדים איך לנהל את הכסף שלנו.

לאלה הנשואים או שחיים יחד, השאלה מה לעשות באשר לצירוף הכסף תעלה.

יש לחץ חברתי חזק, לא רק לחבר את חיינו יחד אלא גם את חשבון הבנק.

בהחלמה, אנו זהירים באשר למיזוג כספנו עם אדם אחר.

לצורך ההתחלה, אנו לוקחים את הזמן לצפות באיך הפרטנר.ית מתנהלים עם כספם, לאורך זמן.

אם נראה תבנית של חובות לא מבוטחים, שהולכים וגוברים - נעצור כדי לשקול איך מיזוג כספנו ישפיע על החלמתנו.

איחוד הכסף היא ענין טכני, זו לא מידה לאהבה בין שני פרטנרים.

אין בושה בלהשאיר חשבונות מופרדים ותכנית הוצאות. זה לא מעיד על זוג שלא מחויב לקשר.

זוגות רבים מתנהלים בהצלחה, לפי הפורמולה הזו.

חשבון משותף יכול להתקיים בהרבה דרכים, כמו: יצירת חשבון משותף אך ורק למטרה זו או שפרטנר אחד מחזיר כסף לאחר.



רק להיום: נזכור שכסף הוא נושא שמייצר מחלוקות במערכות יחסים, נעשה כל מה שנוכל כדי לשמור את זה פשוט.

10.6

תחביב או עסק

אנו שומעים הרבה דיבורים על חזונות בדיאיי. חלקנו רוצים להשליך את עצמנו (ואת כספנו) בהגשמת החלום- במקום לדבר על גישה יותר מאוזנת בדיאיי. הרבה פעמים מדובר בתחביב שאנו מאמינים שיכולים להניב הכנסות. אנו אולי מרגישים צורך ללכת "על כל הקופה" גם אם כל הסכום לא עומד לרשותנו- ולספר לעצמנו שההשקעה תניב תשואה נאה, לפני שעשינו מחקר שטח כלשהו שיאשר את ההנחה הזו. ברגע זה, הבחירה השפויה יותר תהיה להאט את הקצב במקום להאיץ. פל"לים יכולים להיות ממש משאב

זהב כדי למצוא את הדרך להפוך תחביב למקור של רווחים, מבלי לייצר חובות או לבזבז את החסכונות- והכלים של בידיאיי הם הדרך הטובה להתחיל עסק שפוי. ככל שאנו נוקטים בצעדים שעוזרים להפוך תחביב למקור של רווחים, אנו רוצים להיות מודעים כיצד אנו מרגישים בכל התהליך הזה. אם אנו רואים שאנו שופכים יותר ויותר כסף והוא לא חוזר אלינו, אם המאמצים שלנו הופכים אותנו לאומללים, מלאי טינות וחסומים, במקום שנרגיש מלאים באנרגיה יצירתית...אולי נרצה לחשב מסלול מחדש.

רק להיום: תחביבים מהנים הם דבר יקר. למעשה, יש רק מעט דברים שגורמים לליבנו לפצוח בשיר הלל- אז כשאנו מגלים משהו כזה, אולי נרצה להתייחס אליו בזהירות גדולה.

11.6

מתן שירות בקבוצות.

מכיוון שאנו כבר מגיעים לפגישות, כדי להאיץ את החלמתנו, למה שלא ננצל את ההזדמנות לעשות שירות, מבלי לפגוע בל"ז שלנו?

למרות שישנם תפקידי שירות מחייבים, כמו ספרות או גזברות, יש הרבה אפשרויות לשירות תוך כדי הפגישה. מנחי הקבוצה לעיתים נתקלים בקושי למצוא מתנדבים לקריאה, במיוחד בפגישות טלפוניות.

כולנו יכולים לעזור, כשהיה לנו עותק מהפורמט הפגישה ומההקראות, כך שנוכל להשתתף.

מתחילים עלולים להרגיש שלא בנוח לשתף בפגישה, אבל הם יכולים להיות מעורבים בלקיחת זמנים או הקראות. כאשר ההחלמה שלנו מתקדמת, נרצה להציע להיות מאמנים של החדשים או להחליף מספרי טלפון אחרי הפגישה.

לאלה מאיתנו שרוצים בפירעון חובם, להנחות פגישה במקום להניח שמישהו אחר יבקש להנחות, זהו שירות מהמעלה הראשונה שכן, ללא מנחים - אין פגישה. חוץ מעזרה

לאחרים, שירות בקבוצה גורם למשתתפים להכיר אותנו, גורם לנו להרגיש ביטחון ושייכות, יותר מהר.



רק להיום: השג העתק מפורמט הפגישה והתחייב לשירות בקבוצה, על בסיס קבוע.

12.6

ההגדרה של תכנית תשלומים היא לשים פיקדון על פריט כך שהחנות תחזיק אותו עד שהמאזן שולם במלואו.

האם זו דרך בטוחה לרכישה עבור חייבן/ית כפיית/ית? בתיאוריה, הרעיון הזה זהה ללקיחת הלואה מבוטחת, שהיא דרך של פיקדון לעשיית רכישה גדולה. למרות זאת, בדרך כלל, אנחנו קונים, לפי שיקול דעת עצמי, מוצר שיכולנו בקלות לחסוך עבורו ואז לקנות אותו בצורה הנכונה. בנוסף, ייתכנו עמלות שמתקשרות לתשלומים, כגון עמלת ביטול במידה ולא תיקח את הפריט, עמלת שירות של החנות, או קנס אם מאחרים בתשלומים או כשלא מגיעים למאזן בתאריך היעד. לפעמים, מה שאנחנו חושבים שאנחנו רוצים כל כך נאשות, הופך להיות הרבה פחות נחשק עם הזמן...או אם משהו אחר מחליף אותו. כשאנחנו מתחייבים לרכישה עתידית, אנחנו לכודים בתוך החלטה. ואפילו עם הכוונות הכי טובות, הנסיבות יכולות להשתנות. כדי להגן על עצמנו, אם אנחנו נכנסים למצב של תשלומים, אנחנו נרצה להכיר את תנאי התשלומים והפסד פוטנציאלי שיכול להיגרם במידה שיעלה מצב בלתי צפוי שימנע מאיתנו להשלים את הרכישה. רק להיום: לפני נקיטת פעולה, דבר/י עם קבוצת הפעולה שלך/ קבוצה להפגה מלחץ, מאמן/ת, והתייעץ/י האם זו החלטה טובה יותר לחסוך עבור הרכישה או להיכנס לתכנית תשלומים.

13 ביוני: תקשורת היא חיונית

עד כמה שזה כואב להמשיך ולומר לנושה שוב ושוב, שאין באפשרותך לשלם את חובך, זהו תרגול נהדר בענווה ונכונות לעשות זאת, שניהם מרכיבים עיקריים של חיים בהחלמה.

אחת האסטרטגיות שעשויה להיות מועילה היא להגיע להבנה עם הנושה שאתה מעוניין לשלם את החוב. ככל שתמצא בסיס משותף עם אדם אחר, כך יגדל הסיכוי שאותו אדם יתרכך. וגם אם לא יתרכך, אתה לפחות עושה את החלק שלך כדי לחיות ביושרה. בסופו של דבר, נושים וגובים הם אנשים המבצעים את עבודתם ... וזה עשוי להימצא בקונפליקט עם מה שאתה מסוגל לעשות בהחלמה. אך אם אינך יכול לתת למישהו את מבוקשו, לברוח ולא להתמודד עם זה רק ילבה את המצב הבעייתי.

רק להיום: האם יש בכך את הנכונות להתמודד עם אתגרי החיים?

14.6

חברותא ואמונה

די א"י מבטיחה שאם נעבוד את התכנית שלנו "בדידות תפנה דרך לתחושת יחד, אמונה תחליף פחד"

אנו מבורכים בחברותא מלאה באנשים בדיוק כמונו כאשר זה נוגע לכסף. פגישות משופעות באנשים אונליין, ובטלפון. אנשים נדיבים שנותנים את פרטי ההתקשרות שלהם כך שנוכל ליצור קשר עם מאמנים, פגישות להפגת לחץ ולהושיט יד לעזרה. כל מה שאנו צריכים לעשות הוא להופיע לפגישות, מה שיכול להיות החלק הקשה ביותר. אולי זהו האספקט היחיד החיובי במחלה שלנו, שבסופו של דבר אנו נוגעים בתחתית, מה שמכריח אותנו להושיט יד לעזרה.

באשר לאמונה שמחליפה פחד, זהו תוצר לוואי של המעורבות שלנו עם התכנית הזו. אנו מתחילים עם האמונה שהניסים, שקרו לאחרים ושעליהם אנו שומעים בפגישות ובשיחות תכנית, יכולים לקרות גם לנו.

בסופו של דבר האמונה שלנו מתבססת כאשר אנו חווים את הניסים בעצמנו. אנו שומרים על החברותא חיה כאשר אנו משתפים בניסיון הזה עם אחרים בפגישות ובשיחות תכנית, מזכירים לעצמנו שהמפתח להפוך פיקחים ולהשאר פיקחים עם כסף הינו שירות לאחרים.

רק להיום: חישבו על זה כך- אם לא נשתתף בחברותא באופן פעיל, כיצד התכנית תשרוד?

15.6

קבלה היא המפתח

כשאני חיים בתוך היום הזה ומקבלים את אשר אין ביכולתנו לשנות, אנו מסכימים שלא לקנות משהו שאיננו יכולים להרשות לעצמנו. אך הסכמה וקבלה אינן בהכרח זהות. אנו יכולים להסכים, אך בפועל להגיב בזעם, צרחות ורקיעת רגליים כשאננו מקבלים את מה שאנו רוצים. אנו יכולים לנסות להצדיק את עצמנו בכך שנספר לעצמנו שזה בעצם כסף שלנו ושאיננו מייצרים חוב...אך הפעלת הרצון העצמי הזו עלולה להיות הצעד הראשון לקראת מעידה.

או שאנו יכולים להחליט לחיות את הפתרון- ופירוש הדבר הוא שבעוד שהמחלה לשנו עלולה להתגשם בצורה של אובססיה ותשוקה- אך ההחלמה שלנו יכולה להציל אותנו מלפעול על דחפים או להזיק לעצמנו. אנו יכולים לבקש עזרה להישמר מרכישה לא נחוצה ולבקש נכונות לשבת בתוך ההרגשה של חוסר הנוחות עד שזו תחלוף לה לגמרי, מתוך ידיעה שאנו מקבלים החלטה בטוחה ושפויה.

אם אנו זוכרים שהקבלה היא המפתח לכל הקשיים שלנו היום- אזי אנו יכולים להשתחרר בשלווה אל תוך ההווה וליהנות ממה שיש לנו- במקום להתעסק ללא הרף במה שעוד לא שלנו.

רק להיום: אנסה לזכור שכשהמשאבים יהיו זמינים, עדיין אוכל לרכוש את מה שאני רוצה, אם עדיין ארצה את זה עד אז

16.6

התקדמות ולא שלמות

בהחלמה אנו לומדים לא לקחת את מה שלא שלנו, גם אם אנחנו יכולים לשכנע את עצמנו שאין הדבר פוגע באף אחד. מתוכנות פירטיות ועד לסרטים, מוזיקה וספרים, אנו לומדים בהדרגה לשלם עבור מה שאנו משתמשים בו.

יש שאומרים " לאיגודים לא אכפת לרמות אותנו והם גובים מאיתנו מעבר למידה עבור פריטים רבים, אז למה שלא ניקח את מה שאנו יכולים". אך האם אנו יכולים לחיות לפי משנה זו ולהשאר פיכחים? המוסריות שלנו אינה נשענת על מה שאחרים עושים, בדיוק כמו שהפיכחון שלנו אינו נשען על מה שאחרים עושים. אנו צריכים להשאר בפיכחון פיזי ורגשי; לעשות את מה שנכון בתוך ליבנו ומוביל אותנו לשלווה. לב שליו הוא לב מכיר תודה, ואומרים שלב מכיר תודה אינו נתון לבולמוסים.

רק להיום: אם אתה חושב לקחת משהו שאינו שלך מבלי לשלם עליו, חשוב אם הדבר ישחוק את ההמנעות שלך. אם אינך יכול להרשות לעצמך את הדבר, חשוב על השיעור הרוחני בדחיית סיפוק ושאל את עצמך אם המחיר שווה את העלות.

17.6: העדפה ותשוקה

להיות "שיכור מתשוקה" מסוכן עבור אנשים בהחלמה, כי אז זה דוחף מנת אדרנלין למחזור הדם של החייב הכפייתי, שההחלמה שלו תלויה בקיום שליו. העדפה אינה חייבת להיות גורפת ומאפשרת שלא לרכוש את אשר אנו רוצים בלי הנפילה הרגשית. כשאין לנו את המשאבים לרכוש את מה שאנו רוצים, אך יש לנו תשוקה חזקה לעשות זאת- אנו נמצאים במצב של התנגדות לרצונו של הכוח העליון, כי רצונו הוא שנחיה במסגרת האמצעים שלנו. אבל מכור שתפוס בצבת התשוקה שלו יכול להיות אלוף בהצדקה של הרצונות שלו. התשוקה עלולה לגרום לנו לחוש אובדן שליטה וייאוש. רצון נואש הוא ניגוד מושלם להחלמה. וכשאנו מרגישים את הלחץ המציף והמטריף הזה לרכוש את מה שאיננו יכולים להרשות לעצמנו – אנו יכולים פשוט להמתין, כמחווה הזדהות עם הכוח העליון שלנו ועם ההחלמה. לפעמים מספיק רק להמתין יום אחד בלבד- אבל לפעמים זה מצריך גם שבוע, חודש או אפילו יותר, עד שגלי התשוקה נרגעים. ההמתנה הזו עלולה להיות חדשה לנו ואולי נרגיש מאד לא נוח. אך כפי שאנו לומדים בהחלמה, הכול חולף בסופו של דבר, ואם איננו נכנעים לאובססיה, המחלה נסוגה לאחור והתשוקה הופכת להיות העדפה בלבד- או אף נעלמת מן האופק לגמרי.

רק להיום: האם אתה רוצה לבחור בהעדפה על פני התשוקה?

מתוך הספר "משפל לשפע" - תובנות יומיות של החלמה עבור מחלימים מחייבות כפייתית ובזבזנות

לפעמים , אפילו עם הכוונות הכי טובות , קורים דברים בלתי צפויים ואנחנו צריכים לסטות מהשביל האידיאלי שלנו. הספר הגדול אומר בעמוד 60 ש"אף אחד מאיתנו לא היה מסוגל לדבוק בעקרונות אלה במאת האחוזים".

כך הוא המקרה כשאנחנו מחויבים לחיות במסגרת האמצעים שלנו, אבל בריאות או עניין דחוף אחר מכריח אותנו להשתמש בחסכונו שלנו. במקרה הזה, אנחנו יכולים להזכיר לעצמינו שאנחנו לא נכנסים לחובות, אפילו אם אנחנו סובלים מדאגה לגבי העתיד אם אין לנו חסכונו.

בזמן שאנחנו לוקחים את הפעולה הנכונה הבאה כדי לפתור את הבעיה , אנחנו פתוחים לדרכים אחרות להשגת המטרה. לפני לקיחת פעולה , אנחנו נרצה לחפש ייעוץ מהכוח העליון שלנו , קבוצת ההפגה מלחץ שלנו, החונך/ת או/ו רשת התמיכה שלנו. לרבים מאיתנו, בהחלמה זו הפעם הראשונה שצברנו חסכונו, ואולי נרצה לעשות כל אשר ביכולתנו כדי לשמור עליהם. אנחנו גם נרצה לשמור קרן חסכון נפרדת למקרי חירום, אשר תכיל \$1000 או יותר. יחד עם זאת , פירושה של קבלה יכולה להיות שנצטרך יותר ממה שחסכנו בקרן כדי להתמודד עם הסיטואציה. רק להיום: בזמן שאנחנו לא מבזבזים את החסכונו שלנו בקלות דעת , הכסף הזה עומד לרשותנו למצבים רציניים, לא צפויים ולמצבי חירום.

19.6

להתמודד עם פחד המוות

רובנו מפחדים מהמוות. אנו נמנעים מחשיבה על דברים בלתי נעימים שכאלה, אך אם נעשה זאת זה יכול ממש להעצים את ההחלמה שלנו ולמעשה להפחית ולצמצם את הפחדים. החיים הם מלאים בהזדמנויות ליישם החלמה. למשל, כשהגענו להחלמה בדיאיי והחלטנו שלא לצבור רק להיום חוב בלתי מבוטח ויהי מה- האם זה לא היה סוג של מוות מבחינתנו ? זהו סיום של צורת החיים הישנה וזה עלול נורא להבהיל- כשאנו מותירים

אחרינו את הדבר המוכר וה"בטוח" - גם אם זה למעשה דרך להתרסקות. כשאנו גוזרים את כרטיסי האשראי שלנו לראשונה - אנו חוששים שפתאום ינחת עלינו אסון נוראי ולא יהיה לנו מהיכן לממן אותו. אך רובנו נוכחים לדעת שבפועל האסון אינו מתרחש על פי רוב, ובמקום זאת, אנו דווקא צוברים חסכונות שיעזרו לנו בשעת חירום! כשאנו דבקים בהצעה של דיאיי לנהל את החיים "מדי יום ביומו", הרבה יותר קל לנו להתמודד עם כל הפחדים, אפילו עם פחד מהמוות - ובטח עם הפחד שמא נזדקק לכרטיס אשראי ולא יהיה לנו אותו. אם אנו דבקים בתכנית ההוצאות שלנו - אזי כשהפחד מציף אותנו, אנו יכולים להביט לו בתוך הלבן של העיניים ולראות אם הוא דמיוני או משוער. השתלבות בתפיסות ופרקטיקות חדשות מאפשרת לנו לחיות בתוך חוסר הנוחות שלנו ולסבול מזה פחות.

20.6

אורך רוח (סבלנות) כתרגול רוחני

תרגול ארך רוח הוא כלי רוחני רב עוצמה. הכלי עשוי להיות קל לתרגול בזמן המתנה יותר מתרגולו בזמן שאנו מתמודדים עם אנשים קשים. ככל שנתרגל ארך רוח במהלך שהייה, הפגנת ארך רוח עם אחרים תהפך קלה יותר. כשאנו בהידוד (אינטראקציה) עם אחרים, לעתים קרובות לא נבחין בחוסר הסבלנות שלנו בזמן, בגלל הקצב וההסלמה השזורים בתקשורת. אך כשאנו נאלצים להמתין או מתעכבים (לדוגמא, בחדר המתנה לרופא, בכביש המהיר, בשדה התעופה), אנו נהנים ממרחב זמן בהם נהפוך למודעים ביתר שאת לתחושת ארך הרוח - נראה שיש לנו מגוון של אפשרויות: נוכל לזעום, לחוות מתח וייתכן שנוציא זאת על אחרים. או לחילופין, נכיר בתחושות מבלי לנהוג על פיהם, ובמקום זאת נעצום את העיניים, נרגיע את הנשימה, נתפלל לקבלה ונצליח לשמור על מסגרת שפוייה לעיכוב או להמתנה.

רק להיום: בפעם הבאה שתתקע בפקק או שנסיעתך התעכבה מכל סיבה אחרת, נצל את ההזדמנות לתרגל הודיה (הוקרת תודה), קבלה ושלווה.

21.6

ערכה של השתיקה

סופר רומאי עתיק, פובליוס סיריוס, אמר: "פעמים רבות התחרטתי על הדברים שאמרתי- אך מעולם לא על הדברים ששתקתי". כשהייתי בשנות ה-20 לחיי, הייתי מגושמת מבחינה חברתית, מודעת לעצמי מאד ודברנית מדי. חברה יקרה לימדה אותי אז שיעור בעל ערך עצום. היא הייתה (ועודנה) אישה מקסימה ומופלאה שרבים מבקשים לארח בביתם. המפתח להצלחה שלה בסיטואציות חברתיות היא יכולתה המופלאה להאזין לאחרים.

כשאנו מתמקדים באחרים, שואלים אותם שאלות, עוקבים אחרי התשובות שלהם ומתעניינים בחייהם- זה נותן לאנשים תחושה ששומעים אותם ומתייחסים אליהם. בנוסף, זה מפוגג לנו את החרדה כי אנו מתמקדים באדם אחר, במקום במחשבות על הדרך שהם חושבים עלינו.

מתן השירות הוא המפתח לשמור על מה שיש לנו. ושירות הוא לא רק לשתף אנשים בהחלמה שלנו, אלא גם לפנות החוצה על מנת לסייע לחייב הכפייטי שעודנו סובל. הקשבה ללא מתן עצות היא לב לבו של צעד 12.

כעת אנו לומדים כיצד לעבוד את התכנית שלנו ע"י ההקשבה לאחרים שיש להם את מה שאנו מבקשים בפגישות, בשיחות הטלפון, עם החונכים ובפגישות להפגה מלחץ. ואנו לומדים גם להאזין לכוח העליון ע"י המדיטציה.

רק להיום: האם קיימת סיבה כלשהי לטפח את היכולת להאזין לאחרים, חשובה יותר

22.6

לשמוע או להקשיב ?

הקשבה פעילה היא יותר מסתם האזנה למה שאחרים אומרים. שיח אינטימי כולל אישור והעמקה של מה שהצד השני אומר ע"י שאלת שאלות. ניתן ליישם זאת בצורה יפה בשיחות הטלפון עם חברים. לפעמים בוער לנו "להשתחרר" על נושא חשוב, אבל אחרי שכבר עשינו זאת, אנו יכולים לשאול כיצד אנשים אחרים מרגישים, לא מתוך "מחווה של חובה", אלא מתוך התעניינות אמיתית. לעתים קרובות מדי, אנשים משלמים להרגל הזה מס שפתיים בלבד וחוזרים לדבר על עצמם מיד, בלי אפילו מילה של התייחסות לצד השני. זה ברור למדי שאין להם עניין של ממש במה שהצד השני אומר.

האזנה פעילה היא במיקוד של תשומת הלב בדובר, במקום בהתעסקות במה שאתה הולך להגיד. לא בניסיון להשתוות או להתחרות. לא לתת עצות או להוכיח שאתה יודע יותר.

כשאנו מאזינים לאחרים, זה גם חשוב שנאמר בקול רם את האמת שלנו, על מנת שנוכל להחלים. איננו מתבלבלים בין האזנה לשתיקה דמומה שנובעת מתלות שיתופית.

רק להיום: זה בסדר להיות זהירים כשאנו משתפים עם מישהו ולדאוג לעשות זאת עם אנשים אחרים שמיישמים האזנה פעילה לאחרים, על מנת לוודא שהם מתייחסים לצרכים שלנו.

23.6

איך מרגיש הפרסום?

לאחר ניסיון של כמעט חמישה עשורים שבמהלכו ניסיתי לרדוף אחר פרסום (בלי הצלחה יתרה, יש לומר), הבנתי בסופו של דבר שפרסום אינו הרגשה. זה השאיפה לפרסום, הצפייה במפורסמים אחרים בעוד שאתה עצמך כמה לפרסום, היא זו שמייצרת את ההרגשה. הפרסום הוא סך הכול מצב שנכרש וגם נאבד בן לילה בידי אחרים שאין לנו שליטה עליהם.

הרבה אנשים מתארים זאת כשהם זוכים לפרסום או לתהילה, וזה מרגיש נחמד לכמה רגעים - ואז פשוט צריך להמשיך את היום.

חלקנו מתחילים לאבד עניין במה שאנו עושים אם איננו מרגישים מיד את ה"דלק" הזה של הפרסום. פעמים רבות זה אומר שמעולם לא אהבנו את העבודה עצמה, אך חשקנו בתגובה מסוימת של אחרים שהאמנו שאולי " תתדלק" אותנו. ואנשים שמרגישים תשוקה לעבודה שלהם, מתארים הרגשה של חדווה עמוקה וממלאת, בלי קשר לתגובה חיצונית. אנו מנסים כאילו לתפוס מים עם היד: הם תמיד יחמקו. אך כשאנו מאבדים את עצמנו ביצירה, עושים את מה שאנו אוהבים, אז הרגשה נפלאה מתפשטת לנו בכל הגוף. זוהי חדווה, משמעות ותחושת הישג שלא קוראת כשאנו משתקפים באחרים, אלא כשאנו נמצאים בתוך החוויה.

רק להיום: האם תוכל למצוא את החדווה בעשייה ולא בתוצאה?

24.6

רק תאמר "לא"

כשההתמכרות הפעילה אוחזת בנו, אנו נראים כעבדים לדברים שאנו קונים. בהחלמה, אנו לומדים שיש לנו בחירות לגבי ההוצאות שלנו, ואין זה משנה עד כמה בקול רם האובססיה שלנו קוראת לנו.

אנו מפתחים את עוצמת האופי האישי כשאנו רואים שאיננו חסרי כוחות מול כל גחמה שבאה מבחוץ. אנו רואים את ההתמכרות שלנו כפחדן שהוא באמת- ולא כבריון שהיא מתיימרת להיות.

בכל פעם שאנו אומרים "לא" לבזבזנות האימפולסיבית או לא נכנעים לדחף לקנות משהו שאיננו יכולים להרשות לעצמנו- אנו לומדים שהכאב של אמירת ה"לא" אינו אינסופי. הגעה למפגשים, עבודת הצעדים ויצירה של רשת תמיכה עם חונכים, קבוצות להפגה מלחץ וקשר עם חברים, אנו עוטפים את עצמנו בחסד והגנה של כוח עליון וחווים את ההקלה המופלאה של החיים במסגרת האמצעים שלנו.

רק להיום: ארשה לעצמי לחוש את החיבוק החם והאוהב של הכוח העליון

25.6

הצפה

אנו עלולים להרגיש מוצפים כשנתוודע לראשונה לכל מה שנדרש מאתנו על מנת להישאר מפוכחים. בשונה מהתמכרויות אחרות, איננו יכולים סתם להגיד "לא" להתמכרות. בכל תכנית של "12 צעדים" יש חונכות, מפגשים, עבודת צעדים ומידע לציבור. אך בדיאיי, יש לנו בנוסף לכל זה סל משימות נוסף שעלינו לעשות, והוא כולל מיומנויות שרבים מאתנו חשים מאותגרים ביותר על ידם.

בהחלמה, רבים מאתנו רושמים בדרך קבע את המספרים, מפתחים תכנית צפי וחיים על פיה, לוקחים חלק בפל"לים ומתאימים את ההכנסות שלנו לחשבון הבנק שלנו- ולא להיפך. חלקנו גם מקדיש את הכסף לפני כל רכישה לרכישה המסוימת הזו וגם עושה קריאה וכתביה ימית בנושאים הקשורים להחלמה. בנוסף, חלקנו גם מתנהלים מול המלווים שלנו ואוספים מידע הקשור לחובות. לחבר חדש, כל זה עלול להיראות כהר משימות גבוה למדי.

אנחנו לא צועדים פנימה ומיד מתחילים ליישם את הכול. זהו תהליך למידה הדרגתי למדי שמתחיל ברישום של מספרים של ההוצאות שלנו. צעד ראשון הוא הודאה בחוסר אונים מול התמכרותנו. בדיאיי, אנו גם מתחילים את המסע שלנו בכך שאנו מוחקים את הערפול סביב ההוצאות שלנו.

רק להיום: גם ככל שנתקדם בהחלמה, אנו עלולים למצוא את עצמנו מוצפים לעתים מזומנות. זה מזכיר לנו לעשות בהתחלה את מה שחשוב...ודבר אחד בכל פעם.

26.6

יש מספיק

תכנית דיאיי מבטיחה לנו שאן נעבוד את התכנית, "נכיר בכך שיש לנו מספיק, המשאבים שלנו נדיבים ונחלוק אותם עם אחרים ועם חבריי דיאיי. ההיאחזות והכמיהות הן ההיפך המושלם מהבטחה זו. ההחלמה קודם כל מספקת לנו את הכלים לראות את הפגמים של עצמנו ולאחר מכן מאפשרת לנו להיפטר מהם. למשל, כשאנו נותנים שירות, אנו משתפים בהחלמה שלנו. איננו שומרים לעצמנו את המידע שיכול לסייע למכור אחר. כשאנו מאמינים שרק להיום יש לנו מספיק- אנו מרגישים שלווים יותר. אנו רואים שקנאה במה שיש לאחרים מרחיקה אותנו מהרוחניות. אמנם, ייתכן שבנסיבות כספיות מסוימות נחוש פחד - אך אז נוכל לפנות לכוח העליון ולרשת התמיכה שלנו לעזרה. משאבי השפע שלנו לא בהכרח באים לידי ביטוי בצורה של כסף מזומן- אלא גם בצורה של זמן, ניסיון ונתינה בלתי אנוכית לאחרים. לאחר שצלחנו משבר מסוים בלי יצירת חוב- אז נוכל לשתף בניסיון, כוח ותקווה שלנו חברי דיאיי אחרים ולהיעזר בניסיון שלנו כמסגרת שמזכירה לנו את האמת כאשר פחד בלתי מבוסס מהעתיד שוב יוביל אותנו לכמיהות והיאחזות עיקשת.

רק להיום: אנו זוכרים שמה ששייך לנו יגיע כבר אלינו, בסופו של דבר ושבִּיקום הזה יש שפע של מקום להצלחתו והישגיו הייחודיים של כל אדם באשר הוא.

27.6

עתידנו

כשאנו מוצאים את עצמנו בפחד מהאסון הכספי הממשמש ובא- אנו יכולים להחזיר את עצמנו לרגע ההווה ולהיות מודעים למה שקורה כעת. התמקדות בעבר שאינו עוד- או בעתיד שעדיין לא קרה- הוא בגדר בזבז עצום ומצער של הזמן שהוקצב לנו עלי אדמות והיסח דעת מהעבודה שאנו יכולים לעשות היום על מנת להשיג את המטרות שלנו.

כל מה שיש לנו הוא הרגע הנוכחי בלבד. אנו בונים את עתידנו ע"י הפעולות שלנו. כך שאם נחיה בהווה באופן מודע- נוכל לשחרר את מה שיקרה בעתיד.

רק להיום: כשאתה מוצא את עצמך בפחד מפני העתיד- במקום זאת, תתמקד במה שאתה יכול לעשות היום על מנת לייצר לעצמך את החיים שאתה רוצה

כמה מהר ובאיזו חומרה אני שופטת את עצמי על כל טעות. תמיד ראיתי את חצי הכוס הריקה. כיום, אני מתקדמת אל עבר ראיית חצי הכוס המלאה. כשאנחנו מקיימים את ספירת המלאי היומית שלנו בצעד 10, קל מאוד להיות קשות עם עצמנו ולהתמקד במה עשינו לא בסדר. בעוד שחיוני שניקח אחריות על מעשינו הלא מפוקחים, אנו גם רוצות לשאול את עצמינו באיזה אופן היינו נדיבות ואוהבות ומה עשינו טוב היום. מכורים נוטים לחיות בקיצוניות. הכל טוב או הכל רע. ההחלמה מלמדת אותנו את דרך האמצע אפילו מול אנשים שפוגעים בנו. אנו לומדים שאנחנו צריכים לשחרר את הטינות שלנו, לקחת אחריות כשעשינו טעות ולמצוא חמלה בלבנו כאשר אחרים פוגעים בנו. זה לא תמיד קל אבל זה תמיד לטובתנו. לב מלא בשנאה איננו לב בריא.

לכן, אנו שואפות להזכיר לעצמנו את המאמצים החיוביים שעשינו בסיכומי של יום, אפילו בימים המאתגרים ביותר. עלינו ללמוד להעריך את הטוב שבעצמנו ובו זמנית לעשות מאמץ לסלק את הפגמים שלנו. ספירת מלאי יומית הכוללת איכויות אופי בנוסף לפגמי אופי עוזרת לנו ללמוד על איזון. רק להיום: ההחלמה מלמדת אותנו להעריך את עצמנו מול עצמינו ולא מתוך השוואה לאחרים.

29.6

קבלה והכרת תודה

קבלה עוזרת לנו לעבור זמנים קשים ועוזרת לנו להשתחרר מהתבצרות בעבר. קבלה אינה אומרת שאנחנו רק נמצאים בסיטואציה רעה או בהרגשה רעה. קבלה אינה אומרת שאנו נלחמים במציאות הנוכחית שלנו. ברגע שאנו מקבלים את מה שקורה, אנחנו מגיעים למצב בו אנו יכולים להביט אל מה שאנו יכולים לשנות ולבצע את הפעולה הבאה כדי לעשות זאת. הכרת תודה היא הדרך ההוירטואלית להגעה לקבלה. אומרים שלב מלא בתודה, לא זולל או נכנס לחובות. לב מלא תודה, לא שוקע לתוך טינה, לא מתפלש בחרטה, רחמים עצמיים וגעגועים. אנו יכולים לכתוב רשימות תודה, בכל יום. לא משנה כמה קשה הסיטואציה בה נמצאים חיינו, תמיד יש לנו על מה להודות.

רק להיום: תפילת השלווה יכולה להיות חברה מרגיעה, בזמנים קשים.

1.7

הסרת חסרונותנו

צעד 7: נבקש ממנו בצניעות להסיר את חסרונותנו.
בשום מקום בצעד הזה לא כתוב שלא נרגיש את רגשותינו אבל זה לא אומר שאנו צריכים להרוס את כולם ואת הכל, כשאנו מרגישים רגשות הרסניים.
כמו שכתוב בספר הגדול בעמ' 60, אנחנו לא קדושים. הנקודה היא שאנו מוכנים לגדול, לאורך קווים רוחניים.
העקרונות שקבענו הם המדריך להתקדמות.
נעדיף תהליך רוחני על שלמות רוחנית.
ברגע שאנו כועסים, זה יכול להרגיש כאילו זה מאוחר מדי לעצור את הרכבת, הדוהרת לעבר האדם שהמעיט בערכנו.
בהכרת תודה, נוכל לשנות מבפנים. אבל, זה מתחיל מבחוץ, ע"י שינוי בהתנהגות שלנו.
אם נעשה את חלקנו, הכח העליון יגרום לנו להחלים ברמה העמוקה יותר.
הנקודה היא שאנחנו מתאמנים, בשיתוף עם הכח העליון נוכל להפחית ובסופו של דבר להסיר את פגמי האופי שלנו - קודם ההתנהגות ואז הרגש שמתלווה אליה.

רק להיום: במעשה, נוכל ללמוד מה גרם לנו לטריגר, נלמד להרחיקו לקראת הרחקת הפגם.

2.7

עבדים של פגמינו

בשום מקום בספר הגדול לא נאמר שפגמי האופי שלנו ייעלמו מיד ולא לתור ולצמיתות. כשאנו כועסים והופכים זאת לאהבה, אנו נרגיש הרבה יותר טוב עם עצמנו, מאשר אם נפעל על הרגש שלנו ונגרום לנזק וכאב לאנשים סביבנו.
איננו מדברים על עידון הכעס, אלא על היפוכו, שיכול לבוא רק עם יישום מתמשך. וגם אם איננו משוחררים מהרגשה כמו כעס, אנו יכולים ללמוד מהניסיון שיש לנו בחירה. איננו יותר עבדים נרצעים של

הפגמים שלנו, ככל שאנו מעוניינים להמשיך לגדול לפי העקרונות הרוחניים וליישם את ההפוך מהפגמים שלנו כשהם צפים על פני השטח. אולי לא תמיד נצליח, אך לפעמים כן, ומה הפירוש של השינוי הזה אם לא יישום של התכנית?

רק להיום: תנצל כל הזדמנות כדי ליישם את ההיפך מפגמי האופי שלך

3.7

דאגה עצמית

אמנם חשוב לנו לתת בחזרה את מה שקיבלנו, אבל חלקנו פשוט נשחקים בשירות, ועבור אנשים אלו חלק חשוב מהשירות הוא הצבת גבולות. עם זאת, ישנן הרבה דרכים בהן אנו יכולים להחזיר בנדיבות מבלי לתת לעצמנו להישחק כליל. למשל, הובלת המפגש או השירות של מודד הזמן הן דרכים נהדרות לעשות שירות אם אתה כבר מעורב בדיאלי. כשאתה מרים טלפון, ושואל את האדם מצדו השני של הקו איך הוא מרגיש, כשאתה מגלה את האמת על עצמך לאדם השני, גם ברגעים של סבל, זה קריטי להצלחה בדיאלי וגם דרך חשובה לשתף מניסיוןך. או משמרים את ההחלמה שלנו בכך שאנו מחלקים בנדיבות ממנה לאחרים, כך שנהיה מסוגלים לעזור להם גם. אפילו עצם הזיכרון שעלינו לכבד גם את הגבולות שלנו, אפילו בעבודת 12 הצעדים, הוא עוד דרך שבה אנו לומדים לדאוג לעצמנו והוא חיוני להחלמה שלנו.

רק להיום: אל תשכח שאל אתה לא דואג לעצמך, יש הרבה יותר סיכוי למעידה, וזו עלולה להוביל בחזרה להתמכרות

4.7

חופש

עמוד 83 בספר הגדול מבטיח לנו שנדע "חופש ואושר חדשים". ה-4 ביולי הוא יום בו החופש נחגג, והאושר מתלווה למסע. אושר היא מילה מסוכנת בזמן שחסרוננו, לפי הבנתנו, שימש עבורנו תירוץ לפעול על הדחפים שלנו בזמן ההתמכרות הפעילה. "אושר חדש" אינו הלך אופורי התלוי בכך שכל רצונותינו יתגשמו. אושר הוא היכולת שלנו להיות בסדר בלי קשר לנסיבות; הוא אינו על קבלת הדרך שלנו, שאם נביט בה לאחור, היא לא הסבה לנו רגעי אושר רבים. באופן אירוני, חיינו עם תכנית הוצאות ובמסגרת האמצעים שלנו וכך הושג האושר זכינו לחופש. כשחיינו בניסיון אינסופי לספק תשוקה אחר תשוקה, היינו כבולים בסבל. בחייבנים אנונימיים ניתנת לנו הזדמנות לתרגל דחיית סיפוקים, המלמדת אותנו לשחרר את התשוקות. חיים עם

תכנית הוצאות מאפשרת לנו לחלק את הכסף לקטגוריות, החלוקה נותנת לנו את החופש לבחור בקטגוריה החשובה לנו ביותר. כמה משחרר זה להיות מסוגל להתמודד עם הגידול במשאבים בדרך בריאה מבלי לחזור להרגלינו הכפיייתיים.

רק להיום: הודה על כך שאינך צריך יותר לחיות על פי הניסיון הבלעדי שלך והסבל, עבד לתשוקה. אנו חופשיים כי אנחנו מתכננים. איזו אירוניה עבור מכור.

5.7

אנחנו לא החובות שלנו

אם אנו רוצים להחלים, אנו לא יכולים להרשות לעצמנו להיות מוגדרים על ידי החובות שלנו, להרשות לנושים, סוכניי גבייה, או לעצמנו שיפוט עצמי, שיקטין אותנו. הגענו לתוך תכנית כדי ללמוד דרך לחיות בדו קיום עם כסף בדרך שאיננה הרסנית.

נושא החובות הינו נושא מכאיב ביותר, אך חייב לבוא באור הבהירות יחד עם תכנית הוצאות מציאותית והשלמה מתמשך של המספרים שלנו במטרה להחלים מהמחלה הזו. המציאות של תקשורת עם נושים בכנות ובענווה הנה הרבה פחות מפחידה מאשר הטרור המדומיין שאנו מתעלמים ממנו על ידי התעלמות של שיחות הטלפון והמכתבים.

לעמוד פנים אל פנים מול פחדינו בדרך כלל שם את הכל בפרספקטיבה הנכונה. כפי שדי איי מבטיחה, #הבטחות צעד 10: "לא נפחד יותר מהאמת, נעבור מחיים בהכחשה לחיים במציאות"

רק להיום:

אין שום דבר במצבנו הכספי, לא משנה כמה הוא נוראי, שהוא יותר גרוע מהלפיד שאנו מדליקים על עצמנו כשאנו מסרבים להתמודד איתו.

6.7

האם זה מגיע לי ?

מהם מותרות ? הופתעתי שהנושא הזה שוב עלה יום אחד כשקניתי בגדים. הייתה לי כמיהה לקנות פיג'מה, אבל הרגשתי שזה בגדר מותרות בלתי נסלחות, ולכן הייתי ישנה עם טרנינגים וכל דבר שבא ליד.

הייתי מוגבלת בהוצאות שלי לביגוד, ולכן רציתי לקנות רק את הבגדים ש"העולם רואה" ולא משהו שאלבש במיטה בלבד.

זה עלול להישמע מטופש לאנשים שכבר החליפו כמה וכמה פיג'מות. אבל האם אין לכל אחד מאתנו איזה משהו שנראה לו בגדר מותרות או הגזמה, גם אם זה לא יקר? העניין הוא שאם אנו לא מנהלים את הכסף שלנו בצורה חולנית, שזה מצד אחד חייבנות ופזרנות- ומצד שני אגרנות וחסך- אנו נוכל לרכוש גם דברים שפעם לא היו בהישג יד, או בגדר מותרות עבורנו. כעת בהחלמה אנו מסוגלים להגיע לדברים שרצינו בצורה שפוייה ומפוקחת.

רק להיום: בלי הלקאה עצמית, אבדוק היום אם יש איזה לוקסוס קטן, שאני יכולה לרכוש במסגרת תכנית ההוצאות שלי

7.7

לדבר עם ילדים על כסף

במשפחות רבות, דיון אישי בנושא כסף הוא טאבו. חייבנים כפייתיים ובזבזנים עשויים לחוש בושה לגבי בזבזנותם וחייבנותם חסרת השליטה, ולכן להמנע מלדבר על כך.

אך גם במשפחות הנקראות נורמטיביות, יש קושי לדבר בפתיחות על נושא זה.

ללא תקשורת פתוחה, ילדים עשויים לפתח אמונה שניהול כסף הוא מיומנות מסתורית, אך למעשה רובנו מתמודדים עם כסף כמעט מדי יום.

עם תקשורת נכונה, ילדים לומדים שכסף אינו כלי מיסטי כמו שרביט קסמים, אלא יישום פרקטי כמו מפתח.

חלק מהחייבנים הכפייתיים והבזבזנים חיים שקר עם ילדיהם כאשר הם קונחם כל מה שליבם חפץ גם כשאין הם יכולים להרשות זאת לעצמם, וגורמים לילדיהם להאמין שכסף אכן גדל על העצים.

ע"י דיבור בכנות ובענווה על מצבנו הכלכלי עם ילדינו, אנו יכולים למלא את חלקנו בלעזור להם להבין מגבלות וגבולות בעוד הם צעירים.

ואם איננו מדברים עם ילדינו על כסף בצורה אישית, איך ניתן לצפות מהם ללמוד לנהל אותו כשיגדלו?

רק להיום: חשבו על איזה שינוי היה נוצר לו דור שלם של צעירים היו לומדים מההתחלה איך לחיות במסגרת האמצעים שלהם.

8.7

לעמוד איתן.

כחבר בקבוצת הפגה מלחץ יש לנו אחריות מקודשת לומר בקול רם את האמת שלנו. זו דרך קשה ואוהבת ואיננה לבעלי לב חלש. קבוצת הפגה מלחץ משקפת עבורנו את הדרך בה אנו רוצים להשתמש בכספנו. אם חבר הקבוצה (קבוצת הפגה מלחץ) רואה שאיננו פועלים מתוך האינטרס העצמי שלנו, הכרחי שהאמת תאמר. בעוד שהכסף שייך לנו, אנו יודעים שלעתים קרובות הכוונות הטובות ביותר שלנו עלולות להיות כרוכות בחשיבה מעורפלת ומכורה. כאשר נאמר לנו כי בחירה שאנו רוצים לעשות אינה מפוכחת - התגובה המיידית שלנו עלולה לרצות לשחרר את הקבוצה ולמצוא קבוצה אחרת שתאמר לנו את מה שאנו רוצים לשמוע. אך, האם זו הדרך החכמה ביותר? יתכן שעדיף לשחרר את אחיזתנו ההדוקה בדרך שלנו ולשקול את הנחיית הקבוצה. חברי הקבוצה להפגת הלחץ איננה שם כדי לסכל את מאמצינו, אלא כדי להנחות אותנו להשתמש בצורה מפוכחת בכספנו. אנו עלולים להילחם על דרכנו, להתעקש עוד ועוד ולנסות לשכנע אותם בצדקתנו. כשאנחנו מוצאים עצמנו מגיבים בכעס וברגשות שליליים להצעות חברי קבוצת ההפגה מהלחץ שלנו, זה הזמן שעלינו לעצור ולא להמשיך. אם ההתנהלות שלנו סביב ההחלטות הכספיות שלנו אינה מפוקחת אולי עלינו לבחון מקרוב את הנושא המדובר.

רק להיום: חבר קבוצת הפגה מלחץ הטוב ביותר עשוי להיות דווקא זה שגורם לך אי נוחות.

9.7

פחד מהאמת.

הבטחת ה-D.A. ש"אם נעבוד את התכנית, לא נפחד יותר מהאמת, נעבור מלהתחבא בהכחשה לחיים במציאות".
ב-D.A. ההחלמה שלנו תלויה במעבר ממחבוא ההכחשה לחיים במציאות. לדוגמא, ב-A.A. עלינו להסיר את האלכוהול, כדי שנוכל לעבור למציאות אבל ב-D.A. אם לא נפתח את המייל שלנו (= בנק), אנחנו מתבוססים

בהכחשה. אם לא נתמודד ישירות עם הנושים שלנו - אנחנו מתחבאים בהכחשה.
אם אין לנו או שאנחנו לא חיים לפי תקציב - אנו מתחבאים בהכחשה.

הרבה מאיתנו, היינו צריכים להתמודד עם מציאות נוראית, בחיים הכלכליים שלנו ואלה מאיתנו שבאמת עובדים את התכנית - מתמודדים עם המציאות הזו ביישוב-דעת. כולם נעשים מפוחדים, אבל בהחלמה יש לנו כלים ללמוד שיעור ואפילו נסיר את הפחד. הרבה אומרים שכאשר הכאב שממנו אנו מנסים להימנע, ע"י שימוש בסם שלנו ייעשה גדול יותר מהכאב שאנו חווים בשימוש, אנחנו נפסיק. לכן, גם כאשר הכאב מההימנעות מליצור ייעשה גרוע יותר מהתמודדות עם המציאות - אנחנו נהיה נכונים לצעוד לתוך האור. רק להיום: האם אתה מאמין שהאמת תשחרר אותך

10.7

הפוטנציאל של תכנית ההוצאות

תכנית ההוצאות היא כלי שערכו לא יסולא בפז שיכול להביא לחיינו בהירות ולעשות סדר בתוהו ובוהו הכספי שלנו. אך עלינו לקחת את כל מה שתכנית ההוצאות מציעה לנו, על מנת שנוכל לקצור את כל פירותיה. אנו יכולים לייצר קטגוריות עבור הצרכים והרצונות שלנו. יש אנשים שמחלקים את ההוצאות לקטגוריות רחבות יחסית- בעוד האחרים יורדים יותר לפרטים. אבל עצם כתיבת הקטגוריות היא הדרך שלנו לעקוב היכן הכסף שלנו הולך. אנו מסדרים את הקטגוריות כך שנוכל גם לחסוך למה שאנו רוצים וצריכים. כשאנו עושים זאת- זה משחרר אותנו מהלחץ לגייס מקורות בבהילות כשיש צורך לשלם על משהו. אנו יכולים לסווג כל דולר שאנו מרוויחים לקטגוריה המתאימה. עשייה זו מבטיחה לנו שלכסף שלנו יש מטרה ומונעת מאתנו את המחשבה השגויה שיש לנו משאבים נגישים כשהדבר אינו כך בפועל. אנו יכולים לשוחח על ההחלטות שלנו עם החונך או עם הקבוצה להפגה מלחץ, בטרם נעביר את הכסף מקטגוריה אחת לאחרת. בכך אנו גם שומרים את עצמנו מלרוקן קטגוריה שאנו עשויים להזדקק לה. אנו יכולים לפנות לפגישה להפגה מלחץ גם כשאנו נלחמים כדי לאזן הוצאות והכנסות. בכך שנעשה זאת, אנו ניצל ממה שהערפול סביב הכסף עלול לגרום. קביעת פל"ל מדי כמה חודשים עוזרת לנו להיות מחוברים למציאות ומסייעת לנו באתגרים כלכליים.

רק להיום: האם אתה ממצה את מה שיש לפל"ל לתת לך ?

11.7

כס ועצב

עבור מכורים רבים, כעס עשוי בעצם לשמש השוואה לעצב. עבור חלקנו הכעס מקנה תחושת שליטה. העצב משול לשמיכה המכסה את פנינו ומכבידה על נשימתנו עד תחושת מחנק. אבל כעס הוא כלי נשק שאנחנו מנופפים בו ומשתמשים בו כדי לפגוע באחרים. כאשר אנו מניחים את כלי הנשק, אנו יכולים לחוש את שמיכת העצב המכסה אותנו, פועלת באהבה ומסירה מעלינו את העצב, באמצעות ההתמודדות עם הסוגיות הבסיסיות.

בנוסף, עבור רבים מאתנו, אדרנלין הוא הליבה להתמכרות שלנו. אנחנו לא יכולים יותר להשתמש בסמים שלנו כדי להתמססל. הכעס יוצר זרימת אדרנלין נהדרת, כך שבמקום להרגיש עצובים אנו כועסים. בהחלמה, אנו לומדים כיצד לחוות את הרגשות הלא נעימים, הרגשות שלא היינו רגילים לחוות; הרגשות שגורמים לנו לרצות לצאת מעורנו; אלו הנמצאים בליבה שלנו. אך לרוב המכורים, הנמנעים מכל רמה של אי נוחות, זה לא קל. נזכיר לעצמנו שכאב רגשי לא יהרוג אותנו, שהוא יעבור ושהתגמול הוא חיים שלווים יותר.

רק להיום: אנו זוכרים שכשאנחנו מרשים לעצמנו לחוש את העצב שלנו במקום להשתמש בכעס כדי להסוות אותו, בסופו של דבר התחושה תתנדף מבלי להותיר שרשרת של אנשים שנצטרך לכפר בפניהם על מעשינו לאחר שהסערה חלפה.

12.7

דרך חשיבה חדשה

אלברט איינשטיין אמר: "אף בעיה לא יכולה להיפתר באותה רמת תודעה שבה היא נוצרה". כמה שזה נכון עבור חייבנים כפייתיים! איננו יכולים להחלים מאותו מצב חסר התקווה של הגוף והנפש אם נשמר את דרך המחשבה בה נעזרנו בעבר.

בדיא"י מלמדים אותנו לחשוב אחרת. אם פעם קיבלנו את כל ההחלטות שלנו בנוגע לכסף לבדנו- הרי שהיום אנו מתייעצים עם אחרים לפני כל החלטה פיננסית חשובה ומשמעותית. איננו "יורים את ההוצאות שלנו מהמותן" יותר- אלא חיים בהתאם לתכנית ההוצאות, שבה אנו מחלקים את הכסף לקטגוריות. אנו מתכננים את ההוצאות שלנו כך שיספיקו עבור תשלום החשבונות החודשיים והרבעוניים- במקום להתחיל לגרד ברגע אחרון מפה ומשם. אנו מממנים את החזונות שלנו לאורך זמן- כי איננו מוציאים יותר "על הדחף". אנו לומדים לחיות ביותר הרמוניה עם אחרים. או עושים זאת בכך שאנו משנים את התודעה סביב הפעולות שלנו. אנו לומדים לחשוב לפני שאנו אומרים משהו, ומפתחים מודעות לכך שאם גרמנו למישהו נזק ע"י דיבור או פעולה, עלינו לעשות מעשי תיקון.

רק להיום: אנו מכירים תודה שישנה דרך בטוחה להראות לנו איך לשנות את התודעה שלנו כך שהיא תציל אותנו מחייבנות כפייתית ובזבזנות, מדי יום ביומו.

13.7

אתגרי זוגיות

ישנם אתגרים אינטנסיביים שעשויים להופיע בהחלמה של חייבים ובזבזנים הנמצאים בזוגיות. אם שני בני הזוג שותפים לאותה ההתמכרות ורק אחד/ת מהם נכנס להחלמה, זה יכול ליצור לחץ נוסף. אם בן/בת זוג אחד איננו שותף להתמכרות עשויים להיות נושאים של אמון מתמשך זמן רב לאחר שהשותף/ה המכור הולך בדרך ההחלמה.

בכל מקרה, אנו מוכרחים למצוא דרך לנהל את חיינו הכלכליים על אף הנושאים הללו. לאלו עם בני הזוג שעדיין סובלים עם ההתמכרות, יכול להיות הכי טוב להפריד את ההכנסות וההוצאות. אם זה לא אפשרי, בתן הזוג המחלימ/ה יכול לקחת אחריות על תכנית ההוצאות ותשלום החשבונות. במקרה בו בן/בת הזוג שאינו מכור/ה ניהל בעבר את הכספים, בן/בת הזוג המחלימ/ה אולי ירצה לקחת אחריות לקטגוריות וחשבונות מסויימים. אנו יכולים להושיט יד לעזרה לכח העליון שלנו ולאחרים לניסיונם, כוחם ותקוותם כדי להבין כיצד לנווט את הדרך הארוכה והמתפתלת הזו.

בסופו של דבר, אלה שנשארים בהחלמה מוצאים דרך שעובדת בזוגיות שלהם. תמיד ישנה דרך. אבל, כפי שקורה רבות בהחלמה, זה יכול לקחת קצת זמן כדי לגלות אותה.

רק להיום: אם זה נראה ששמירה על הפקחות שלכם היא מעבר להישג ידיכם, אל תוותרו על התקווה.

14.7

תרגול איטי ויציב

יתכן ונשלה את עצמנו במחשבה שע"י כך שנעשה את מה שצריך כדי להיות פיכחים ולהשאר פיכחים בענייני כסף, כל בעיותינו הכספיות ייעלמו באופן מסתורי. כשאנו נוכחים כי אין זו האמת, יתכן ונחוש מעורערים.

במקום זאת הבה נבחן את תכניתנו ואת הפעולות שאנו נוקטים כדי להשאר נקיים מחובות, כדרך לתרגל ולשפר את מצבנו הרוחני.

בעבודת צעדים 6 ו-7 אנו רואים את פגמינו צפים, וע"י תרגול האיכות ההפוכה להם שוב ושוב, נאפשר לכח העליון שלנו להסיר את הרגשות העמוקים יותר.

האחיזה שיש לפגמינו עלינו עלולה לא לסור לגמרי אף פעם, אך עם תרגול מתמיד נשיג שיפור רוחני לבטח.

רק להיום: הגדילה הרוחנית שלנו היא תוצאה ישירה של תרגול מתמיד... לא של חשיבה שאנחנו כישלון אם לא השגנו שלמות כתוצאה מכך.

15.7

שיקוף.

תפילה היא בקשה להכוונה מהכח העליון. מדיטציה היא הקשבה לתשובות. שיקוף הינו למידת הדרכים להפוך את התשובות שאנו מקבלים במדיטציה – לפעולות.

יותר מדי פעמים ה"סיעור מוחות" בשקט של המדיטציה הופך ללא יותר מאשר התפרעות של הרצון העצמי. ע"י למידת מיומנויות חדשות ב DA, כגון: המתנה של 24 שעות, קבוצות הפגה מלחץ, ניסיון כח ותקווה, או כתיבה על הנושא - אנו מתחילים להבין את הערך של השיקוף. לעיתים, מה שאנו רואים כחזון הינו הדרך של המחלה שלנו לפעול. המתנה הינה תהליך רוחני הכרוך בשיקוף ושיח עם חברים בהחלמה. חלקנו סובלים מהכאב של מה שנקרא "סיפוק מיידי" הבא לידי ביטוי בבזבזנות כפייתית, וכמו חור בכיס, סכום של כסף שאגרנו - נשרף. תפילה, מדיטציה ושיקוף יחדיו מובילים להחלמה ועוזרים לנו להבחין בין הרצון שלנו לבין רצון הכח העליון מאיתנו. עד שלא נעבור באמצעות שיקוף את התשובות שאנו מקבלים דרך המסננת של התוכנית, לא נוכל להגיע לאמת.

רק להיום: המתנה היא הצורה הפשוטה ביותר של שיקוף.

16.7

אנונימיות ביחסים

אנונימיות היא הבסיס הרוחני של תכניתנו. אינו חייבים לספר לאיש על ההתמכרות שלנו או על ההחלמה. זה מה שגורם לנו להרגיש בטוחים. אך, מה עושים אם נכנסים פתאום למערכת יחסים חדשה? אם אנחנו

מעמיקים היכרות עם משהו, מן הסתם מתישהו נתחיל לשאול את עצמנו מהו האופן המתאים לשתף אותו מניסיונו?

למשל, נושא שקשור לכסף יכול לעלות פתאום בשיחה. אנו יכולים לשתף על הגישה שלנו מבלי לשתף על העבר של ההתמכרות הפעילה, אם איננו רוצים לשתף בכך. בדיוק כפי שהיינו מעדיפים לא לגלות כל פריט מידע אישי או רפואי לאדם שזה עתה הכרנו.

אם אין לנו כרגע כסף כדי לממן צורת בילוי מסוימת או שתפריט של מסעדה ספציפית אינו מתאים לתכנית ההוצאות שלנו, אנו יכולים פשוט לומר זאת. זו ההזדמנות לתרגל ענווה וקבלה. בעוד שזה יהיה אולי לא נעים להודות במגבלות שלנו במקום בו היינו רגילים להיות הבזבזנים הגדולים, הפשוטה ביותר היא לשמור את הדברים בפשטות- כי כך זה גם יחלוף מהר.

רק להיום: בנקודה שאנו מרגישים צורך לשתף את ההחלמה שלנו עהדרך ם אדם אחר, אנו יכולים לעשות זאת בלי להרגיש אשמים. כעת אנו בהחלמה והמעשים שלנו מדברים בעד עצמם בקול רם ומעידים על המחויבות שלנו ליחס מפוכח כלפי

17.7

תכנית פעולה

החלמה מחייבנות כפייתית ובזבזנות דורשת הרבה פעולה מצידנו. אין לנו את המותרות של להימנע מלהשתמש ב"סם" שלנו – הכסף. במקום זאת אנחנו חייבים באופן פעיל לעבוד על תיקון היחסים איתנו. בזמן שאנחנו לא צוברים חוב חדש או מבזבזים בקלות דעת יותר, אנחנו חייבים גם לעשות פעולות לתיקון נזקים פיננסיים מהעבר להם גרמנו. כמו כן עלינו לשפר את מצבנו הכלכלי בהווה.

אנחנו גם צריכים לעשות פעולות עם המספרים כדי לשמור על בהירות עם הכספים שלנו. יצירת תכנית הוצאות היא הצעד הבא. המאמץ שלנו, הרבוצה להפגה מלחץ ורשת תמיכה יכולים לעזור בבניית תכנית שיתייחסו לכל הנושאים האלה, כל אחד בזמנו.

החזר חובות והתמודדות עם נושים יכול להראות מציף. זו הסיבה בגללה אנחנו צריכים תכנית לעשיית כל אלה. בעבר היינו אימפולסיביים, ובהחלמה אנחנו לומדים איך לברור את מה שצריך להיעשות ולקבל את העזרה לה אנחנו זקוקים כדי לעשות את הפעולה הנכונה הבאה.

רק להיום: תזכור/י שאת/ה לא חייבת לעשות את זה לבד.

18.7

עבודה בתהליך

תכנית ההוצאות שלנו היא לא רק ליופי. לוקח חודשים להתאים אותה כך שהיא תעבוד ותתאים לאורח החיים שלנו. וגם אז אנו רואים בתכנית ההוצאות שלנו עבודה בתהליך. החיים משתנים ולכן היא חייבת להיות גמישה. אך השלד העיקרי תמיד נשאר זהה. למשל, עלינו להוסיף קטגוריה חדשה אם חיינו משתנים בצורה משמעותית, למשל במקרה של רכישת בית. ולהיפך, אם סיימנו לממן משהו מסוים, ייתכן שנבטל את הקטגוריה. ואנו גם יכולים לשנות את סדרי העדיפויות שלנו, למשל במקרה שאנו זקוקים ליותר כסף עבור קניית מצרכים. אבל באופן כללי, איננו מבססים יותר את הקניות שלנו על הסכום הזמין לנו בעובר ושב. אנו מסתכלים בתכנית ההוצאות שלנו ומתבססים עליה. וכשתכנית ההוצאות שלנו באמת בנויה היטב, אנו רואים שכל הכסף שלנו מסודר בין הקטגוריות העיקריות: הוצאות שוטפות, חיסכון, פיקדון וצדקה, במידת האפשר.

רק להיום: כשנראה לנו שאין לנו כסף למשהו שאנחנו צריכים, איננו זורקים את תכנית ההוצאות שלנו. זה בדיוק הזמן לקבוע פל"ל, ושם יכול לקרות נס עם הכסף, ואנו מכירים תודה על המפוכחות שלנו ועל הגמישות של תכנית ההוצאות.

19.7

לטפל בעסק.

בהחלמה, כבר איננו מתעלמים מעניינים כספיים. נהפוך הוא, אנו פותרים את הבעיות שלנו. אנו יכולים לעשות זאת כיוון שאנו נצמדים לתוכנית הוצאות המתואמת עם חשבון הבנק והמזומן שלנו. כיום, אם המוכר גבה מאיתנו סכום גבוה מדי או אם הבנק טעה - אנו יודעים להצביע על הטעות במקום להתעלם ממנה. דרך נוספת בה אנו מטפלים בעסק היא באמצעות החזרת פריטים שבורים או לא מתאימים. בהתמכרות, כמה מאיתנו קונים פריטים ומחזירים אותם באופן כפייתי. אחרים פשוט מניחים להם או זורקים אותם. היום, אנו מחזירים פריטים באופן הולם. לעיתים, עבור החדשים שביננו, ללמוד להצמד לתוכנית הוצאות המתואמת עם חשבון הבנק ועם המזומן - עלול להיות מאתגר. כשאנו חדשים בתהליך רבים מאיתנו מבזבזים שעות מתסכלות רבות בכדי לפתור

בעיות בדרך. הדרך הטובה ביותר ללמוד כיצד לנהל את כל הדברים הללו היא להיות עם היד על הדופק. זה אומר: לעדכן את תוכנית ההוצאות שלנו באופן יומי, שבועי או יותר. זה אומר שאם שמנו לב לטעות בבנק - אנו נטפל בזה מיד. וזה אומר שאנו לא קונים בכוונה להחזיר אותו אלא אם זה הכרחי. רק להיום: דע שקבלת בהירות בתוכנית הכלכלית אפשרית רק אם אתה מוכן להתמודד איתה

20.7

סכומים שמצטברים

אם אנחנו חוסכים כסף עבור משהו, אז אנחנו שמים כסף בצד על בסיס חודשי על מנת לרכוש זאת. אבל מה קורה במקרה שהכסף הצטבר בתוך קטגוריות קבועות, אן כאלה שניתן לנצל את הסכום או לאבד אותו. הדוגמאות הן תשלום המשכנתא, תשלום חובות או תשלומי חשבונות שוטפים. דוגמה ל"סכום שאובד" זה למשל סכום חודשי לתספורת. אם התספורת עולה לי 50 ש"ח לחודש ואני חסכתי 60, 10 ש"ח לא יילכו "לתספורת הבאה. או נניח שתשלום הגז החודשי הוא 80 ש"ח אבל אני חסכתי 100, נשארו לי 20 ש"ח.

אמנם בדיאיי אנו משתדלים לסדר את הקטגוריות שלנו היטב, אך דברים מן הסוג הזה עשויים לקרות. אנו עושים זאת כדי שלא נרגיש שיש לנו סתם "גיגית עם כסף" שעלינו לבזבז. אנו יכולים לגלות סבלנות ולתת לכסף להישאר בקטגוריה מסוימת במשך מספר חודשים, לראות אם הוא עדיין מצטבר שם - או להתייעץ עם חונכת והפגישה להפגה מלחץ על מנת להעביר את הכסף לקטגוריה מתאימה יותר. אולי נראה את הסכום הנוסף כמשהו ש"נפל עלינו מהעץ", אבל אם נרצה לבקש הנחייה עבור השימוש בכסף, במקום לצאת איתו ל"סבב בזבזים עליז", ייתכן שניווכח לדעת שיש לנו קטגוריות שכדאי לנו לתגבר.

רק להיום: האם אני מוכן להתמודד עם חוסר הנוחות שבסכום עודף בקטגוריה אחת, לזמן מה, בלי לבזבז זאת

מתוך הספר "משפל לשפע" - תובנות יומיות של החלמה עבור מחלימים מחייבות כפייתית ובזבזנות

21.7

לחסוך למה שאנו רוצים

התפיסה של חיסכון למה שאנו רוצים עלולה להיות זרה לנו. בעבר, נהגנו "לגרד את העקצוץ" הזה תיכף ומייד, בכך שהיינו משתמשים בכרטיס אשראי או מבזבזים את הכסף שהיה מיועד לקטגוריה אחרת, כמו מזון או שכירות.

בהחלמה, איננו חייבים להתייאש אם אנו רוצים אופנוע, או מכונת כביסה או טלוויזיה עם מסך גדול, אבל אין לנו כעת די כסף מזומן. אנו יכולים פשוט להוסיף קטגוריה לתכנית ההוצאות שלנו ולחסוך בכל חודש סכום שיאפשר לנו לרכוש, בסופו של דבר.

בדיאיי יש שפע של סיפורים על חברים שחסכו במשך חודשים או שנים עד שהם קנו את מה שהם רצו. כששומעים את הסיפור על חברת דיאיי אחת שחסכה במשך שנתיים תמימות עד שהיא קנתה את מעבד המזון- סוף העולם שלה, זה עלול להישמע חזון רחוק מדי, אבל השמחה של רכישה מתוך החלמה והימנעות צלולה עשתה את הקנייה למתוקה במיוחד והפכה את זמן ההמתנה לזיכרון נעים.

רק להיום: תתחיל עם חיסכון למה שאתה רוצה, גם אם זה 5 ₪ לחודש

22.7

שינוי החשיבה שלי

החשיבה שקדמה את ההחלמה שלנו, שכסף הוא קסם, עדיין רודפת אותנו לעיתים. אך היום אנו ערים לכך שזוהי אגדה, ולהרשות לעצמנו לטבול ברחמים עצמיים או רגשות מחסור רק יוביל אותנו חזרה לצבירת חובות. יהיה הרבה יותר טוב עבורנו להפוך את מחשבותינו לאסירות תודה על כל מה שיש לנו וללמוד להיות מסופקים עם חיינו כיום, מאשר לבזבז את חיינו בלרצות מציאות שאיננה.

קשה לנו להמתין ולצבור כספים לקניות גדולות. אבל אני זוכרת שחסכתי לדרכון. רק הקצבתי סכום קטן בכל חודש והרפתי מכך. הפסקתי להיות אובססיבית לגבי זה, אפילו שכחתי מזה. ושנה לאחר מכן, היה לי דרכון! שנה לאחר מכן, נסעתי לאירופה בהימנעות. וזה נס.

אלי: עזור לנו לזכור להיות אסירי תודה על מה שיש לנו כאשר אנו ניצבים מול חוסר היכולת שלנו לקנות מה שאנו רוצים כאשר אנו רוצים זאת.

23.7

בחירות כלכליות

כשאני חושב על האנשים שיש להם הרבה כסף (ופירוש הדבר, מבחינתי, זה שיש להם מעט יותר ממה שיש לי), אני נדהם מאיך שאנשים אלו לא זקוקים להקדיש אפילו שנייה של מחשבה לדברים, שעליי להקדיש להם מחשבה רבה.

למשל, אם אני קונה ספר, ייתכן שבגלל זה כבר לא אוכל ללכת לסרט. או אולי אצטרך לחכות לחודש הבא עבור שני הדברים גם יחד. ייתכן אפילו שאני אנסה לדלל את השמפו שלי כך שיספיק לי עד החודש הבא, כי כרגע חסר לי הכסף בקטגוריה של טיפוח אישי. לעומת זאת, יש אנשים שביכולתם לקנות ספר, ללכת לסרט, לקנות שמפו, לצאת למסעדה, לקנות פרארי, להשקיע בציור מקורי של פיקאסו וגם על הדרך לקחת טיול מסביב לעולם, והכול במזומן ובלי לחשוב על העניין פעמיים.

מאידך, יש אנשים שצריכים לבחור בין האוכל והתרופות. אז אם קורה מצב שאנו מתלבטים בין ספר לסרט, או אפילו לשמפו, כמה אנחנו באמת סובלים ביחס למישהו אחר? למעשה, האם עלינו באמת לסבול, או שמא רק הגישה שלנו למצב היא זו שגורמת לנו כאב?

רק להיום: האם הדרך להשוות את עצמי לאחרים היא בסך הכול דרך להגביר את הכאב?

24.7

ערך עצמי

החלמה מחייבות ובזבזנות כפייתית מובילה אותנו לתחושה מחודשת של ערך עצמי. בדיאיי מבטיחים לנו ש"נאמין שאנו בסדר כפי שאנחנו: נכבד ונעריך את עצמנו ואת תרומותנו". לפני ההחלמה, הערך העצמי שלנו חיבור אותנו לרמת האשראי ולשאלה כיצד האחרים רואים אותנו. בהחלמה, הפכנו לענווים יותר

ולמדנו לחיות במסגרת האמצעים שלנו. אנו מקבלים את זה שבעוד האמצעים שלנו אינם בלתי מוגבלים, היכולת שלנו לתרום לחברה היא אינסופית. אולי נרגיש מדי פעם מעין שאריות של שיפוט עצמי על כך שאיננו יכולים להרשות לעצמנו את מה שהיה נגיש לנו פעם. וזה גם נכון, שעדיין קיימים פה ושם אנשים ששופטים אותנו על בסיס של מה שיש לנו, מה אנחנו לובשים ואיפה גרים. אבל הגדילה הרוחנית וההחלמה שלנו מתרחשות בדיוק בנקודה בה אנחנו מעתיקים את מוקד תשומת הלב שלנו מהשאלה כיצד העולם מביט עלינו לשאלה כיצד ניתן לתקן את העולם. לפעמים זה יכול להיות מאד כואב והדרך הזו אכן לא תמיד סוגה בשושנים. אך כאנו משירים מעצמנו את שאריות ההכחשה, אנו מגלים את אור היקרות שבנו ומריגשים את הערך העצמי האמיתי הרבה יותר גדול מזה שמונחת עלינו ע"י מוצרים בני חלוף ודעותיהם של אחרים.

רק להיום: תן לערך האישי שלך להימדד במי שאתה, ולא בשאלה כמה כסף בזבזת

25.7

פירוט הקטגוריות

אנחנו מקציבים כסף לא רק למה שאנחנו צריכים, אלא גם למה שאנחנו רוצים. כל אחד מאתנו זקוק לרמות פירוט שונות בתכנית ההוצאות שלנו על מנת לתחזק את ההחלמה. רמת הפירוט הנדרשת מצריכה הרבה כנות עם עצמנו.

למשל, אדם אחד אולי זקוק לקטגוריות נפרדות של מצרכים ודברים לבית, בעוד שאחר מחבר אותם ביחד ושם את כל מה שהוא קונה בסופר בקטגוריה אחת, כולל בשר ונייר טואלט. אולי אני צריך קטגוריה נפרדת לביגוד והנעלה- ומישהו אחר- לא.

בין אם הקטגוריות שלך נרחבות או מצומצמות- עצם קיומן הוא חלק מהותי מההחלמה מחייבנות ובזבזנות. אם אנחנו מתחייבים ברצינות לייצר את תכנית ההוצאות שלנו, לתכנן אותה ולחיות על פיה, במקום רק לשלם לה מס שפתיים, מובטח לנו שנהיה בהימנעות מלאה מחובות, מדי יום ביומו

רק להיום: איזו רמה בפירוט הקטגוריות נכונה מבחינתך ?

הרגעים החולפים

איננו יכולים לאחוז ברגע. הכל עובר. כך למשל, לפני יומיים, הלכתי לסרט. זה היה נפלא עבורי. הייתי לבד באולם הקולנוע, צפיתי בסרט פעולה נפלא וישבתי בדיוק במקום שבו רציתי לשבת. הו, זה היה באמת מבורך עבורי. זה היה תענוג פשוט ולא הרגשתי כאב או כמיהה. התחושה הייתה עונג טהור. כעת, יומיים אחרי, היכן התחושה הזו? אין דרך לאחוז בזמן. ולא כל הרגעים יכולים להיות מבורכים. אמת, הייתי רוצה לייצר שוב את אותה התחושה. אני מכור ומעדיף להרגיש בשיא. אך, מצד אחד, לא נשאר לי כסף לסרט החודש, ומצד שני, יותר מדי ממשוה טוב יאבד מההשפעה שלו עלי. כך, שהיום, אני יושב וכותב את המסר הזה, ולא מרגיש טוב בכלל. אני יכול להיזכר בחוויה שבאולם הקולנוע (במעורפל), אך לא יכול להיות בה ברגע שהיא שהסתיימה. ככה זה בחיים.

רק להיום: מי ייתן ואעבוד על קבלת הדבר שהכל עובר, גם הטוב וגם הרע.

כיצד מתנצלים

בהחלמה, אנו לומדים שזה לא מספיק לומר "אני מצטער". חשוב גם להודות בכך שטעינו. יש הבדל גדול בין להגיד "אני מצטער שנפגעת ממה שאמרתי" ולהגיד "עשיתי טעות שאמרתי את זה". אולי זה נראה כמו אבחנה דקה מדי, אבל צעד תשע מדבר בעצם על מעשי תיקון עבור הדברים שבהם פגענו באחרים מבלי להאשים אותם על החלק שלהם. זה לא תמיד קל, אבל זה בדיוק מה שהתחלנו לעשות במהלך הצעדים 4+5 - לקחת אחריות על הפעולות שלנו במקום להאשים את האחרים. דרך הצעדים 6+7 אנו ממשיכים לפתח תובנה לגבי ההתנהגות שלנו כך שנוכל להודות בכנות היכן שטעינו. יש מצבים שבהם בבירור גרמנו לבעייה, וגם אחרים, בהם אנו נפגענו, אך גם תרמנו לסיטואציה. ככל שהענווה שלנו גדלה, אנו הופכים להיות מדויקים יותר ונכונים יותר להודות בטעויות שלנו בשני סוגי הנסיבות. כמו שכתוב בספר הגדול בעמ' 69: "עלינו להיות נכונים לעשות את מעשי התיקון היכן שגרמנו לנזק, וגם לוודא שאינם גורמים ליותר נזק מתועלת".

רק להיום: להגיד "אני מצטער" זה לא כמו להגיד "טעיתי". אני יכול להצטער ועדיין להרגיש צודק. אך כשאנו אומרים שטעינו, אנו באמת מודים בחלק שלנו בהיווצרות הבעייה.

28.7 להיות צודק או להיות מאושר

הסיסמה "אתה יכול להיות צודק או להיות מאושר" מתאימה כשמדובר בכעס והצדקה עצמית. "להיות צודק" יכול להמיט הרס על גופנו כשאנו מאבדים שליטה עם אדרנלין ומנסים להוכיח לאחרים שאנו צודקים. הכעס יכול להרוס מערכות יחסים ע"י הנמכה של הצד השני ע"י ביקורת ושיפוטיות. אז איך אנחנו עוברים ל"להיות מאושר", כשאנו חושבים שהסיפוק שלנו תלוי לא רק בלהיות צודקים, אלא בכך שכולם יסכימו איתנו?

אנו מגיעים ליעד זה ע"י כך שנעשה את מה שעשינו עם החייבנות והבזבזנות שלנו. ראשית, אנו מפסיקים את ההתנהגות. שנית, אנו נעשים נכונים להרגיש אי נוחות בכך שלא נשכנע את כולם בצדקתנו, ונראה שלא נמות מזה. עם תרגול, אנו נעשים יותר ויותר נכונים לשחרר את האחיזה החונקת על האגו שלנו, של הרעיון שאנו חייבים להיות צודקים. איננו חייבים לוותר על נקודת המבט שלנו, רק על ההתעקשות שכולם יסכימו איתנו. אך אנו יכולים אף למצוא יותר שלום ושלוה בכך שנפתח את ליבנו ומוחנו לרעיון ש"נכון" ו"לא נכון" אינם בהכרח בלתי שווים, ושיכולה להיות נקודת מבט תקפה אחרת.

רק להיום: אם אתה חש שעולה בך הצדקה עצמית, השאר בשקט עד חלוף הסערה ואז תוכל להביע את אמונתך מבלי לפגוע בעצמך או באחרים.

בעמוד 78 בספר הגדול (באנגלית) מצוין ש"אנו מוכרחים לשחרר את הפחד שלנו מנושים ולא משנה כמה רחוק עלינו ללכת, כיוון שהפחד מלעמוד מולם עלול להביא אותנו לשתות". במקרה של חייבים כפייתיים ובזבזנים כפייתיים, לא השתייה עלולה לבלוע אותנו, אלא הדפוסים המתמשכים של בזבזים וחובות בהם אנו משתמשים כמגן מפני כאב האמת. הפחד הוא הנשק האפל והמכוער של המחלה שלנו שנועד להשלול אותנו להאמין שההצמדות לפעולה שמלכתחילה הובילה אותנו לצרות היא דרך המוצא לבעיה שלנו. רבים מאיתנו מגיעים לתוכנית עם מצבור גדול של חשבונות שלא שולמו ושיחות טלפון שלא נענו. החלמה מובילה אותנו לאמת שהנושה לא יכול להזיק לנו יותר מהמפלצת שיצרנו במחשבתנו. למדנו

שאיננו חייבים לקבל התעללות מהנושים שלנו, אך גם לא נרשה לעצמנו להיות מאויימים ממחוייבות שלא נוכל לעמוד בה. בהחלמה, אנו לומדים יושרה סביב ההבטחות שלנו וסביב פריסת התשלומים, גם אם משמעות הדבר שעלינו להודות בפני הנושים שלנו שאיננו יכולים לשלם דבר כרגע, בידיעה שזה ישתנה אם נשמור על פכחון.

רק להיום: איננו חייבים לפחד מהנושים שלנו. יש לנו את הכח מהתוכנית, את הכח העליון שלנו ואת חברי התוכנית התומכים בנו.

30.7

להזדרז להגיע לתחתית

יש חייבנים ובזבזנים כפייתיים שמגיעים לתחתית שלהם כשהם מגלים שפשוט אינם יכולים להרוויח מספיק כדי לצאת מההתמכרות שלהם. גם אם שתיים- שלוש עבודות, וגם כשהחוב כבר שולם, האצבעות שלהם פשוט חייבות לגחץ את כרטיס האשראי פעם אחת נוספת. כמה פעמים קרה לנו שסיימנו את כל התשלומים באשראי ואז נשבענו לעצמנו שבחודש הבא חלילה לא נצבור חוב גדול יותר ממה שנהיה מסוגלים לשלם- ורק מצאנו את עצמנו טובעים בחובות שלנו מחדש. בלי מודעות, פשוט הרצנו את עצמנו מתוך ניסיון להזין תיאבון בלתי ניתן לסיפוק.

לחלקנו לא היו חובות, אבל ניהלנו אורח חיים שדרש עומס עבודה מטורף כדי לתחזק אותו, ומעולם לא ראינו שהיינו עוסקים מכדי שנוכל ליהנות מכל ה"דברים" שעבדנו כה קשה כדי לרכוש. גם התעלמנו מהמחירים שעבודת היתר גבתה מהבריאות ומערכות היחסים שלנו, ככל שילדינו המתבגרים ובני הזוג שלנו התרחקו מאתנו.

כשמישהו סופסוף מגיע לתחתית ומבקש את תכנית הדיאיי- זהו בהחלט נס גדול. דווקא מתוך הזעזוע המושלם הזה, החייבן והבזבזן הכפייתי מייצרים הזדמנות נפלאה לאתחל את חייהם ולחיות אותם בצורה מודעת, שמחה ומאוזנת.

רק להיום: כמה אנו מאושרים להגיע לתחתית שהביאה אותנו לדיאיי ולהחלמה

31.7

אהבה לאחרים מביאה לנו הרבה יותר שלווה מאשר שנאה. כשאנחנו מכירים בכך שאחרים לא שונים מאיתנו, לא יותר מועדים לטעות ומלאים בפגמים, אז אנחנו יכולים לסלוח להם על הסגת הגבול שלהם עם חמלה. או לפחות אנחנו יכולים לנסות.

לעתים קרובות אנחנו מבקרים, שופטים ועושים רומנטיזציה מהסלידה שלנו מאנשים. כשאנחנו מוצאים את עצמינו עושים זאת אנחנו יכולים לקחת נשימה ולחשוב על העובדה שאלה רק בני אדם שעושים את מיטב יכולתם, אפילו אם המיטב שלהם גורם לנו נזק.

העיקרון הזה מתבטא הכי טוב בסלוגן "עקרונות לפני האישיות" בקבוצות 12 צעדים. אנחנו צריכים האחד את השני יותר מאשר אנחנו צריכים למצוא אשם אצל חבר מסוים כלשהו. תרגול של אהבת אחרים/אחיות בעלי אישיות קשה יכול לשנות את השיפוט שלנו ומוציא אותנו מהתפיסה שלנו שמונעת על ידי אגו. אנחנו אף פעם לא נאהב את כל מי שנפגוש אבל אנחנו יכולים לאהוב את האנושיות שבהם.

רק להיום: לשאוף לאהוב זה כל מה שדרוש. אנחנו בסך הכל צריכים לנסות. זה הכל.

1.8

לסלוח ולשכוח

סליחה עוזרת לנו להשתחרר מטינה, אך משמעות הדבר אינה בהכרח השלמה או פיוס. מהי אם כן המשמעות האמתית כאשר אנו אומרים שאנו סולחים אך איננו שוכחים? אם אנו משמרים את הזיכרון, המשמעות היא תדלוק מתמיד של להבות הטינה. במקרים אחרים, הזיכרון עשוי לשמש אותנו לצורך הגנה על ביטחוננו האישי. במקרים אלו ניתן לחבוק את הזיכרון בחמלה. חמלה מאפשרת לנו הבנה של החששות בעודנו שומרים על מרחק. לעיתים אנו עלולים לעשות שימוש בסליחה בכדי שנחוש שאנו טובים מאחרים, בעוד שאנו, נטולי הפגמים, מעניקים חסד לאלו עם פגמים מוצלחים פחות. החמלה משווה ביננו ומזכירה לנו שגם אנחנו לא מושלמים.

רובנו חוונו סליחה של אחרים במקרים בהם טעינו או חצינו גבולות בזמן זה או אחר, אך איך הרגשנו כשאנשים אמרו שהם סולחים לנו אבל השתמשו בכל תירוץ כדי להזכיר לנו את ה"לא שוכחים"? האם באמת זה מה שאנו מנסים להשיג? אולי עדיף לנו לשאוף לחמלה ולא לסליחה אם אנו רוצים לחיות בשלום.

רק להיום: אם אנחנו רוצים להיות חופשיים באמת, ברור לנו שאנו לא יכולים להשתמש בסליחה כנשק.

2.8

קנאה

ככל שאנו עובדים את התוכנית, ברור לנו שהשוואה היא דרך נוספת לפגוע בעצמנו. בהחלמה, אנו מבינים שעלינו להתמקד בחיינו וברצונות של הכח העליון מאיתנו ולא במסלולו של האחר. כשאנו משתמשים בכלי התוכנית העוזרים לנו לחיות בקבלה ובהוקרת תודה לא יהיה מקום לקינאה.

זו ברכה להיות בתוכנית שמביאה לנו שקט נפשי בלי קשר למצב. רק באמצעות עבודת התוכנית אנו לומדים את ההתייחסות הנכונה לקנאה ואת ההבנה שלא יעיל להשוות עצמנו לאחרים. לכל אחד מאיתנו יש את המתנות שלו ואת השביל שלו. לאף אחד, אבל ממש לאף אחד, אין חיים מושלמים. למעשה, בסופו של דבר, כולנו מתים ולא משנה כמה עשירים או כמה עוצמה חשבנו שיש לנו בחיים אלו. כך שלבסוף אנו עוזבים את העולם שווים לגמרי.

רק להיום: אם אתה מתחיל להרגיש קנאה, הפוך מחשבותיך להוקרת תודה על מה שיש לך.

3.8

חרטה על העבר

בעמוד 83 של הספר הגדול, מובטח לנו ש"לא נתחרט על העבר ולא נרצה לסגור עליו את הדלת". דרך עבודה קשה של צעד רביעי ושיחה עליו בצעד חמישי, עבדנו על מחילה עצמית ומצאנו חמלה כלפי אלו שגרמו לנו לנזק.

כעת עומדים לרשותנו הכלים הרוחניים כשאנו מלקים את עצמנו על טעויות העבר (חרטה) אך אנו גם מכירים תודה על מה שעברנו כיוון שזה הוביל אותנו להחלמה (לא נרצה לסגור את הדלת). זה לא משהו שנעשה פעם אחת ולתמיד, אך בהדרגה הכלים של קבלה והכרת התודה משתלבים יותר ויותר במי שאנחנו.

עבודת ההחלמה היא לייצר את היום שלנו בדרך כזו שתימנע את החרטה בעתיד. בהחלמה, העבר שלנו הוא מורה מצוין שיכול להדריך אותנו כיצד לחיות ביושרה, חמלה ומפוכחות בכל רגע ורגע.

רק להיום: האם אתה רואה את השטות שבחרטה על העבר?

4.8

תלות

כדי להמנע מלהפוך את המאמן שלנו לכח העליון שלנו, חיוני לפתח רשת תמיכה של אנשים בתכנית אליהם ניתן לפנות לתמיכה וגם לתת להם שירות. מחויבות לשיחות טלפון יומיומיות היא הדרך היחידה בה אלו מאיתנו שנוטים להתבודד, יוכלו לפתח מערכות יחסים בתכנית. זכרו, אתם לא השיחה היחידה שהמאמן שלכם מקבל או עושה, ואל לו להיות האדם היחיד שתפנו אליו בזמן של מצוקה.

למעשה, אולי תשקלו לשתף שני אנשים נוספים בפגישת הפגת הלחץ שלכם. אנו יכולים לפנות לחברי הפגישה להפגת הלחץ שלנו לעזרה בהחלטות לגבי הוצאות גדולות וכאשר יש לחצים, בעוד המאמן שלנו עוזר לנו בהחלטות ועניינים יומיומיים. אך הסיבה החשובה ביותר לפיתוח רשת תמיכה מקיפה, היא שרשת זו תחזיק אותנו צפים מעל המים אם נאבד את המאמן שלנו ועד שנמצא מאמן אחר. כן, במובן מסויים אנו תלויים זה בזה לתמיכה, אך איננו רוצים להיות תלויים יתר על המידה באף אדם בודד.

רק להיום: האם עשית שיחה לבקשת תמיכה?

5.8

הרהורים פעילים

לאחר שאנו מבקשים הדרכה בתפילה ויושבים במדיטציה כדי לקבל את התשובה, אנו עוקבים בהרהורים כדי להבטיח שאיננו פועלים על רצון עצמי. כפי שאומר הספר הגדול בעמ' 67 "היות שעדיין איננו מנוסים ורק עכשיו יצרנו מגע שיש בו מודעות עם אלוהים, לא סביר שתהיה לנו השראה כל הזמן. יתכן שנשלם על הנחה לא מבוססת זו בכל מיני מעשים ורעיונות אבסורדיים". אנו יכולים לשלב הרהורים עם צעדים פעילים כאמצעי הגנה לרעיונות מסוג זה. בנוגע לבזבזים, אנו יכולים להמתין 24 שעות לפני שאנו

פועלים, לא משנה כמה דחיפות אנו מרגישים (למשל לדעת שהמבצע מסתיים היום). אנו יכולים לשוחח עם המאמן שלנו על דרך הפעולה שבה אנחנו רוצים לנקוט. אנו דנים בהחלטה שלנו עם רשת התמיכה שלנו, מחפשים לכלול גם את אלה שאולי לא יסכימו איתנו. אם ההחלטה כוללת הוצאה גדולה, אנו יכולים לקבוע פגישה להפגת לחץ ליצירת תכנית הוצאות. כתיבה הינה תמיד רעיון טוב בפני שפעמים רבות מידע נוסף שנמצא בתת ההכרה שלנו יוצא החוצה כשאנו נותנים לעט לנוע בחופשיות על הדף. הרהורים מתאפשרים רק כשאנו עוצרים לפני פעולה, אבל לא תהיה אפשרות שנצליח להרהר כשאנו פועלים באימפולסיביות. לצערנו, עבור אנשים כמונו, פעולה אימפולסיבית, מובילה פעמים רבות לצבירת חובות או לחרטה.

רק להיום: תנסו לשלב פסק זמן כחלק מובנה של הרהורים

6.8

על מעשי התיקון

אנו נזהרים שלא להשתמש במעשי התיקון כדרך חמקנית להאשים בן אדם אחר בבעיות שלנו. לפעמים, גם אם אנחנו רוצים בכנות לקחת את האחריות על החלק שלנו, זה עלול להיות מפתה למדי להוסיף איזה "אבל, יחד עם זאת" ללקיחת האחריות שלנו. אך אם אנו כנים עם מעשי התיקון שלנו, עלינו לשמור את מעשה ההתנצלות שלנו לסוף. התנצלות ללא שינוי משמעותי בצורת חיינו נהיית חסרת משמעות... זה מזכיר אנשים שמהמרים, מתנצלים על זה, ושוב עושים זאת כעבור שבוע. המפתח למעשה החרטה הוא גם לקיחת האחריות על החלק שלנו וגם מעשה של תיקון הנזק.

ישנם שני סוגים של מעשי התיקון. במעשי תיקון ישירים, אנו אומרים לבן אדם, ועדיף פנים מול פנים, שטעינו, מתנצלים, ומנסים לתקן את הטעות. לגבי מעשי תיקון עקיפים, או מעשי תיקון כדרך חיים, אינו מדברים ישירות עם האדם. במקום זאת, אנו עובדים עם הפגם שלנו או מתקנים דרך המעשים שלנו. אולי נזדקק למעשי תיקון כאלה כאשר אין דרך טכנית להגיע לצד שנפגע, אם הוא נפטר, או במקרה בו יש חשש שהתנצלות תגרום ליותר נזק מתועלת. אז במקרה כזה, אם למשל התאכזרנו לבעל חיים, אנו יכולים לתרום ל"צער בעלי חיים", או לתרום ציוד משרדי למקרה אם "סחבנו" דברים מהחברה שלא קיימת יותר.

רק להיום: אנו שומרים על מעשי התיקון שלנו נקיים, מתוך ידיעה שאנו מרוויחים בדיוק מהתמקדות במקומות בהם טעינו.

7.8

מפלת האובססיה

האובססיה שלנו לקניות יכולה להשתלט על היחסים האישיים שלנו. כל אותן שעות שאנחנו מבילים בקניון או דבוקים למחשב, זהו זמן שאנחנו מאבדים עם המשפחות שלנו, שיכול להצטבר לחודשים או אפילו שנים אבודות. אנחנו עלולים לשבת על המחשב ב 9 בערב, ולהישבע לקרוא רק כמה תגובות על מוצרים וכשאנחנו מרימים את הראש כבר 3 בבוקר וסטינו רחוק ממטרתנו המקורית. טכנולוגיה גורמת לכך שנורא קל להאכיל את האובססיה הזאת בזמן שאנחנו שוכבים במיטה, אוכלים ארוחת ערב או אפילו מדברים בטלפון. בהחלמה אנחנו שואפים לבהירות ולא לערפול. הסחת דעת היא השותפה של הערפול. הסחת דעת כפייתית יכולה לגרום לנו לישון עד מאוחר, לפספס פגישות ולהרחיק אותנו מאלו שאנחנו אוהבים. עכשיו יש לנו הזדמנות לשנות את דפוסי ההתנהגות האלה. אנחנו יכולים לקבוע זמן מול אחרים, כך שנגביל את זמן החיפוש והקניות אונליין, לדוגמא. אנחנו יכולים להתחייב לבלות זמן כלשהו עם המשפחות שלנו במקום להיות מעורבים בפעילויות שמבזבזות זמן. לאלו מאיתנו עם ילדים, שינוי דפוס זה הוא חיוני. ראשית, הילדים שלנו זקוקים לתשומת הלב שלנו כדי לגדול להיות מבוגרים בריאים ושנית, אנחנו לא רוצים להעביר לילדינו הרגלים הרסניים.

רק להיום: תגבילי/י את זמן האכלת האובססיה שלך.

8.8

השלכות וסליחה

הצד האחר של "לכפר על מעשינו" הוא להרפות לחלוטין מרגשות הכלואים בנו כלפי אלו שפגעו בנו שלא בצדק. לזו אנו קוראים סליחה, בדרך כלל. אך כאשר אנו סולחים, מבחינה מסוימת, אנו מעמידים את עצמנו מעל אחרים, כאילו אנו הטובים יותר. אך ענווה, רכיב ליבה בחשיבת החלמה, מספרת לנו שאנו שווים לאחרים, לא טובים ולא רעים יותר.

והאמת היא, גם כאשר אנו "סולחים" לאחרים, הם ימשיכו לחוות את השלכות מעשיהם. אין ביכולתנו לשנות זאת ואנו גם לא אחראים על כך. זה בינם לבין כוחם העליון. מה שביכולתנו הוא לשחרר תחילה את הכעס והטינה כלפיהם וכלפי מעשיהם. שחרור זה הוא הכרחי להחלמתנו, לצמיחתנו הרוחנית ולשקט הנפשי שלנו. בשלב הבא נחליף את הכעס והשנאה באהבה וחמלה.

רק להיום: אם נוכל לשחרר את כעסנו ולהחליף טינה בחמלה ואהבה, נזכה לחופש.

9.8

ברוכים הבאים לכולם

הדרישה היחידה לחברות ב"חייבנים אנונימיים" היא הרצון להפסיק לצבור חובות בלתי מבוטחים. אבל כל מי שיש לו בעיה עם כסף מוזמן לדיאלי. החוב הוא פעמים רבות כבר בגדר התוצאה הסופית של בזבזנות כפייתית או תת השתכרות, וחלקנו מוצאים את ההחלמה לפני שאנו מגיעים לחובות או לאחר שסיימנו לשלם את החוב ואנו מגלים את עצמנו בדרך אליו בחזרה. לאחרים מאתנו לא חסר כסף, אבל הבזבזנות הכפייתית שלהם הופכת את חייהם לבתי מנוהלים. לאחרים נוספים אולי אין חובות בכלל, אבל הם פשוט בחרדה מהמחשבה מה יהיה אם הם יוציאו כסף על כל דבר שהוא לא בגדר צורך חיוני- מידי. אנשים כאלה מוצאים את עצמם בתכנית כשהם מגיעים לתחתית שכלל אינה קשורה לחובות שלהם בשום דרך, אבל קשורה לאיכות החיים שלהם. עם אן בלי החוב, דיאלי מלמדת את מי שבחר בהחלמה להיות בגישה נכונה ביחס לכסף ולנהל חיים מאוזנים, מבחינה כספית, רגשית ורוחנית.

רק להיום: כל מי שאומר לי שהוא חבר דיאלי, נקרא חבר מבחינתי. לכולנו יש רצון משותף אחד- להפסיק צבירת חובות בלתי מבוטחים מדי יום ביומו- בלי קשר לשאלה באיזו עוד דרך האתגרים שלנו באים לידי ביטוי.

10.8

הימנעות מבזבזים

למרות שנמנענו מבזבזים תקופה מסויימת או עלולים לגלות שאנו עדיין בזבזנים כפייתיים בתחום אחד או יותר, כגון בגדים, דברי אומנות או ספרים או כל תחום אחר. באופן כפייתי אנו מבזבזים כל שקל בתחילת החודש ובהמשך החודש אנו באובססיה על מה נקנה בהמשך. אנו יכולים לחסוך כסף, אך מדי חודש אנו מוצאים פריטים שפשוט "אי אפשר בלעדיהם". מכאן שחסכון לרכישה עתידית נראה כבלתי אפשרי. במקרה שכזה, אנו נתחייב להימנעות מבזבז ומכל קניה שהיא, רק להיום, לתקופה מוגדרת (בדרך כלל 90 ימים). על מנת להצליח לעמוד בהתחייבות שכזו יש צורך באומץ רב ובנכונות. כתוצאה מההמנעות או מפסק זמן מבזבזים אנו עלולים לחוש הלא עמוק וכאב גדול. אך הגדילה הרוחנית שנרוויח בתהליך שווה כל חוסר נוחות, ועל כך יעידו אלו שמצליחים להמנע מבזבזים.

רק להיום: שיקלו לקחת פסק זמן מבזבזים בתחום שאתם מרגישים חסרי אונים מולו.

11.8

פעולה נכונה; חשיבה נכונה

אנו לומדים בתכנית לזהות את פגמי האופי שלנו ולהיות מוכנים שיוסרו. בשום מקום בספר הגדול לא כתוב שהפגמים שלנו יוסרו מיידית, וגם לא כתוב איך הכח העליון שלנו יסיר אותם. אולי נאמין שאנו לא מצליחים בהחלטתנו אם יש לנו עדין מחשבות לא נעימות ואנו מרגישים חסרי אונים מולן.

אנו יודעים שפעולה היא המפתח להחלמה. במקרה של פגמינו, איזה פעולה נוכל לנקוט? אולי לא נוכל למנוע מעצמנו להגיב בכעס לדוגמה, אך אנו יכולים לתרגל המנעות מלהתפרץ על אדם אחר למרות מחשבותינו.

אנו יכולים להשתמש בכל מה שלמדנו על טוב לב, שירות, חמלה ואחריות כדי לשמור על פינו סגור, כשאנו יודעים ששום דבר טוב לא יצמח מכך שנפעל מתוך הרגשות והמחשבות שלנו. יש לנו כלים ואנשים שיכולים לעזור לנו לעבד רגשות ומחשבות לא נעימים כדי שנוכל להשיג "איפוק של לשון ועט".

רק להיום: רק ע"י נקיטת פעולה נכונה גם כשהמחשבות שלנו אינן אידאליות, נוכל להגיע לחשיבה נכונה.

12.8

הקפדה

בשונה מחברים בחברות אחרות, אנו, המחלימים מחייבנות ובזבזנות כפייתית, חייבים לא רק להיות מחוייבים לחלוטין להמנעות מהסם שלנו, אלא גם להיות קפדניים מאוד בתחום אחר- תכנית ההוצאות שלנו. זה לא מספיק לנו לעקוב אחר ההוצאות שלנו. אנו גם מוכרחים לוודא שלא נוציא יותר כסף ממה שיש לנו. לאלה המשתמשים במזומן ובשיטת המעטפות, זה אומר שהם חייבים להזהר לא לבזבז את כל כספי הקניות שלהם עד לאמצע החודש, למשל, או שהם עשויים להפעיל כך את אפקט הדומינו השלילי של להשאיל כסף ממעטפה אחרת. לאלה המשתמשים בכרטיס אשראי, זה הכרחי שהם ישמרו את תכנית ההוצאות שלהם מתואמת עם חשבון הבנק כדי לוודא שלא יצרו חוב. לרובנו, שמירה על רמה כזאת של עירנות, משמעותה שאני מקפידים לשמור את הרישומים שלנו ולתאם אותם עם חשבון הבנק שלנו לפחות פעם בשבוע אם לא כפול מזה. בזמן שהמספרים והכסף מדוייקים, אנשים עלולים לטעות ובסופו של דבר נעשה טעות. כך שהמטרה איננה להלקות את עצמנו על השגיאות שלנו, במחשבה שאנו אמורים להיות מושלמים, אלא לייצר מערכת שמאפשרת לנו להיות קפדניים בשמירה על הכספים שלנו.

רק להיום: אם אתם שומרים על הרישומים שלכם בקביעות, תיקון טעויות יהיה קל ופשוט הרבה יותר.

13.8

אנונימיות מונעת רכילות

כשאנו חושבים על האנונימיות בתכנית שלנו, אנו לרוב מעדיפים שלא לשתף את מה שאנחנו שומעים בפגישות שלנו, להתנהג בצורה דיסקרטית כשנפגשים באקראי עם החברים מחוץ לפגישה, ולכבד את הפרטיות גם כשאנו משאירים הודעות כתובות או מוקלטות (מתוך מודעות לכך שבני משפחה אחרים עלולים לשמוע אותם. אך יש קבוצות דיאיי שגם לוקחות את האנונימיות צעד אחד קדימהץ הם מבקשים גם לא לגלות מי החונכים והחניכים שלנו. עשייה זו היא בגדר יישום רוחני של כבוד, רצון טוב והימנעות מרכילות .

אם אנו שומרים את המידע שלנו לעצמנו, אז כשהעניין יעלה בין חונך לחניך, כל אחד מוזמן לדבר על חוסר הנוחות שלו סביב רכילות שאולי תעלה. אנונימיות במקרה כזה מגוננת על כל מי שמעורב. עבור אלו מאתנו שמתמודדים עם הימנעות מרכילות, זה יהיה אולי הצעד הראשון בהבנת ההשלכות שלו ודרך ליישם איפוק וגבולות גם ביתר תחומי חיינו.

רק להיום: תיישם אנונימיות בתכנית שלך

14.8

רוב החברים המחלימים מנסים לקרוא ספרות רוחנית או ספרות תכנית על בסיס יומיומי כדי לחזק את ההחלמה שלהם. אנחנו לא תמיד יכולים לעשות שיחה או ללכת לפגישה אבל ספרות יכולה להיות איתנו בכל מקום אליו אנחנו הולכים ויכולה להוות כלי מציל חיים אם אנחנו תקועים בסיטואציה שגורמת לנו לקושי.

יש מגוון רחב של ספרות אותה אנחנו יכולים לקרוא. מעודדים אותנו ללמוד את ספרות אלוהוליסטים אנונימיים כמו גם ספרות די א"י. בהתאם לצרכים שלנו, אנחנו יכולים לבחור לקרוא סיפורים של חברים אחרים, הוראות לעשיית צעדים ומסורות או את הספר הגדול. יש שפע של אתרי אינטרנט המספקים נקודות מבט אישיות ותמיכה רוחנית עצומה. לא משנה איפה אנחנו, אנחנו אף פעם לא לבד כשהספרות איתנו. ספרות היא קולו של הכוח העליון בדפוס.

רק להיום: תקרא/י שני עמודים של ספרות תכנית

15.8

תיקון אחרים

חלקנו עשויים לסבול מפגם של ביקורתיות. בהחלמה יתכן שלמדנו לשלוט במתקפות גלויות, אך האם בכל זאת אנו נקיים מתיקונים קטנים שעלולים באיטיות לשחוק את ההערכה העצמית של אחרים?

האם אנו חשים חובה לתקן אחרים כאשר פרט קטנטן וחסר חשיבות מוצג בכל אמירה מדויקת אחרת?
האם אנו מתעקשים להראות לאחרים היכן הם טועים בכל מצב? לשמחתנו, ככל שאנו מחלימים, אנו מודעים לאופן בו אנו מקטינים אחרים כדי לבנות את עצמנו.

בעודנו עושים מאמצים להפסיק ביקורת בוטה, אנו הופכים מודעים לכך שאנו עוסקים בדרך עדינה יותר של זלזול באחרים. אנו נפסיק אולי להטיל סלעים במהלך התקפות עוקצניות. במקום זאת, כאשר נתקן או נקטין בערך שלא לצורך נטיל חלוקי נחל, אחד אחד.
בסופו של דבר, ערמת חלוקי נחל גורמת נזק לא פחות מאשר סלע.

רק להיום: הימנעות מתיקון מיותר כמחווה של כבוד ואהבה.

16.8

כתיבה

אומרים שכתובה היא כלי החלמה שאין לו תחליף. בתור חייבנים ובזבזנים כפייתיים, אנו רושמים את ההוצאות שלנו על בסיס יומי. יש חברים עובדים את הצעדים בצורה של מענה על רשימת שאלות. כולנו רושמים את חשבון הנפש של הצעד הרביעי, ומאוחר יותר, את הרשימה של פגמי האופי שלנו ושל האנשים שכלפיהם עלינו לעשות את מעשי התיקון. בהתאם, חלקנו כותבים על בסיס יומי צעד עשירי ואסיריות תודה. יש גם חברים, שלאחר שהם משלימים את הצעדים האלו, עושים כתיבה יומית בעקבות קריאת הספרות היומית של התכנית. חברים אלו נעזרים במגוון הספרותי הקיים בתכנית בתור קרש הקפיצה לכתיבתם היומית. למשל, ניתן להיעזר בחוברות של דיאיי ולכתוב על הקריאה של רק להיום. אחרים משתשים בספר הגדול (של אייאיי) או בספר "אוצר התקווה" (Currency of Hope) (של דיאיי). יש לנו הרבה מקורות השראה.

כתוצאה מתרגול של מעשים אלו, אנו יכולים להגיע לתובנות מעמיקות לגבי מצב ההחלמה שלנו. אנו נוכל לראות כיצד גדלנו וכיצד ההרגלים הישנים שאינם משרתים אותנו עוד מוחלפים בחדשים, שמשרתים את ההחלמה שלנו. מספר דקות של כתיבה ביום יעזרו לנו גם לראות את ה"דגלים האדומים" שעליהם אנו לשים לב ולהיזהר. להתחייב לכתיבה שכזו על בסיס יומי יכולה להיות לא קלה- אך זו מלאכה ששכרה לצדה.

רק להיום: תנסה לרשום את המחשבות שלך לאחר קריאה של מספר עמודים בספרות של התכנית

17.8

צלילים חיוביים

כשהחברים משתפים מניסיונם, כוחם ותקוותם במהלך הפגישה, זה נקרא "צליל". הדרישה בפורמט הקבוצתי לצלילים החיוביים היא התזכורת לשתף בפתרון. במילים אחרות, הצורך ב"צלילים חיוביים" אין פירושו שאנו לא משתפים בהתמודדויות הקשות שלנו, אלא בכך שהמסר חייב לכלול בתוכו גם את התקווה, ולדבר על הדרך שבה אנו מנהלים את חיינו לא חייבנות. המפגשים שבהם מבקשים "צלילים חיוביים", מניחים שזה המקום לשתף כיצד אנו מתמודדים עם הבעיות שלנו תוך כדי שמירה על ההימנעות וללא כל קשר לשאלה האם הבעיה שלנו נפתרה, אם לא. למשל, השיתוף בעובדה שאולי נצטרך למשכן את הבית שלנו מחדש, יכול להיות בהחלט בגדר "צליל חיובי", אם אנו מדברים על כך שאנו מתמודדים עם הפחדים שלנו ונצמדים לתכנית ההוצאות כמיטב יכולתנו. אם איננו פונים לחובות כדי לפתור את הבעיות שלנו, ניתן להציג כל סיטואציה כ"צליל חיובי". "צלילים חיוביים" כוללים גם ביטוי של הכרת התודה, שתמיד ניתן למצוא על מה להודות, בכל קושי שלא יהיה. צלילים חיוביים אין פירושם שאנו מציגים את ההחלמה שלנו כתמונה שאננה של עננים ורודים בשמי מרום. פירוש הדבר הוא רק ש- אנחנו מתמודדים עם הבעיות שלנו בלי לצבור חובות.

רק להיום: תציג צליל חיובי בפגישה

18.8

יותר

רבים מאיתנו חיים במצב של רכישה מתמדת. אנחנו קונים עוד ועוד אך איננו משתמשים במה שכבר שייך לנו. הבעיה היא לא רק בקניה המתמדת, אלא שאנו סובלים מתסמונת "החפץ הנוצץ הבא". כמה פעמים קנינו ספר ועברנו לבא אחריו לפני שבכלל קראנו אותו? קל במיוחד לעשות זאת עם ספרים אלקטרוניים, שעלולים ללכת לאיבוד בים של מידע על המחשב שלנו והמכשירים הניידים. או שיש לנו ערימה של צמר הפורצת מתוך הארון, אך אחננו מסוגלים שלא לקנות 5 חבילות נוספות של צמר חדש ומרהיב שבדיוק יצא במבצע?

או לדוגמה ציירת שרוצה להתנסות בסקיצות, אך עד שכלי הרישום מגיעים, עוד לפני שהיא פותחת את הקופסה, היא מתלהבת מקולאז' ומרגישה דחף להזמין מצבור של פריטים נוספים. המעגל נמשך, ולא חולף זמן רב עד שארון שלה מלא בציוד והיא חשה הלומה מכל האפשרויות עד שאינה יכולה ליצור. רכישה יכולה להפוך לתחביב בפני עצמו, אך אין בה את הסיפוק של קריאת הספר, יצירת הציור או סריגת הסוודר

רק היום: ערכו חשבון נפש ורשימת מלאי של הדברים שאתם נוטים לקנות והתחייבו להשתמש לפחות בחלק מהם לפני שתקנו אחרים.

19.8

שעמום

שעמום הוא דבר ארור מבחינתו של מכור. אנחנו זקוקים לים של דרמה ואדרנלין. אבל כשאנחנו מניחים בצד את הסם שלנו, אנו גם משחררים את הרצון לסטלה. למרות שחלק מהמכורים יכולים להחזיק את הריגוש שלהם בצורות אחרות- כמו עיסוק בספורט- האחרים צריכים לשחרר את הצורך בריגוש בחייהם, על מנת להחלים.

החלמה מביאה איתה שקט, אותו חלקנו עלולים לחוות כשעמום. שעמום הוא מצב שבו אנו מרגישים חסרי מנוח, מותשים, ובלתי מסופקים, כמו ב"חוות הדעת של המומחה" בספר הגדול. התבוססות במצב כזה עלולה לגרום לכך שנפנה ל"סם הבחירה" שלנו בחזרה, אם לא נעשה משהו בקשר לזה. למעשה, אנו עלולים למצוא את עצמנו מבזבזים כסף או עושים שופינג כדי להימנע משעמום. אבל למעשה אין צורך לרקד על חודו של תער של החלמה, על מנת להתמודד עם הרגשות האלו.

בהחלמה, אנו מקבלים כלים לצאת מהמצב הזה מבלי לשקוע בהרס עצמי. אנו יכולים להרים טלפון, להגיע לפגישה, לקרוא ולכתוב, לעשות מדיטציה, לצאת לטיול, לקרוא ספר, לעשות משהו שקשור לתחביב שלנו, לצאת לסרט, לבלות עם המשפחה- מתוך תחושת של הכרת התודה על אורח חיים של חסכנות בריאה.

רק להיום: הדרך הטובה ביותר להתגבר על השעמום היא לצאת מעצמנו. אנו יכולים לעשות זאת בכך שנפנה למישהו שזקוק לעזרה.

20.8

מוצא יצירתי

כשאנו משחררים את החייבנות הכפייתית ובזבזנות- אנו מגלים לפתע הרבה זמן פנוי. כעת אנו ממלאים את החור הרוחני הזה עם הרבה מאמץ נכון, פעולה ומחשבה. אבל אפילו עבודת התכנית והימצאות ארוכה יותר עם המשפחות שלנו לא תמלא את כל הזמן שהשקענו בהתעסקות עם הסם שלנו. כיצד אנו ממלאים את החלל? אנו יכולים לשקול להוסיף מרכיב יצירתי לחיינו. רוב האנשים שעשו זאת, מדווחים על חדווה עצומה, השראה וחיבור חזק יותר עם הכוח העליון. הם גם נעזרים בכך כדי להתמודד עם אתגרי החיים.

הבחירות היצירתיות הן כמעט ללא מגבלה, ועם הרבה אופציות בעלות נמוכה. פיסול, קולאז', שרטוט, כתיבה, נגינה, לימודי שפה, וסריגה הם דוגמאות לתחביבים שמצריכים מעט ציוד, או שום ציוד בכלל, כדי לעסוק בהם. בנוסף, ספריות ואינטרנט מלאים בספרי הדרכה וסרטונים כיצד להתחיל כל מיני תחביבים. וגם אם התחלה של תחביב מסוים מצריכה חזרה של מספר פעמים, הרי שעצם התהליך הוא מהנה למדי.

רק להיום: למה לא לקחת כמה דקות כדי פשוט לבחון ולחקור סוגים שונים של ביטוי יצירתי ?

21.8

אני זה לא הכסף שלי

כשהיינו עושים חובות ומבזבזים באופן כפייתי, הזדהינו עם הכסף שלנו וכל מה שהוא מייצג. למשל, הערך שלנו היה נמדד במכונית בה נהגנו, הבגדים אותם לבשנו, המסעדות בהן בקרנו, המאזן בחשבון הבנק שלנו (או המאזן הזמין בכרטיס האשראי שלנו). אם אלה לא התאימו לציפיות שלנו, אז הרגשנו לא טוב לגבי עצמינו. הרגשנו חסרי ערך. בהחלמה, אנחנו לומדים אודות הריקנות שבנקודת מבט כזאת.

קרוב לוודאי ראינו או קראנו על אנשים שזכו ואיבדו את הונם בשניות. איך הערך האמיתי של האדם יכול להיות תלוי בנסיבות כאלה הפכפכות?

כשאנחנו מתחייבים לחיות במסגרת האמצעים שלנו כל יום ביומו, ההערכה העצמית שלנו גדלה. אנחנו לומדים שערכו האמיתי של אדם לא נמדד במה שיש לו אלא במי שהוא. לפעמים נרגיש עצב שעדיין אין לנו מספיק כסף, אבל כשאנחנו נמנעים מצבירת חובות ולא משתמשים בכסף כסם, אנחנו מוצאים שאנחנו מרימים את הראש במקום להרגיש בושה.

רק להיות, אם אנחנו לא הכסף שלנו, אז זה נכון בלי קשר למאזן בחשבון הבנק שלנו.

22.8

שתי סיסמאות ליום סוער

"כל יום בעתו" הוא רעיון המספק נחמה אדירה. כשאנו מגיעים בפעם הראשונה לתכנית, הרעיון לא להשתמש יותר לעולם בכרטיס אשראי עשוי להיות מפחיד, והאמונה שמשבר יאלץ אותנו לעשות זאת עשויה להיות מבוצרת בחומות מוצקות. אך אנו יכולים לחוות הקלה מידית בכך שאיננו יוצרים חוב לא מבוטח רק להיות.

כשאנחנו ממשיכים לחיות את החיים בהתאם לתנאי החיים, הרעיון של "כל יום בעתו" הופך להיות דרך מנחמת להתמודד עם כל אתגרי החיים, והולך בצמוד עם "גם זה יעבור". אנו לומדים מניסיון כי הסיסמאות הללו הן סם חיים קסום. באיזו תדירות חווינו יום אחד הרס רגשי, ויום למחרת קמנו עם נקודת מבט טובה יותר לחלוטין?

כשאנחנו רוצים לקנות משהו שאיננו יכולים עדיין להרשות לעצמנו והכפייטיות בוערת בתוכנו, הרעיון "כל יום בעתו" עוזר לנו לזכור שאיננו יוצרים חוב לא מבוטח רק להיות וכי "גם זה יעבור" מבטיח שאם אנחנו לא נכנע, בסופו של דבר התחושות ישכחו והשפיות תשוקם.

רק להיות: בכל פעם שאנו משתמשים ב"כל יום בעתו" ו"גם זה יעבור" כדי לעזור לנו לעבור את הקשיים, העוצמה שלנו תתחזק לפעם הבאה שבה נדרש לעמוד במבחן.

23.8

טלטלות רגשיות

התמכרות לעולם כרוכה בדרמות והחלמה לעולם כרוכה בשלווה. אבל בתור מכורים מחלימים, באיזו התנהגות אנו בוחרים? האם אנו מנפחים את הבעיות שלנו מעבר לכל פרופורציה - ובכך גוררים את עצמנו לסבב טלטלות רגשיות שאין לו סוף?

אנו יכולים להתחיל לפתור את הדפוס הזה בכך שנחליף אותו להתכוונות כלפי פתרון הבעיה - במקום להתבוססות בה. איננו חייבים יותר להתמודד לבד עם כל הקשיים. יש לנו רשת תמיכה של אנשים, תכנית וכוח עליון שיתמכו בנו. תפילת השלווה יכולה לסייע לנו להבחין בין מה שאיננו יכולים לשנות - למה שאנו אכן יכולים לשנות, והכוח העליון שלנו יראה לנו את הדרך באילו צעדים כדאי לנקוט על מנת לאפשר את השינויים הללו.

חיים בעולם של טלטלה רגשית הם פשוט עוד דרך להציף את עצמנו באדרנלין. עבור רבים מן המכורים, האדרנלין הוא סם מסוכן שיש לקבל אותו מתוך זהירות יתרה. אז לאחר שאנו מודעים לשאלה האם ההתנהגות שלנו עלולה לעורר את הפרשת האדרנלין היתרה עם כל הסכנות שנלוות אליה, אנו יכולים לעשות בחירה לטובת דרך רגועה ושלווה יותר שתסייע לנו בחשיבה בהירה ופותרת בעיות.

רק להיום: לפני שמתחילים לעבוד כדי לפתור את הסיטואציה, כדאי להיעזר בכלים, על מנת להבין האם קיים פתרון שלו ורגוע יותר

24.8

בקשה לראיית האמת

לפעמים קשה למכורים מחלימים לקבל החלטות. לכן התפילה הטובה ביותר מבחינתנו יכולה להיות הבקשה כלפי הכוח העליון להראות לנו את האמת במקום שאיננו חשבים בטוחים. זה מצריך הרבה אומץ - לבקש לראות את האמת, בשעה שאנו רוצים משהו בטירוף - כי פירוש הדבר עלול להיות שנצטרך

להמתין עם הפעולה עד לקבלת התשובה- והתשובה עלולה להיות שמה שאנו רוצים אינו האינטרס החשוב ביותר שלנו.

הכוח העליון שלנו אולי לא מדבר אלינו ישירות- אז אנו יכולים לצפות לתשובה במהלך המדיטציה, וגם לקבלת התשובה פשוט במהלך עשיית הפעולות של היומיום. כשאננו מקבלים את התשובה מיד- אנו ממשיכים לחכות, מתוך ידיעה שנקיטת פעולה ללא הנחייה עלולה לגרום לתוצאה טפשית. לפעמים התשובה מגיעה בדרך בלתי צפויה למדי- למשל ממאמר כלשהו שאנו קוראים, או מהערת אגב של חבר. נוכל גם לראות אם אנו מקבלים את אותה תשובה בערוצים שונים. אבל גם אם המענה אינו מגיע כלל, זה גם יכול להיות מסר פשוט...שכעת זה לא הזמן לפעול.

רק להיום: אני מבקש את האומץ לבקש את האמת ואת הנכונות להמתין למענה

25.8

5 לאוגוסט:

מחשבות במירוץ

אנשים אומרים לעיתים קרובות שהם לא יכולים לעשות מדיטציה כי המח שלהם במירוץ של מחשבות. אך הם לא מבינים שסוגים רבים של מדיטציה כרוכים בתרגול של חזרה מתמדת מהמחשבות ל"עוגן" כלשהו (כמו תשומת לב לנשימה או חזרה על מנטרה).

זהו מושג מאוד פשוט עם השלכות מעמיקות.

אם נתמיד בתרגול מדיטציה למרות אי הנוחות של המחשבות הרצות בראש, נגלה שאנו מטפחים נשק רב עוצמה. כשאנו יושבים במדיטציה מבלי לברוח בצרחות מהחדר, בגלל כל החשיבה חסרת השליטה והלא רצויה שלנו, אנו לומדים שלחשיבה שלנו אין כל כח לשלוט בנו, כשאנו חוזרים בשקט לעוגן שלנו ללא הלקאה עצמית, אפילו אם אנו הולכים לאיבוד בתוך ה"סיפור" מדי פעם.

זהו נשק רב עוצמה בו אנו יכולים להשתמש בכל פעם שאנו עומדים בפני פיתוי לצבור חוב או אובססיה לבזבז. במקום להשתמש במחשבות הרצות שלנו כתירוץ לא לעשות מדיטציה, אנו יכולים לחבק אותן ולהגיד לא למחלה שלנו.

רק להיום: קחו זמן למדיטציה.

26.8

פחד מול מחוייבות

תמיד יש לנו בחירה בין מחוייבות לפחד. עבור מחלימים מבזבזנות וחייבות כפייתית זוהי מחשבה חשובה לזכור. רבים מאיתנו מבוהלים כאשר לראשונה אנו מגיעים לתכנית ומסירים לנו את "רשת הביטחון" ואומרים לנו שעלינו לגזור את כרטיסי האשראי שלנו. בהתחלה אנו עוקבים אחר הנחיות אלה כמעשה של אמונה. אחר כך, אנו מגיעים להאמין שהתכנית עובדת כשאנו עוברים יום ביומו ללא צבירת חוב לא מבוטח. אבל, באופן בלתי נמנע אפילו בהחלמה, ניתקל באתגרים כלכליים. כאן יש לנו בחירה בין המחוייבות שלנו והפחד שלנו. האם אנו נחوشים לחיות ללא צבירת חובות או האם בנינו בית מקש שישרף בלהבות אם רק יגע בו גפרור? כאשר אנו בוחרים במחוייבות להחלמה על פני הפחד שלנו מהעתיד, ראינו שוב ושוב שניסים יכולים לקרות בכך שאנו פונים לכלים שלנו, לרשת התמיכה שלנו, ולכח העליון שלנו כמעטפת בכדי לסבול את הסערה שמתעוררת כאשר הפחדים אוחזים בנו וכדרך עבורנו לפתרון מפוכח לבעיות.

רק להיום: התחייבו לחיים ללא צבירת חובות לא מבוטחים

27.8

שלווה לפני שגשוג

כשאנו מגיעים להחלמה בהתחלה, אולי נצפה לתגמול כספי מיידי על המאמצים שלנו. אך אנו לומדים יחסית במהירות שהכוח העליון שלנו אינו ג'יני מהבקבוק, שמספק את הגחמות שלנו כשאנו ממשיכים לעשות את הדברים בדרך שלנו. יש לנו קודם כל עבודה רבה לעשות, כמו לנקות את כל הבלאגנים של העבר ולפתח מערכת יחסים עם הכוח העליון.

השלווה מגיעה כתוצאה מעבודת התכנית, כיוון שההחלמה מלמדת אותנו למצוא את החדווה בחיים שיש לנו כבר- במקום בצפי מתמיד החוצה כדי שנוכל לקבל יותר ועוד יותר. השלווה מראה לנו כיצד להרגיש רגועים גם אם אנו מתעסקים בטלטלה כספית שמרקדת סביבנו.

השגשוג החומרי מגיע מאוחר יותר כסוג של תוצר לוואי בהחלמה שלנו. הדרך הזו לעולם אינה קלה או מהירה, ולמעשה, יש לציין שחלק מהחברים לעולם לא מגיעים לעושר החומרי שהם ציפו לו. אולי עבור חבר חדש זה יהיה משהו קשה לעיקול בהתחלה. אך מי שנשאר על המסלול, לומד שהשגשוג שנובע מהשלווה הוא רכישה בעלת ערך גדול הרבה יותר והוא גם נגיש לכל אחד שרוצה לחיות חיים המבוססים על חופש מחייבנות ובזבזנות כפייתית.

רק להיום: הנס של השגת השלווה בטרם ההחלמה נובע מכך שאנו מעריכים כל שפע בחיינו, ולא רק את השפע הכספי

28.8

זו הייתה התאוה שלנו לסיפוק מיידי שהורידה אותנו על הברכיים והביאה אותנו לחדרים של חייבים אנונימיים.

חוסר היכולת להמתין היא הפתיל הערמומי שמפעפע בחיי החייבנים והבזבזנים. סיפוק מיידי קשור באופן משמעותי לרעיון שאנחנו זכאים לכל מה שאנחנו רוצים בו, ברגע בו אנחנו רוצים אותו, ו"זה לא פייר" היא הקריאה קורעת הלב שלנו כשאנחנו לא מקבלים את מבוקשינו. אפילו עבור אלה מאיתנו שהרוויחו טוב, לחסוך היה בלתי אפשרי בגלל שלא יכולנו להגיד לא לכל חשק מזדמן. לא היינו נכונים לחיות במסגרת האמצעים שלנו, בעודנו אומרים לעצמינו שזה לא הוגן לחסוך מעצמינו את החפץ הנוצץ הנוכחי שקורא לנו. שימוש בכרטיסי אשראי ווידא ש"זה לא פייר" אף פעם לא נשמע, עד... שהגיע הזמן לשלם. פילוסופיה הזאת שמה אותנו במקום ראשון ונותנת לנו ראיית עולם מרוכזת בעצמינו. האמת היא ש"לא פייר" זה מרכיב בסיסי בהוויה האנושית. על כל אדם שמנצח, בטח יש שלושה שמפסידים. כל אחד מאיתנו חווה אכזבות, אבדן, מחלה ומוות. אין כזה דבר כמו חיים נטולי "זה לא פייר".

רק להיום: לחיות לפי תכנית ההוצאות שלנו נותנת לנו תרגול של דחיית סיפוקים, ומראה לנו ש"זה לא פייר" לא שולטת בנו יותר.

29.8

שחיקה של התוכנית

שירות הוא המפתח להחלמה שלנו מחייבנות ובזבזנות כפייתית. עם זאת, עלינו להשתמש בשכל הישר גם כאשר אנו קובעים את כמות וסוג השירות שאנו נותנים.

אם חד הורית עם שתי עבודות אינה יכולה לספק את אותה רמת שירות כמו גמלאי עם מעט תחומי אחריות.

למרבה הצער, ישנם אנשים שעזבו את התכנית בגלל הצפה בנתינת שרות, שלעיתים, נגרמה על ידם ולעיתים כתוצאה מנותני החסות שלהם שדחפו אותם לתת יותר שירות ממה שהיו מסוגלים להתמודד אתו.

אנו עובדים את תכנית ההחלמה כדי לחיות את החיים, אך כיצד נמצא זמן לחיות את חיינו החדשים תוך כדי שמירת הדברים שניתנו לנו בנדיבות כה רבה?

לרבים מאתנו יש עבודות, משפחות או בעיות בריאות. ועדיין, השירות החשוב ביותר שאנחנו יכולים לתת הוא להישאר מפוכחים ולהשתתף במפגשים. ללא חברים מפוכחים אין תכנית. ללא פגישות, איננו יכולים להתחבר ולשרת. אם אנו חשים שחוקים מכמות השירות שאנו נותנים כיום, אנו יכולים לקצץ מבלי להרגיש אשמה. עדיף לעשות זאת מאשר להגיע למצב שבו אנחנו מתרחקים מהתוכנית.

רק להיום: היה מוכן להתבונן במבט כנה באם אתה נותן שירות מתאים.

30.8

מתן תרומה

כחייבים / בזבזנים כפייתיים היחסים עם כסף הינו נושא טעון. לכן, כחלק מתוכנית ההחלמה שלנו, חשוב שסכום מסויים יוקדש לתרומה. ישנם חברים המאמינים במעשר ותורמים 10% מסך ההכנסות שלהם. אחרים אינם מאמינים בפילוסופיה זו ותורמים סכום מסויים מדי חודש. חשוב שנהייה זהירים ולא נאפשר לאגו שלנו לקבוע עבורינו כמה לתרום וכן חשוב לא לשפוט אחרים לגבי הסכום אותו תורמים או לאיזה ארגון תורמים. מה שכן, עלינו לחפש אחר רצונו של הכח העליון שלנו בעניין זה. לכולנו יש תחום שלו אנו תורמים, אך ישנם חברים המקצים תרומה בהתאם למסורת 7, לפיה תמיכה כספית מועברת למפגשי 12 הצעדים. ישנם חברים המקצים סכום כסף מדי חודש בחודשו לתרומה אך מבלי לתת אותו בפועל. זה נכון בעיקר לגבי ההשתתפות בפגישות הטלפוניות - בהן אין כוס שעוברת. לעיתים זה קשור בחד מלהרפות או בלתרום עבור המטרה הנכונה. על מנת להתגבר על ההיסוס שלנו אנו יכולים להתחייב לתרומה חודשית.

רק להיום: אם נהגנו לתרום תרומה משמעותית וכבר איננו יכולים להרשות לעצמנו לעשות זאת - אנו יכולים לזכור שאנו יכולים לתרום בדרכים נוספות ולא רק באמצעות כסף.

בקשת מחילה, ובפרט במקומות שבהם גם אחרים פגעו בנו, זה לא תמיד קל. אך עלינו לזכור שאנו לוקחים אחריות רק על החלק שלנו. בכך שאנו לוקחים אחריות על הפעולות שלנו, אנו לא אומרים שאנו בסדר עם מה שהצד השי עולל לנו.

תזכרו תמיד את כלל הזהב- עלינו לגלות כלפי השני את אותו יחס שהיינו רוצים שיגלו כלפינו. או, אם נמסגר את זה בהקשר של מעשי התיקון- איננו מתייחסים לאחרים כפי שהיינו רוצים שהם לא יתייחסו אלינו. איך שלא יהיה, הודעה בטעות שלנו מהווה הקלה עצומה. אם אנו נדבק בצדקנות העצמית גם במחיר חוסר ההודעה בשגיאות שלנו- עלולות להיות לכך השלכות ארוכות טווח על כל מסלול חיינו. השינוי שבמעבר מ"להיות צודק" ל"לעשות את הדבר המוצדק" יכול לרפא מערכות יחסים שעלולות להכאיב לנו למשך שארית חיינו.

הענוה היא הדרך שלנו להראות לאחרים שאנו לא יותר טובים מהם. בכך שאנו עורכים את הרשימה של כל האנשים שפגענו בהם, ונכונים לכפר על כל מעשינו כלפיהם, אנו לוקחים את מקומנו כשווים בין שווים ומועדים לטעויות בדיוק כמו כולם.

לראות את הטעויות שלנו ולהודות כלפי האחרים בהתנצלות כנה מכל הלב, או לעשות מעשי תיקון כדרך חיים- כל זה גורם לריפוי לנפש ומוריד מהגב שלנו את המעמסה הכבדה של "להיות צודק בכל מצב".

רק להיום: איננו יכולים לשלוט בפעולות של אחרים. אך אנו יכולים לקחת אחריות על עצמנו.

צעד תשע נחשב הרבה פעמים כמעשה מפחיד ומקפיא- הדם שאנשים יעשו הכול כדי לדחות ולא להתמודד איתו- בדיוק כמו צעד ארבע. למרות זאת, התמודדות עם הצעד הזה יכולה להביא איתה הרבה הקלה וגדילה רוחנית. ובדיוק כמו עם צעד ארבע, ככל שאנו נעשה אותו מהר יותר- כך גם נחוש את

ההקלה מהר יותר. למעשה, הספר הגדול מדבר על ההבטחות שיתגשמו בחיינו בדיוק בעמוד 83, מיד כשהוא מדבר על הצעד התשיעי. וצעד תשע עלול להיות קשה מהרבה סיבות. אולי נפחד שלא יסלחו לנו על מה שעשינו ונרגיש מושפלים. ואולי נחשוב שהאחרים פגעו בנו אף יותר ממה שאנו פגענו בהם. ואולי נחשוש מתוצאות הלוואי של מעשי התיקון שלנו, כמו פיצוי כספי או אפילו מאסר. הכול בגדר אפשרי. ועם כל זאת, אם נזכור לעבוד את הצעדים כמיטב יכולתנו וגם את העובדה שמעשי התיקון זה משהו שאמור למנוע מאתנו לחזור לחייבנות ובזבזנות כפייתית- נדע שנוכל להתמודד עם כל דבר שלא יבוא. עשיית הדבר הנכון לא תמיד תסתדר בדיוק כמו שרצינו. גדילה רוחנית אינה תמיד קלה. אבל אלו מאתנו שעברו את התהליך הזה לפנינו יוכלו להעיד על הנסים שהוא הביא אל תוך חייהם.

רק להיום: תסמוך על הכוח העליון שלך שיגן עליך במהלך עשיית מעשי התיקון

2.9

לפני שנגיע לחצי הדרך

ההבטחות של הספר הגדול בעמוד 65 מתחילות בהצהרה: "אם התאמצנו בקטע הזה בהתפתחות שלנו, נתפלא עוד לפני שנגיע לחצי הדרך". חצי הדרך משמעותו שהודינו בחוסר אונים מול צבירת החובות. אנו מאמינים שישנו כוח גדול מהכוח המוגבל שלנו. החלטנו למסור את רצוננו וחיינו להשגחת הכוח העליון הזה. נברנו עמוק בעברנו כדי לקחת אחריות על המעשים שלנו. וחשפנו את כל הזבל שגילינו בפני עצמנו, אלוהים ואדם נוסף. אך עד הזמן שאנו מגיעים לחלק הזה בספר, אנו כבר מודים בפגמי האופי שלנו, מתרגלים את ההפך מהפגמים הללו יחד עם הכוח העליון שלנו, ועוברים תהליך של כפרות עם אלה שבהם פגענו. השקענו מאמץ עצום בעבודת תשעת הצעדים הראשונים וכעת הספר הגדול דוחק בנו לקחת רגע להרהר על כל מה שהישגנו.

רק להיום: האם אתם רואים את התוצאות של תכנית ההחלמה שלכם

3.9

שלום ושלווה

עמוד 84 בספר הגדול מבטיח ש"נבין את המשמעות של המילה שלווה ונדע שלום עם עצמנו". פעם חשבנו ששלווה פירושה התלהבות. כיום, אנו מבינים ששלום ושלווה מגיעים מהתחושה של קבלת החיים כפי שהם, לא משנה מה, ושאנו לומדים איך לחיות בלי האדרנלין שמפעפע בדמינו כל הזמן.

החייבנים הכפייתיים בהחלמה מגיעים לראות עד כמה ההתלהבות והאדרנלין עלולים להיות מסוכנים - ולא משנה אם הם מגיעים מסיבה טובה או מסיבה רעה. אנו מעדיפים את השלווה על פני התחושה המטורפת של ציפייה למשהו מלהיב, או אימה משהו נורא. אולי לפעמים עדיין נגיע למשהו כזה - אבל נשלם על זה את המחיר הגופני והנפשי.

בתור מכורים, איננו יכולים לחוש נלהבים - בדיוק כפי שאיננו יכולים להיכנע לטינות או כעסים. בהחלמה, אנו לומדים שהבחירות שלנו יכולים להוביל לזינוק של אדרנלין או לשלווה. אנו יכולים לבחור האם "להריץ את המנועים" בכל סיטואציה.

רק להיות: האם אתה מאמין שתוכל להתמודד עם בעלי החוב שלך בשלווה ולא בבהלה?

4.9 - הסחות דעת

להסחת דעת ישנו הקשר שלילי כשהיא מוצגת כהתנגדות להתמודד עם תחומי האחריות שלנו או עם מצבים מלחיצים. יחד עם זאת: הסחת דעת יכולה להיות כלי שימושי אם היא מנוהלת היטב בהחלמה. כשאנו חווים אובססיה לבזבז או לצבור חוב, שינוי הפוקוס שלנו יהיה בראש סדר העדיפויות שלנו. התכנית אומרת לנו להפנות את מחשבותינו לאדם שנוכל לעזור לו. נסיגה מבזבזנות כפייתית וחייבות כפייתית הינה אויב נוראי ואנו זקוקים לכל העזרה שנוכל למצוא כדי לעבור אותה. כאשר אין לנו מאגרי הסחת דעת רבים, במקום לשקוע ברחמים עצמיים, אנו יכולים להסיח את דעתנו עם צורות חינמיות של בידור, או כאלה שנוכל לעמוד בהן. הספרייה מלאה בספרים, סרטים, וקבצי שמע, כמו גם האינטרנט. לצאת להליכה אינו עולה דבר וזוהי דרך נפלאה לנקות את הראש שלנו. כשהחיים זורקים לנו מצבים בלתי צפויים בהחלמה, אנו לומדים לקחת את הצעד הבא הנכון במקום להתעלם מהמצב. אך יכולים להיות זמנים בהם נזדקק להסחת דעת שאין בה סכנה, וככל שהסחת הדעת לא תגרום לנו לקחת את הסם שלנו, לנהוג בחוסר אחריות, או לברוח כשאנו צריכים להיות נוכחים, אנו יכולים להרגיש טוב בכך שנרשה לעצמנו להטעין מחדש את הבטריה שלנו.

רק להיום: ערכו רשימה של דרכים בונות איתן אתם יכולים לתת לעצמכם הפסקה/מנוחה

5.9 - פתיחת המעטפות

אחד מסימני ההיכר של חייבנים ובזבזנים כפייתיים, הוא חוסר נכונות להתמודד עם אמת מצבנו הכלכלי. אבל כשאנו מוותרים על הסמים שלנו, אנחנו לומדים כיצד לעבור דרך החרדה שלנו כדי שנוכל להשלים עם החשבונות והנושים שלנו.

למרות הפחד שלנו, כשאנחנו סוף סוף אוזרים אומץ לפתוח את החשבונות שלנו, נחוזה תחושת הקלה נפלאה. שום מפלצת לא תקפוץ מהמעטפה כדי לתפוס אותנו בגרון ותגרור אותנו לכלא החייבים. ברגע שאנו מוכנים "לפתוח את המעטפות", אנו יכולים להתחיל תהליך של אמת גם אם אין באפשרותנו לשלם תשלום מינימלי כיום.

בצעד הראשון אנו מודים בחוסר אונים. בשום מקום לא כתוב שאנו עושים מיד את הכל. ראשית אנו עוקבים אחר המספרים שלנו. בתהליך, אנו מקבלים בהירות לגבי סכום ומועדי הפרעון המדויקים של החובות שלנו. אין דרך להשיג בהירות זו מבלי לפתוח את המעטפות או ליצור קשר עם הנושים שלנו. בעזרת הכוח העליון שלנו, רשת החברים והכלים של התוכנית, אנו מקבלים את האומץ להמשיך, בידיעה שאומץ לא אומר שאנחנו לא מפחדים, אלא שאנחנו ממשיכים להתקדם בכל מקרה.

רק להיום: לפני שנוכל לנקות את הריסות עברנו, עלינו לפתוח את המעטפות.

6.9

קבוצות אם.

קבוצת אם הינה מפגשי DA המתקיימת באופן עקבי מדי שבוע ובה אנו נותנים שירות באופן סדיר. מדוע זה חשוב?

קל להגיע לפגישות ואולי להישאר לעמוד בשקט מבלי לתת שירות. אך כיוון שהחלמה קשורה בשירות, עלינו לתת את השירות הכי טוב שאנו יכולים. אם אנו מרגישים שאיננו יכולים לתת שירות בכל פגישה, ע"י בחירת קבוצת אם אנו נעשים מעורבים באופן עמוק יותר בתוכנית שלנו והולכים בעקבות האחרים. אנשים מכירים אחד את השני יותר לעומק כשהם מגיעים מדי שבוע לאותה הפגישה ושומעים אחד את השני, וכך הם גם שותפים באופן עמוק יותר בהחלמה של האחר. אם יש לנו נטיה להגזים והאגו שלנו דוחף אותנו להגזמה, קבוצתה אם מוודאת שהמאמצים שלנו יהיו במידה הנכונה. אנו יכולים לתת שירות

בפגישות אחרות, אך השירות בקבוצת האם שלנו מקבלת עדיפות ראשונה. להשתתף בקבוצת אם הינו הצעד הראשון בללמוד מחוייבות ולשמור על מחוייבות זו שלעיתים כה קשה למכורים בהחלמה.

רק להיום: התחייבו באופן עקבי לקבוצת אם ולמתן שירות בפגישה.

7.9: פגישות עסקים

חלקנו מוצאים את החוויה של פגישות העסקים מאתגרת: לפעמים הרוחות מתלהטים ולכן אנו מבקשים לחמוק מפגישות העסקים. אך ההגעה לפגישות העסקים של קבוצת הבית שלנו חשובה. הפגישה מצריכה את נוכחותם של כל חברי הקבוצה, כדי שהפגישה באמת תוכל להתנהל כראוי. פגישת העסקים היא בדיוק המקום שבו ניתן להביע דאגה לגבי בריאותה של הקבוצה, וגם להתעסק בדברים פורמליים יותר. פגישות טלפון או זום מצריכות פחות התארגנות פורמלית- אבל אף הן דורשות התייחסות. אולי החברים מרגישים שנושא המוקד של הקבוצה אינו עובד עוד כראוי, או שמא הגיע הזמן לרענן את תפקידי השירות, כגון מזכיר או גזבר חדש. לפגישות פרונטליות יש לרוב פגישת עסקים אחת לחודש. פגישות טלפוניות אולי נזקקות לכך פחות, אולי פעם ברבעון או בשנה. אם אנחנו מרגישים בעייה בפגישה, חשוב שנגיע ונשמיע את הקול שלנו ולא סתם נשב ונלין על החברים. קולו של כל חבר הוא בעל חשיבות בפגישת העסקים, על מנת להבטיח שלפגישת העסקים אכן יש כוח !

רק להיום: אהפוך את ההגעה לפגישת העסקים של הקבוצה שלי לעדיפות גבוהה

8.9 : נימוס

עלינו לזכור שאדיבות חשובה בפגישת עסקים כמו בכל פגישה אחרת. איננו יכולים לתת לרגשותינו לגרום לנו לנהוג בחוסר כבוד כלפי אחרים, רק מכיוון שאולי איננו מסכימים איתם. בפגישת ד.א אנו שואפים להיות אוהבים וחומלים. איננו מאפשרים דיבור ביניים על מנת שלא נדרוך על בהונותיהם של חברינו לקבוצה, ומשתדלים לזכור שכולנו אנשים סובלים וחולים, הנפגשים כדי למצוא החלמה.

למרבה הצער, כשהדבר נוגע לפגישות עסקים, נימוס בסיסי לעיתים נשכח והכפפות מוסרות. הדבר עלול לקרות למרות שכמה דקות לפניכן כולנו אמרנו כאחד את תפילת השלווה.

כולנו מגיעים לקבוצה עם המטען שלנו. אך בפגישת עסקים בלתי יציבה, יש לנו הזדמנות להמנע מכעס ולתרגל איפוק, אדיבות וטוב לב. קל להיות טובי לב כשאחרים עושים את מה שאנחנו רוצים; הרבה יותר קשה כשאנחנו מקבלים את מה שאנו רוצים.

אך האמת היא שאין זה אף פעם מקובל להתנהג בגסות בפגישת עסקים.

יותר חשוב אפילו מתוצאות ההצבעה, להגביר את היכולת שלנו לבטא את עצמנו תוך שמירה על אדיבות.

רק להיום: הביאו את אותה רמה של אדיבות שאתם מביאים לפגישת ד.א, גם לפגישת עסקים.

9.9 : תקציב מול תכנית הוצאות

ישנו הבדל גדול בין תקציב לבין תכנית הוצאות. תקציב הינו כמו דיאטה, חקוק בסלע, זמני ונוקשה, בזמן שתכנית הוצאות הינה נזילה ומשתנה עם נסיבות החיים. תקציב מעודד חשיבת חסר. תכנית הוצאות מכירה בכך שכדי לחיות בהחלמה, הצרכים שלנו ולעיתים הרצונות שלנו חייבים לבוא לפני תשלום החובות שלנו. אבל חייבנים ובזבזנים כפייתיים עשויים לנסות לשכנע את עצמם שהם יהיו בסדר אם ישימו את כל כספם לכיסוי חובות, וישאירו את עצמם עם מימון דל או ללא מימון כלל עבור בידור או בגדים, שורדים על דיאטת ריבה וחמאת בוטנים. סוג חשיבה קיצוני זה הוא שהביא אותנו לצרות מלכתחילה. בהחלמה אנו לומדים שלחיות בצמצום של תקציב יכול להוביל אותנו לbinging מפני שאנחנו יכולים להרגיש מקופחים לאורך זמן. די איי מראה לנו את דרך האמצע ונותנת לנו את הכלי של פגישת הפגת לחץ, בה שני אנשים אחרים יכולים לעזור לנו להקצות את הכספים שלנו בדרכך מאוזנת.

רק להיום: אנו אסירי תודה על תכנית ההוצאות שלנו, אשר הינה מפת הדרכים המעודנת שלנו להחלמה מחייבות ובזבזנות כפייתית.

10.9: החיים במסגרת האמצעים שלנו

החיים במסגרת האמצעים שלנו הם גבול בל יעבור עבור חייבנים ובזבזנים כפייתיים. אך זה לא תמיד קל. למשל, אולי יש לנו תשוקה בלתי נכבשת למשהו שאנחנו יכולים להרשות לעצמנו, תשוקה שממש מרוקנת אותנו. כך שגם אם שפע של כסף עומד לרשותנו, החיים במסגרת האמצעים שלנו עלולים להיות מבצע מאתגר. ויש גם אנשים שהאמצעים שלהם פשוט לא מאפשרים להם חיים נוחים לעת עתה. אנשים

בריאם יכולים להתאמץ על מנת להרוויח יותר. אנשים עם מוגבלויות, לעומת זאת, נמצאים בין הפטיש לסדן, כיוון שהסיוע שהם מקבלים הוא לרוב קטן משמעותית מהסכום שהם היו מרוויחים אם הם היו עובדים. אך גם בנסיבות כאלה, כבר ראינו בתכנית שלאילו שמחוייבים לחיות במסגרת האמצעים שלהם ויהי מה- קורים נסים של ממש. אנו ממשיכים לבקש עזרה מהכוח העליון שלנו ועובדים עם החונך, עם רשת התמיכה ועם הפגישה להפגה מלחץ, על מנת להבין כיצד תכנית ההוצאות שלנו יכולה להיות שפווה. אולי נהיה מוכנים לחיות חיים פחות נוחים לזמן מה. במקום לראות זאת כהרעבה עצמית, אנו יכולים להתמקד בקבלה ובהכרת התודה, מתוך זיכרון שאנו עושים זאת רק להיום.

רק להיום: אנו מבטאים הכרת תודה על מה שיש לנו ועל הנכונות שלנו לחיות בהחלמה

11.9: החלמה על תנאי

אין כללים עם תנאים להחלמה. בעוד שאלה שלא מסוגלים או חולים או סובלים מבריאות לקויה יחפשו אמצעים נואשים כדי להחלים כשהרפואה המסורתית מכשילה אותם, אם הם מחויבים להחלמה, הם לא יצדיקו חייבנות עבור הטיפולים האלה לא משנה כמה הם ירצו לנסות אותם. ואם אנחנו מחויבים לחיות ללא חובות אנחנו לא מבלבלים הליכים נבחרים עם מקרי חירום אמיתיים. לדוגמא, צורך בניתוח מוח זה דבר מציל חיים. מצד שני, אנחנו עלולים להאמין שלהסיר סתימות כספית מהשיניים שלנו תרפא אותנו ואנחנו נרגיש תחושת דחיפות להמשיך. יחד עם זאת, אנחנו לא נהיה בסכנת מוות אם לא נעשה את ההליך הזה היום, ונוכל להמשיך ברגע שיהיו לנו האמצעים הכספיים עבור כך. העובדה היא, שאם אנחנו או משפחתנו מתמודדים עם מצב ממשי של סכנת חיים, אנחנו עלולים להיכנס לחובות. זה אירוני, שהסם שלנו הוא היחיד שנצטרך כדי להציל את החיים שלנו, אבל ברוב המקרים, יש דרך אחרת, כמו לבטח את ההלוואה שלנו עם המשכנתא שלנו. אם אנחנו רציניים לגבי ההחלמה שלנו, נחפש את כל הדרכים האפשריות לפני כניסה לחוב ואם אנחנו חייבים להיכנס לחוב, נמצא דרך לבטח את ההלוואה.

רק להיום: לא משנה כמה אנחנו מבלגנים את המספרים שלנו, אין צורך להרגיש מושפלים לגבי זה בגלל שעשיית טעויות היא חלק מהחלמה

12.9 : ענווה עם מספרים

ההתמכרות שלנו היא היחידה הדורשת כישורי מתמטיקה כדי לחיות בהחלמה. שמירה על תכנית הוצאות מדויקת דורשת משמעת עצמית.

העובדה שרוב החייבנים והבזבזנים הכפייתיים הפעילים חיים בערפול וחוסר סדר מסבירה לנו מדוע כישורי חשבונאות לא באים לנו באופן טבעי.

הלמידה כיצד לקיים תכנית הוצאות עשויה להיות כרוכה בקשיים לא מעטים עבורנו.

אבל ברגע שאנחנו עושים זאת, אנו מרגישים בטוחים שלעולם לא נפשל.

בעוד מספרים הם מדויקים ובלתי סלחניים, שמירה על המספרים שלנו היא תהליך בעקבותיו אנו חווים ענווה כשאנחנו מגיעים להבנה בפעם הראשונה שלא משנה כמה היינו קפדניים, בהיותנו אנושיים, לפעמים, בהכרח נבצע טעויות עם המספרים שלנו.

אבל אנחנו יודעים שאם אנחנו רוצים להישאר בהחלמה, אנחנו נצמדים למספרים שלנו כמיטב יכולתנו, וכשאנחנו מפספסים או מגלים טעות, אנחנו לא מכים את עצמנו.

במקום זאת אנו עושים כמיטב יכולתנו לתקן את הבעיה.

בעוד המספרים בלתי סלחניים, הכוח העליון שלנו תמיד סולח. וכל טעות בתכנית ההוצאות שלנו ניתנת לתיקון, על ידי תיקון מידי או פשוט בכך שנתחיל אותה מחדש.

רק להיום: לא משנה עד כמה אנו מפשלים עם המספרים שלנו, אין צורך שנרגיש מושפלים מכך, כיוון שטעויות הן חלק מההחלמה.

13.9 : כח עליון יקר

רק להיום. תן לי לזכור את הגיהנום שבזבזנות וחייבנות כפייתית. תן לי לזכור את התחושה של הכמיהה המתמדת כשאני בזה. תן לי לזכור שהמחלה שלי עלולה למסך עצמה במסווה של אשליית הדחיפות. תן לי לזכור זאת במיוחד עכשיו, כשאני בכמיהה. ובכל פעם שאינני נכנע לכמיהה זאת, אנא, תן לי לזכור איך זה מרגיש להיכנע לכמיהה.

באהבה ובהכרת תודה, חבר DA בהחלמה, רק להיום.

רק להיום: עזור לנו לא לשכוח לעולם כיצד חיינו לפני ההחלמה

14.9: ראייה בהירה

תכנית דיאיי היא תכנית של בהירות. עלינו לחיות בבהירות ופירוש הדבר שהכסף העומד לרשותנו הנו מוגבל.

איננו יכולים יותר להרשות לעצמנו פשוט להוציא כסף בצורה שרירותית ולקוות לטוב. עבורי, זה לא מספיק שאני סתם לא צוברת חובות. אם אין לי תכנית הוצאות ברורה, אני בקלות רבה מתפתה לחשוב שאני יכולה להרשות לעצמי את הדבר הזה או את ההוא- ולגמרי לשכוח שיש לי הוצאה שמצפה לי, למשל תשלום ביטוח הרכב.

יש אנשים שמתכננים את ההוצאות שלהם עד לפרטים הקטנים ביותר- ואחרים שיש להם קטגוריות נרחבות יותר. למשל, לי יש קטגוריות נפרדות עבור מצרכים, מסעדות ודברים לבית (כמו נייר טואלט). חבר דיאיי אחר פשוט מכסה את כל זה תחת הקטגוריה "מצרכים".

פיתוח תכנית ההוצאות שמתאימה לנו לוקח זמן. אבל אם נחכה עד שהיא תהיה מושלמת- נפספס את המטרה.

רק להיום: האם אתה משתמש בתכנית ההוצאות שלך? אם לא, תיעזר במה שאתה זקוק לו כדי שהיא תעבוד לך

15.9 דבר האחרון שהולך

לאורך הדרך לנפילה, ישנם סימנים לכך שהחלמתנו נשחקת. אולי נתחיל להסתובב במשך שעות סביב חנות הבולמוס שלנו או חלון הראווה האינטרנטי. אולי אנחנו מתחילים להעביר כסף מקטגוריות אחרות או חסכוניות כדי לשלם על בזבוזים נסתרים. אולי נפסיק ללכת לפגישות או נמצא תירוצים מדוע איננו יכולים לתת שירות.

ואז, לא משנה באיזו צורה הירידה שלנו מתבטאת, איננו מתקשרים למאמן שלנו, לרשת התמיכה או לקבוצת ההפגה מלחץ שלנו כדי לבקש עזרה לפני שזה יהיה מאוחר מדי. צבירת חובות היא לרוב התוצאה הסופית של המנעות מהפעולות וההרגלים החדשים ששומרים אותנו בדרך ההחלמה.

מה שמפחיד הוא הטבע הערמומי של ההחלקה לנפילה. אם לא נעמוד על המשמר, אולי לא נבחין בכלל בסימנים למה שמתרחש לפני שזה יהיה מאוחר מדי. חשבון נפש יומי הוא הדרך הטובה ביותר למנוע נפילה. למרות שאיננו יכולים לעבוד את התכנית בצורה מושלמת אנו יודעים מהם הדברים החשובים שעלינו לעשות כדי לשמור על החלמתנו. אם אנו מוצאים את עצמנו ללא נכונות לעשות את מה שעובד עבורנו או שאנו חוזרים להתנהגות קצה של הרס עצמי, חשבון נפש יומי יעורר אותנו וישמיע פעמוני אזהרה ויניף דגל אדום כדי שנוכל לבקש עזרה ולחזור למסלול לפני שיהיה מאוחר מדי.

רק להיום: עשה את חשבון הנפש היומי לפעולה שאיננה ניתנת למשא ומתן.

16.9: מדוע לצבור?

צבירת כספים בקטגוריות היא חיונית לניהול שוטף חלק של החיים הכלכליים בהחלמה. איפה שנהגנו להסתבך ברגע האחרון כדי למצוא את הכספים לתשלום החשבונות הרבעוניים או השנתיים, כעת איננו חווים כל דרמה ואנו משלמים את החשבונות בזמן, משום שחסכנו את הכסף בזמן. כמו כן אנו צוברים כספים למשהו שאנו רוצים, אך זוהי בחירה, שלא כמו חשבונות שיש להם לוח זמנים סופי. כל מה שאנו צריכים לעשות כדי לצבור כספים הוא לחלק את הסכום הסופי למספר החודשים בין התשלומים ולהקצות כספים לקטגוריה הזו בכל חודש. חלק מהאנשים מתנגדים להצעה הזו מפני שהם רוצים יותר כסף לבזבז בכל חודש. אך זוהי חשיבה אשלייתית כי בסופו של דבר החשבונות צריכים להיות משולמים. חלוקת הכספים שלנו לקטגוריות בתכנית ההוצאות שלנו הינה הצעד הראשון בחיים בהחלמה עם הכסף. צבירת כספים בקטגוריות הללו היא הצעד השני.

רק להיום: קבלו את העובדה שזה הכרחי שחלק מהכספים שלכם צריכים לעבור כל חודש לחיסכון עבור חשבונות

17.9 : פרקטיקה רוחנית של היעדר בזבז

עם זאת שאנחנו נמנעים מהשימוש בסם הרגיל שלנו (חייבנות), עלינו גם ללמוד להוציא את הכספים שלנו כך המלאי שלהם לא יתרוקן- וזה אתגר נוסף עבור אלו מאתנו שהם בזבזנים כפייתיים. עבור בזבזן כפייתי, לא החוב הוא הסם, אלא הכסף וכל מה שניתן לעשות איתו. וכך אנו מתחייבים לקו האמצעי ע"י התחייבות להוצאת כסף שפויה, מדי יום ביומו.

יכול מאד לעזור לנו להחליט מדי פעם על פסק זמן ללא כל הוצאה כספית כלל- כפי שדתות מסוימות מקדישות יום אחד בשבוע למנוחה מהפעילות. אנו יכולים לעשות בחירה מודעת שלא להוציא כסף באותו יום. אולי זה נשמע לנו קל- אבל זה עלול להיות קשה עבורינו, אם התרגלנו להוציא כסף בכל יום. אבל זו יכולה להיות גם הקלה עצומה ושלווה. למעשה, אולי כבר היו לנו ימים ללא הוצאות כספיות, אך מעולם לא חשבנו על כך בהקשר רוחני.

רק להיום: אנו חושבים על ההחלמה המושגים של 24 השעות הקרובות. כך אנו יכולים גם להתחייב שלא להוציא כסף ב-24 השעות הקרובות

18.9:

כשלארשונה הגענו לדי איי, למדנו שאנחנו חייבים להסיר את מסך ערפל סביב השימוש שלנו בכסף. ואז אנחנו מגלים שזה לא מספיק. אנחנו גם צריכים להפוך להיות כנים ביחסים עם עצמינו ועם אחרים. אנחנו עלולים להיות מבועתים בהתחלה כי למדנו כל כך חזק להזדהות עם הסיפורים שלנו. יחד עם זאת אנחנו מגיעים לתכנית כי הגענו לתחתית ואנחנו יודעים ברמה מסוימת שחיינו בשקר. איזה הקלה הזאת – סוף סוף להיות כנים בקשר לכסף. איזו הקלה זאת – סוף סוף להיות כנים עם עצמינו ועם אחרים. כשאנחנו כנים, אנחנו לא משלים את עצמינו ומבזבזים כסף שלא בתבונה. כשאנחנו כנים, אנחנו נכונים להקשיב לקול ההיגיון שבתוכנו שאומר לנו לחכות, בזמן שהמחלה מפצירה בנו להמשיך. כשאנחנו כנים, אנחנו יכולים לראות שאנחנו משרתים את התועלת העצמית שלנו ואנחנו לא מתחשבים. די איי מבטיחה לנו ש"כנות תדריך את הפעולות שלנו לקראת חיים עשירים מלאים במשמעות ומטרה". איזה עושר גדול מזה נוכל לחפש?

רק להיום: עשיית חשבון נפש יומי היא דרך עוצמתית לשמירה על כנות

19.9 : לחשוב קדימה

נכון שההחלמה מדברת על הישגים ב-רק להיום.

אנחנו לא שוקעים בחרטה על העבר וגם לא מפליגים יחד עם פנטזיות על העתיד.

עם זאת, כשמדובר בכסף ובחובות, אנו זקוקים לתכנון מסוים לעתיד בכדי לשמור על פיכחותנו. אחרת, לעולם לא נחסוך לפנסיה, לעולם לא נצבור כסף עבור חשבונות עתידיים, ולעולם לא נתכנן חופשה, מכונית או פריטים אחרים בשיקול דעת.

חלק מלהיות אחראי עם כסף הוא לחשוב קדימה. אנו עושים זאת בתחילה על ידי יצירת תכנית הוצאות וחלוקת כל ההכנסות שלנו לקטגוריות כדי שנדע היכן מושקע הכסף שלנו. כחלק מתהליך זה, אנו מכינים רשימה של כל ההוצאות שלנו. אנו מנסים להיות חרוצים ולפרט את כל החיובים שאנו משלמים, כולל אלה המגיעים מדי חודש, מדי רבעון, מדי שנה וכאלה אקראיים. לאחר מכן אנו צוברים כסף לתשלום חשבונות עתידיים.

כשאנחנו זוכרים שאנחנו יצורים לא מושלמים, אנחנו עשויים לשכוח חוב פה ושם ולהתפלא כשמגיע יום התשלום. כשזה קורה, זה עשוי לגרום לבעיות זמניות בתוכנית ההוצאות שלנו, אך איננו צריכים להכות את עצמנו.

במקום זאת אנו מטפלים בנושא ועוברים הלאה להודיה.

רק להיום: בזמן שאנחנו חיים בהווה, אנו מתכננים את העתיד.

20.9 : מקור השפע שלנו.

תוכנית ה DA מבטיחה לנו שאם נעבוד את התוכנית אנו נכיר בכך שכח גדול מאיתנו הוא מקור השפע שלנו. שאלוהים עושה עבורנו את מה שאנו לא יכולים לעשות עבור עצמנו.

הבטחה זו מחזירה אותנו לצעדים 2 ו 3 : אם נעבוד את התוכנית ברצינות חיינו כבר לא יהיו בלתי מנוהלים בשל חובות או בשל אובדן שליטה על הכסף שלנו. עדיין יכולים להיות לנו כמה אתגרים כגון תת השתכרות, עיקולים או חובות ענק שאיננו יכולים להחזיר, אך כעת אנו חיים בהווה ללא נשיאת אשמה מהעבר או טרור מהעתיד. כשאנו חיים רק להיום אנו רואים שבאופן בסיסי, ברגע זה, הכל בסדר. כשאנו חיים עפ צעדי התוכנית ומשתמשים בכלי ההחלמה אנו מגלים שהבעיות שלנו נפתרות עם הזמן. ובכל פעם שנתקל במכשול יהיה לנו יותר אומץ ואמונה שהבעיה הבאה תפתר גם כן.

רק להיום: במבט לאחור - אם אנו מקפידים על עבודתנו ב DA אנו באמת נדהמים ממה שהכח העליון עשה עבורנו

21.9: הרווחים

אנו יכולים להתבונן בניסיונם של חברי דיאיי אחרים בהחלמה, על מנת לראות את הרווחים של עבודת התכנית. חלק מהדוגמאות הן:

- חברים בהחלמה מתרחקים מהאובססיה של בזבזים כמו מאש, ברגע שהם מזהים אותה
 - הם מרגישים שפווים סביב החלטות על רכישות
 - הם לא מחפשים יותר דרך לבזבז את החסכונות
 - הם לא "משתגעים" כשהם רואים מכירת חיסול
 - הם נכונים לבקש עזרה כשאובססית הקניות אוחזת בהם, וחוזרים לשפיות לפני שהם פועלים על הדחפים
 - הם לא אוגרים דברים שאין בהם צורך רק בגלל שיש מבצע
 - הם מחכים עד שעומד לרשותם די מזומן על מנת לקנות את מה שהם צריכים
 - הם חיים במסגרת האמצעים שלהם
- רק להיום: תעשה רשימה של דברים אתה מרוויח מההחלמה

22.9 : אלפי שמות

חלק מאיתנו שערם עשוי לסמור לשמע המילה אלוהים בצעדים ובהבטחות. אם כך הדבר, אנו זוכרים שהספר הגדול אומר לנו שאנו יכולים להגדיר את הכח העליון שלנו כפי שאנו מוצאים לנכון.

בדתות יש אלפי שמות לתיאור כח עליון. אך כדי להחלים עלינו להאמין שיש כח גדול כלשהו שיכול להשיבנו לשפיות. למשל, אנו יכולים להחשיב את הקבוצה ככח העליון שלנו או את כח הטבע או את הספר הגדול עצמו.

אך אם אנחנו לא מוכנים לשחרר כל אמונה שאנחנו בשליטה, לא נגיע רחוק בהחלמה.

למעשה, לא נגיע מעבר לצעד 1 שאומר ש"הודינו שאנו חסרי אונים מול החובות וחיינו הפכו בלתי ניתנים לניהול".

אם לא נגיע לאמונה שאיננו יכולים לתקן את בעייתנו בעצמנו ושיש מישהו או משהו מחוצה לנו שיכול, מה שיקרה הוא שנמשיך לצבור חובות ולבזבז, ולהכנס לסחרור של נפילה.

השורה התחתונה היא שאם אנו רוצים להחלים ממצב חסר תקווה זה של גוף ונפש דרך 12 הצעדים, עלינו להגיע להאמין בכח עליון.

רק להיום: האם את/ה מוכנה/ה להאמין שרק כח גדול ממך יכול להשיבך לשפיות?

ספטמבר 23: הכל טוב ביסודו

אנשים אומרים שהכל טוב ביסודו ברגע הזה, אבל מה, בדיוק, זה אומר? אחרי הכל אנו עדיין עשויים להתמודד עם הר של חובות או עם אסונות כלכליים אחרים. כיצד מישהו מסוגל לומר שהכל בסדר? הסלוגן הזה הוא בחינה של הרגע הזה. כרגע אתם קוראים דף זה. אתם נושמים פנימה והחוצה, זה כל מה שקורה. אף משבר אינו נוחת עליכם ברגע הזה. למעשה, הרגע הזה עשוי להיות שקט ורגוע. על ידי כך שתהפכו ערים ל"רק לרגע הזה", תוכלו לחבק אותו. ברגע הזה, לא משנה כמה בעיות גדולות סובבות את חייכם, אתם יכולים להנות מהעובדה שלא קורה בו שום אסון. אולי יהיה אחד כזה ברגע הבא, אבל כרגע, זה לא קורה. אתם תתמודדו עם הכל, בזמן המתאים. אבל רק לרגע זה, הכל בסדר. גישה זו עוזרת לנו לראות שאנו לא מוגדרים על ידי המצבים הבעייתיים שלנו. אנו נגיע להבנה שהכל בסדר ביסודו ברמה הרוחנית, על אף מה שקורה בעולם החומרי.

רק להיום: כאשר את מוצאת את עצמך מוצפת בגלל חרדה כלכלית או לחצים אחרים, עיצרי לרגע, קחי כמה נשימות שקטות, וזכרי שהכל בסדר ביסודו, ברגע הזה.

24.9 : זמן

הזמן הוא מוגבל, כמו הכסף. לזמן אין העדפות והוא אינו מותח את עצמו כדי להתאים לצרכים שלנו. ומה שקובע בשאלה אם יש לנו מספיק משניהם- זו רק התפיסה שלנו.

כשאנו ממתנים לשמוע את התוצאות של ראיון עבודה, הזמן אולי זוחל כמו שבלול- וכשאנו בחופשה, יתכן שהוא טס במהירות האור. זה גם מתועד, שהזמן עובר יותר מהר ככל שאנו מתבגרים.

כולנו יודעים שיבוא היום שבו ננשום את נשימתנו האחרונה ואולי לפעמים נרגיש שהיום הזה מתקרב אלינו במהירות. עם הידע הזה, אנו יכולים או לצלול אל תוככי דיכאון וייאוש- או להיות נוכחים כמיטב יכולתנו בכל רגע ובכל שנייה העומדת לרשותנו.

רק להיום: אהיה נוכח כמיטב יכולתי

25.9 : פיתוי

הספר הגדול מבטיח שאם נלך בנתיב ההחלמה, אנחנו נגלה שאנחנו לא נלחמים איתו וגם לא נמנעים מהפיתוי.

"אנחנו לא נלחמים בזה" משמעותו שאנחנו לא נבהלים מהרצון שלנו לעשות חובות ולבזבז. במקום, אנחנו מסוגלים להתמודד עם מצב ביישוב הדעת. לדוגמא, אנחנו מוצאים שאנחנו יכולים להיכנס לחנות ולהוציא כסף רק על מה שהתחייבנו ולעשות את זה בלי לחוש כאב או כמיהה לפריטים הנוספים. כשאנחנו בכושר רוחני, כשאנחנו מוצאים את עצמינו במצב של פיתוי, או במצב שהיה מגרה אותנו בעבר, ההחלמה שלנו מאפשרת לנו לעבור דרך זה בלי למעוד. יחד עם זאת, מאחר וההחלמה זה נתיב ולא יעד, יש סיכוי שמדי פעם יהיו לנו רגעי קשה פה ושם. בימים כאלה, אנחנו יכולים לבחור להימנע מפיתוי. רבים מאיתנו עושים מה שביכולתנו כדי להקל בעיות פוטנציאליות מראש כדי להיות בטוחים. כך, לדוגמא, אנחנו יכולים לבחור לא ללכת לחנויות הבולמוס שלנו רק כדי להעיף מבט ואנחנו מבטלים את האימייל ומנויים לקטלוג אם הם עושים לנו כמיהות.

רק להיום: בזמן שאנחנו יכולים להתמודד עם פיתוי כשאר שאנחנו בכושר רוחני תקין, חלקינו עדיין ימצאו שזה מביא להם הרבה שלוה פשוט להימנע מזה כשזה מתאפשר

26.9 העבר הוא חלום

העבר דומה לחלום. הוא כבר אינו ממשי. כאשר אנחנו נאחזים בטינה על אירוע מהעבר, אנחנו אוחזים בשום דבר, בלא כלום.

אכן, העבר שלנו יוצר את העתיד שלנו, וכל פעולה מובילה לבאה בתור. אבל המציאות של אותו אירוע מהעבר איננה מוצקה בהווה יותר מאשר הסיוט שאולי חווינו אמש, שגרם לנו להתעורר בתחושת פחד. אך כיצד נוכל לזכור זאת כשאנחנו בעיצומה של טינה? מדיטציה היא המפתח. כאשר אנחנו עושים מדיטציה, אנחנו למדים שהמחשבות שלנו אינן שולטות בנו. אנחנו רואים גם את טבעם הארעי של החלל והזמן ככל שחולפות הדקות. לעיתים, אנחנו מרגישים כאילו ישיבת המדיטציה שלנו ארכה שעות. ובפעמים אחרות, אנחנו עשויים להרגיש שרק הרגע התיישבנו ועצמנו עיניים לאחר שהמדיטציה נגמרה. כאשר אנחנו מגיעים להבנה שלעבר אין מוצקות, אנחנו נהיים מוכנים להרפות מהניסיון שלנו להיאחז בכאבנו על אירועים ומערכות יחסים מהעבר. כאבים מהעבר עשויים להגיע לתוך ההווה שלנו, אך איננו צריכים להתבוסס בסבל מכך. בכך שאנחנו זוכרים שמציאות ההווה שלנו עומדת ברשות עצמה, אנחנו יכולים להתנער בקלות רבה מכבלי העבר.

רק להיום: אנחנו לא צריכים לתת לכאבים מהעבר להרוס את החוויה של היום.

27.9: פחות זה יותר.

חבר DA: "כשהייתי במחלה אף פעם לא היה לי מספיק כסף, אך כשאני עובד את תוכנית ההחלמה שלי וחווה רוחניות אני רואה שיש מספיק כסף לצרכיי, למרות שיתכן שיש לי אפילו פחות כסף מבעבר". זהו פרדוקס תמוה אך רבים מאיתנו חוו זאת. זה לא כמה כסף יש לנו בפועל אלא איך אנו בוחרים להשתמש בו. בהחלמה, אנו מקצים זמן לכתיבת תוכנית הוצאות מושכלת לכספים שלנו תוך יצירת תחומי הוצאות. כך אנו חיים בתוך תחומי ההוצאות הללו ולא ע"פ תשוקות רגעיות. בהחלמה, אנו חיים בהתאם לאמצעים שלנו. המשמעות היא שאנו מותחים את ההוצאות שלנו עד כאן ולא מעבר לזה. כיוון שאנו מחושבים בהוצאות שלנו אנו מבזבזים פחות כך שיש לנו יותר כסף זמין מאשר בעבר. רבים מאיתנו נדהמים כיצד חיינו הפכו לנוחים בתוך רמת אמצעי המחיה שלנו.

נכון שבהמנעות, הויתור על הרצון העצמי שלנו עלול להיות כואב, אך בסופו של דבר השמחה שבלחיות ברמת האמצעים שלנו גוברת על ההיי הקצר (ועל הנפילה הארוכה) שבהנאה בבזבזנות ובחייבות כפייתית.

רק להיום: אנו זוכרים את הכאב הכרוך בלהוציא כסף יותר ממה שיש לנו

28.9: המבורגר של וימפי

אני זוכרת דמות מהסרטים המצויירים על פופאיי ששמה וימפי, שמפורסמת בכך שהיא מבקשת מאחרים להזין את ההתמכרות שלה להמבורגרים שהיא לא יכולה להרשות לעצמה. הסיסמה שלה היא: ביום רביעי אשלם לך בשמחה על ההמבורגר של היום".

בכל פעם שבעל החוב שלי דרש את התשלום, כשהגעתי עמוק מדי לבור של החובות, הייתי פונה לאלוהים ונשבעת שאשתנה מחר, רק אם הוא ימחק לי את החוב של היום. אני זוכרת חלקים גדולים מחיי כי חייתי בתוך הערפל של ההתמכרות הפעילה, בהלה מהשלכות העבר ופנטזיות על השפע העתיד לבוא.

היום, אני יודעת שאין לי זמן ולא כסף לבזבז. אני לא רוצה לבזבז בימי שני - ולהרגיש את הדאגות של ימי רביעי וחמישי מציצות מעבר לכתף שלי. בהחלמה, אני עושה כמיטב יכולתי כדי לקבל החלטות טובות ביחס לדפוסי ההתנהלות שלי מול הכסף ומול הזמן. אני יודעת שבחירות אלו משפיעות על איכות חיי כעת וגם בעתיד.

רק להיום: אם אני לא יכולה היום להרשות לעצמי את המבורגר, אחכה עד שיהיה לי את הכסף לשלם עליו

29 לספטמבר: נפילה

הנפילה אינה עוד אותה נפילה לאחר שחוויית החלמה. לעומת זאת, ההחלמה אינה נלקחת עוד כמובנת מאליה לאחר שחוויית נפילה. אך איננו חייבים לחוות נפילה כדי להעריך את החלמתנו. כל מה שעלינו לעשות הוא לזכור מה היה מצבנו לפני ההחלמה. תרגיל מעולה בצעד 1 הוא לתאר בפירוט פעמיים בהן איבדת שליטה בנוגע לכסף. כדאי לכלול את האירועים שקדמו לכך וגם את איך שהרגשת לפני, תוך כדי ולאחר מכן. סיים את הכתיבה בתיאור רגשות חוסר האונים שלך.

אנחנו יכולים לקרוא שוב את התיאור שובר הלב בכל פעם שאנחנו זקוקים לתזכורת של מה היה מצבנו.

נאמר שככל שעבר זמן רב יותר מאז הבולמוס האחרון שלך, כך אתה קרוב יותר לבולמוס הבא שלך. הגעה לפגישות, עשיית שיחות טלפון, ואימון של חברים חדשים הן דרכים טובות לשמירת רעננות הזכרון. רק להיום: בבקשה תן לי לזכור תמיד איך נראו חיי לפני ההחלמה.

30.9: צדק

לאנשים יש נטיה לעשות כפרה ובהמשך להוסיף את המילה "אבל". למשל: "מצטער שקראתי לך טיפש, אבל באמת שפגעת בי כשלא אהבת את הכובע שלי ואני חושבת שאתה לא צריך להיות כזה גס רוח". עשיית הכפרה נפגמת כשאנו מוסיפים את המילה "אבל". 'לעשות כפרה' אינו תירוץ להוסיף נזק על נזק אלא לעבוד על תפיסת ה'נכון' וה'לא נכון' שלנו. עשיית כפרה אין משמעה לשחרר את הרסן הרגשי שלנו ולפגוע באחרים. צעד 9 עוסק בהודאה בשגיאות שלנו ולא בלהתפלש בכאב שלנו. כשאנו עושים כפרה המבוססת על הצדק הפנימי שלנו אנו מצדיקים את השגיאות שלנו. אנו לא הקורבן! רק להיום: יש לנו את האומץ לשמור את הכפרות שלנו ממוקדות בתיקון השגיאות שלנו בלי קשר למה שעשה האדם השני.

1.10: חשבון נפש אישי

צעד 10 אומר ש"המשכנו לערוך חשבון נפש וכששגינו, הודינו בכך מיד". כך אנו מביאים את רוחו של צעד 4 לחיינו. כשאנו מביטים על ההתנהגות שלנו במהלך היום, אנו משחררים את "זבל העבר" למינימום.

חשבון הנפש של הצעד העשירי נועד כדי לשמור אותנו מחוברים. ככל שאנו מגבירים את התודעה שלנו כתוצאה מהחלמה ועבודת הצעדים 1-9, אנו מוצאים את עצמנו מסוגלים יותר לרסן את עצמנו ברגעים שקרובים למעידה, או, אם מעדנו בכל זאת, אנו מוצאים מהר את הכוח לחזור למסלול ולנקות את הצד שלנו במדרכה כמה שיותר מהר.

אם אנו ממשיכים לבקש סליחה היכן שטעינו ומתאמצים לשמור את הטינות שלנו בכך שנציג את הגבול המתאים ונתייחס לבעיות כשהן צצות, אנו מרגיש בטוחים כשנחיה את ההחלמה מדי יום ביומו.

רק להיום: תישאר מודע ליחס שלך כלפי האחרים

2.10

עמוד 84 מהספר הגדול מבטיח שלא משנה כמה נמוך נפלו, נוכל לראות איך ניסיונו תורם לאחרים. ההבטחה הזאת יכולה להתקיים הרבה לפני צעד 12.

לזכור (לא לסגור את הדלת על העבר) הוא מרכיב חיוני בהימנעות המתמשכת שלנו ב די איי. ללכת לפגישות, לאמן, להשתתף בפגישות להפגה מלחץ ולעשות טלפונים של בקשת עזרה הן כולן דרכים דרכן נוכל לזכור , בזמן שאנחנו עוזרים לאחרים.

פעם מישהו שיתף בפגישה שכשהגיע לתכנית, הוא היה מבועת שהחיים שלו ייגמרו במשבר כלכלי גדול. "עכשו", הוא אומר, " הפחדים הכי גדולים שלי התגשמו ויחד עם זאת אני ממשיך להיות בהימנעות בדי איי". הוא אמר שלמרות שהאירועים התפתחו בדרך ממנה הכי פחד, התגובה שלו אליהם הייתה שונה לחלוטין כי הוא ידע שיש דרך לעבור את זה.

זה נהדר כשאנחנו שומעים מאנשים שחלומותיהם התגשמו בזכות התכנית. יחד עם זאת זה מעורר השראה באותה מידה לשמוע אנשים שעברו דרך השבילים בחייהם ונשארו בפיכחון.

רק להיום: האם אני מבינה שהחיים שלי לא חייבים להיות "ענן ורוד" מושלם כדי שאוכל להיות בשירות לאחרים?

3.10: אלרגיה של הגוף

ב"חוות דעת רפואית" (עמ' 25 בספר הגדול), ד"ר סילקוורת' קובע, " אנו מאמינים, וכך הצענו לפני כמה שנים, כי פעולת האלכוהול על אלכוהוליסטים כרוניים אלה היא ביטוי לאלרגיה ... " ישנם חייבנים ובזבזנים כפייתיים הדוחים את הרעיון של אלרגיה של הגוף בכל הנוגע לכסף. "זה לא הגיוני", הם אומרים.

"אנחנו יכולים להבין אובססיה נפשית, אבל, כסף הוא לא חומר שאנו יכולים לעכל, אז איך זה אפשרי?"
אנו יודעים שאדרנלין הוא סם, הורמון, שגופנו מייצר בכמויות גדולות בתגובה לפחד או התרגשות.
פרץ של אדרנלין יכול לגרום לליבנו להאיץ את הקצב, ללחץ הדם שלנו לעלות, להיפרוונטילציה ולעוד
הרבה יותר מכך.

אלרגיה לאדרנלין עשויה להיות תוצאה של תלות או התמכרות לתחושות עזות אלה המופקות על ידי
מוחנו כאשר אנו עוסקים בפעילות המגרה אותם.

האם זה לא בדיוק מה שקורה לנו כשאנחנו מבזבזים ומתחייבים בכפייתיות?
אנחנו "בהיי" של אדרנלין כשאנחנו "עובדים" על עצמנו לקראת הרכישה הבאה: בשיא כשאנחנו מבזבזים
את הכסף הזה, והתרסקות אחרי הבולמוס ... כל אלו מגיעים בעקבות חמדנות אגרסיבית לחזור על
התהליך.

רק להיום: האם אתה עדיין משתוקק לאותו פרץ של אדרנלין?

4.10: תרגול יומי באופן עקבי.

הספר הגדול מציע לנו לעשות מדיטציה באופן יומי. זה עוזר לנו להתמודד טוב יותר עם מה שקורה לנו.
הספר הגדול מציע לנו כמה דרכים לעשות מדיטציה אך לא קובע לנו כיצד לעשות זאת, דבר המאפשר לנו
למצוא את הדרך שעובדת עבורנו - בדיוק כמו שהספר הגדול מעודד אותנו למצוא את הכח העליון שלנו.
המדיטציה יכולה להיות שקטה או בקול, בישיבה או בתנועה, במנגינה או במילים, בעיניים סגורות או
פתוחות. לא משנה איך עושים את המדיטציה: מה שחשוב שתעשו ותתחייבו לתרגול יומי. אלו שעושים
זאת, מדווחים שהם מסוגלים להפרד מצביתת המחשבות והתחושות שלהם. הם מסוגלים לראותם אך לא
להטרף מהם. למשל, דרך מדיטציה אנשים למדו להתייחס לכאב כצופה ולא כקורבן, ומצאו שרמת אי
הנוחות אף פחתה. חברים שעושים מדיטציה באופן עקבי מדווחים שהם משתמשים במיומנות החדשה
הזו כשהם נתקלים באתגרי היומיום.

רק להיום: תרגול מדיטטיבי יומי באופן עקבי הוא זה שיביא לנו את התועלות שאנו מחפשים.

5.10 : התמונה הגדולה

כשאנשים קונים רכב, הם יכולים לפעמים להתמקד בסכום ההחזר החודשי, במקום בעלות של הרכב עצמו. בכך הם עלולים שלא לשים לב לשאלה כמה הם באמת משלמים, בסופו של דבר. אך אם הם יביטו על סכום ההחזר הכולל, הם לפעמים עלולים לגלות ריביות גבוהות או עמלות שונות עבור כל מיני שירותים, שהם לא בהכרח מעוניינים בהם או מסכימים להם.

בהחלמה, למדנו לקרוא גם את האותיות הקטנות וגם להביט בשורה התחתונה. אנו מביטים בפרטים הקטנים של ההתנהלות הכספית שלנו- בדיוק כמו בתמונה הגדולה. איננו "מתערפלים" יותר לגבי המספרים והמחירים ולומדים לחבב את המחשבון שלנו. לבסוף אנו לומדים אפילו לשאול שאלות את אנשי המכירות, במקום לחשוש "להכביד" עליהם. עבורינו, שהמחלה של חייבנות ובזבזנות כפייתית גרמה לנו לכרוע על הברכיים- זהו לא פחות מנס. אולי מיומנויות אלו אינן רומנטיות או נוצצות במבט הראשון, אבל היישום שלהם הוא קריטי על מנת להגשים את ההבטחות של התכנית.

רק להיום: האם אתה רוצה להביט על המחיר הכללי וגם על הפרטים הקטנים?

6.10 : חשיבה מאגית

התכנית להחלמה מחייבנות כפייתית יכולה להשיב אותנו לשפיות בנוגע לכסף. אך התכנית שלנו אינה קסם. אנו נוקטים פעולות מעשיות להבטיח שנשאר פיכחים לגבי כסף, כמו כתיבת מספרים וחיים במסגרת האמצעים שלנו.

אמת הדבר שכאשר אנו מוכנים ללכת לכל מרחק כדי לא לצבור חוב, לעיתים קרובות נמצא את מה שנראה כנס בדקה התשעים.

אך אם נרצה להגשים את החזונות שלנו איננו יכולים רק לשבת על אחורינו ולצפות שממון יגיע אלינו מבלי שנעבוד עבורו.

כסף הכרחי על מנת לחיות חיים נוחים ורובנו רוצים להרוויח יותר כסף. למרות זאת, למעט יוצאים מהכלל, קבלה של זרם מתמשך של הכנסה שופעת או השגת הצלחה בעולם, דורשים מאמץ וחריצות.

אם לא נשקיע את המאמץ הנדרש כדי להשיג את מטרותינו אז אנו חיים בפנטזיה.

עבודת מספרים וחיים במסגרת האמצעים שלנו הם הצעד הראשון להשגת מטרה זו. אך כדי להגשים את החזונות שלנו אנו זקוקים גם למשמעת ופוקוס.

אנו יכולים להבדיל בקלות בין חזון לבין פנטזיה ע"י כך שנתבונן בכמה מאמץ אנו מוכנים להשקיע כדי להשיג אותו.

רק להיום: האם אתה מוכן להשקיע עבודה קשה בסבלנות לשם השגת מטרה כלכלית, במקום לפלס את דרכך בכל ללא תכנית ומבלי להבטיח שאתה יכול לממן אותה בפיכחות?

7.10: לשאת את המסר

עשיית צעד 12 אינה חייבת להיות מוגבלת דווקא לחרותא של חייבנים אנונימיים. אנו יכולים לשרת את קהילה בדרכים שונות ומגוונות. אנו יכולים אולי להפיץ את ספרות דיאיי בחנויות או מסעדות. עבור אלו מאתנו שאין להם בעיה לחשוף את החברות שלהם בחברותא, אנו יכולים לשתף מניסיון, כוח ותקווה שלנו אם מישהו בחוג החברתי שלנו מזכיר את העובדה שהוא מאותגר סביב נושא הכספים והחובות. ונוכל גם להפנות אותו לחברותא. גם אם אנו בוחרים שלא להזכיר את עובדת היותנו חייבנים אנונימיים, אנו מטיים אוזן קשבת ומשתפים בניסיון, כוח ותקווה שקיבלנו בהחלמה.

החברותא שלנו עדיין קטנה, אך העולם מלא וגדוש בחייבנים ובזבזנים כפייתיים שאולי אינם יודעים שיש פתרון לבעייה שלהם. אך כמובן הדרך הטובה ביותר עבורנו לשאת את המסר היא להישאר מפוכחים עם הכסף. כשאנו עושים זאת, איננו גורמים לנזק לעצמנו ולאחרים - ואדרבא, משאירים טביעת אצבע אוהבת על העולם סביבנו.

רק להיום: כיצד אוכל לשאת לעולם מסר של תקווה והחלמה?

8.10: להיות מוכן

החלמה מחייבנות כפייתית ובזבזנות דורשת שנהיה מוכנים להתכונן לדברים. רבים מאתנו חיים מיד לפה, ומתלוש לתלוש, בלי לחשוב קדימה. אך כשאנו מתחייבים לחיות במסגרת האמצעים שלנו, אנו לומדים לתכנן את ההוצאות.

דברים ראשון שנעשה זה תכנית הוצאות שמחלקת של ההוצאות לקטגוריות. זה כולל הוצאות קבועות ומשתנות, ורצוי מאד גם חיסכון חודשי להוצאות לא צפויות ופיקדון. אנו חושבים על החשבונות שנצטרך לשלם ומייחדים כסף לזה. אנו גם יכולים לייצר קטגוריות עבור תיקונים שונים, כגון למען רכב ישן, בית וכדומה.

כשאנו נערכים לעתיד, יש לנו הרבה פחות סיכוי להיתקל במצב חירום כספי שמעמיד את ההחלמה הכספית שלנו בסכנה. אך פירוש הדבר גם שעלינו להקדיש זמן למחשבה על מצבנו הכספי והתבוננות בו. במקום הזה, הפגישה להפגה מלחץ יכולה להיות דבר שערכו לא יסולא בפז, למען הכנת תכנית יציבה להווה ולעתיד.

רק להיום: איש אינו יכול לנבא כל אירוע לא צפוי, אך אם נעשה כמיטב יכולתנו כדי להיערך לעתיד עד כמה שניתן, זה יכול להביא לנו המון שלוה ולחזק את ההחלמה שלנו.

9.10: הטוב ביותר

חלקנו מתמודדים עם ההרגשה שאנו צריכים לקבל את הדבר הטוב ביותר שניתן לרכוש בכסף - בין אם זו טכנולוגיה, ביגוד, טיפול בריאותי, יצירת אמנות - או כל דבר אחר. כשאנו חיים במסגרת האמצעים שלנו - איננו יכולים תמיד לקבל את מה שאנו רוצים. אנו יכולים לרכוש את מה שאנחנו יכולים להרשות לעצמנו. ולפעמים אנו חוסכים כדי לקבל בדיוק את מה שאנו רוצים. בכל מקרה, זה שונה מן הקצה אל הקצה מהתקופה שבה נהגנו לצבור חובות כאילו אין מחר ולבזבז כראות עינינו.

ואולי זה מפתיע, אבל כשאנו מגיעים לשלב הזה של החלמה - קורה לנו דבר מעניין. במקום להתבאס על עצמנו, אנו מתחילים לחשוב על הערך המוסף של הדבר, במקום על "הטוב ביותר". אנו בודקים מה אנחנו באמת צריכים - ולא רק מה אנו רוצים. אנו מפתחים את הסבלנות לחסוך לדברים שאינם בהישג ידינו באופן מיידי. אנו חווים הכרת תודה על הדברים הטובים ביותר שאנו יכולים לרכוש בהחלמה.

רק להיום: האם אתה מסוגל לקבל בשלוה משהו פחות מהטוב ביותר ?

10.10: מציאת פרצות

יש

קבוצת ה-אינטרגרופ הטלפונית של חייבנים אנונימיים מציינת כי בהחלמה אנו משלמים עבור שירותים כאשר אנו צורכים אותם, פרט למקרים בהם קיים הסכם בכתב. זה עשוי להיות מבלבל.

לדוגמה, ביטוח בריאות הוא תשלום ללא ריבית עבור שירותי בריאות יקרים על פני הזמן. האם זוהי יצירת חוב? אם אנו הולכים על פי העיקרון בו המטרה העיקרית היא כי איננו יוצרים חוב לא מבוטח, זוהי בהחלט יצירת חוב.

מצד שני, לשכונת בריאות רבות אינן גובות תשלום מידי עבור שירותים. כלומר, אנחנו מקבלים את הטיפול היום ובעוד מספר שבועות את החשבון.

ההבדל הוא בכך שאנו משלמים את החשבון במלואו במועד הפירעון, ולא פורסים את התשלום על פני תקופה ממושכת. נראה סביר יותר שזו כוונת ההצהרה של קבוצת אינטרגרופ הטלפונית של חייבנים אנונימיים.

אם אנו רציניים בהחלמה שלנו, איננו מנסים למצוא מוצא על מנת להצדיק יצירת חוב לא מבוטח חדש. אנו חיים על בסיס "מזומן בלבד", כלומר, אנו משלמים תוך כדי. אנחנו חוסכים כסף עבור הדברים שאנחנו רוצים במקום לקנות אותם לפני שאנחנו יודעים בכלל אם יש לנו את הכסף עבורם. האם לא באמת זוהי עיקר הבעיה - בדרך כלל נהגנו להבטיח הבטחות שווא בכל הנוגע לתשלומים ולחובות שלנו, מתוך אמונה שבאמת נשלם אותם, אך בפועל רק שקרנו לעצמנו ולאחרים?

רק להיום: האם אתה מנסה למצוא מוצא כדי לתרץ חובות או הוצאות שאינך יכול להרשות לעצמך?

11.10: תת השתכרות.

בעוד שהמטרה העקרית של התוכנית שלנו היא להמנע מחובות לא מבוטחים – תת השתכרות הינה תסמין של המחלה שלנו. כשאנו עובדים את התוכנית אנו, אט אט, מגדילים את הבטחון העצמי שלנו שנותן לנו את האומץ לחפש הזדמנויות תעסוקתיות טובות יותר, לשגשג ולמצות את הפוטנציאל שלנו בכל תחומי חיינו. עבודת הצעדים נותנת לנו בהירות לגבי אופי המחלה שלנו. תפילה ומדיטציה נותנים לנו השראה. אנו מתמקדים בתכנון ובמציאת פתרונות ישימים להגדלת ההכנסה שלנו באמצעות קבוצה להפגת לחץ ובאמצעות המאמן וחברי התוכנית.

ב DA אנו לומדים את העקרון: הראשון הוא ראשון. אנו מפסיקים עם הגדלת החובות שלנו ואת הבזבזים הכפייתיים. אנו לומדים לחיות בתוך האמצעים שלנו. ואז, התוכנית מראה לנו את הדרך לקבלת המצב שלנו, ובעזרת כח עליון – את הדרך להגיע לשפע. העובדה היא, שלכמה חברים – להגיע לשפע כלכלי מהווה אתגר. בכל מקרה, אלה שעובדים את התוכנית יודעים שניתן להגיע לשפע בדרכים שונות ללא קשר לכסף.

רק להיום: ערכו רשימה של 10 דרכים בהם אתם חווים שפע.

12.10 : ביטוח

גם בהחלמה, המכור שבי מרוכז בשאלה מה אני רוצה וצריך היום – ואני יכול לחשוב על מיליון דברים שהייתי יכול להוציא עליהם את כספי, מאשר ביטוח. ביטוח בריאות וביטוח רכב נדרשים מבחינת החוק. אבל ביטוחים נוספים הם אופציונליים. חלקם, כמו ביטוח טכנולוגיה או חופשה הם יחסית לא יקרים וקצרי טווח. אחרים, כגון טיפול ארוך טווח וביטוח נכות, אולי משולמים במהלך כל החיים. אם אנו ברי מזל, המעביד יכול לספק לנו את זה בחינם או בעלות מינימלית. אבל האמת היא שאנו משקיעים את הכסף הזה והוא לעולם לא חוזר אלינו. אנו צועדים בשביל האמצע בין המוכנות לנוחות. מובן שאם אין לנו מספיק כסף למזון או לדיור, איננו חושבים על ביטוחים. אבל עבור אלו מאתנו שההכנסה שלהם מספקת להם יותר מאשר הצרכים הבסיסיים, צריכים לפחות לשקול ברצינות להוסיף את הביטוחים לתכנית ההוצאות שלהם. רכישת ביטוח אינה נכונה תמיד ולכל אחד. אבל עבור אלו מאתנו שכן, קבלת ההחלטה הזו פירושה התחייבות ארוכת טווח שאין לקטוע אותה בגחמה חולפת, מתוך ידיעה שביטוח עצמך משפחתך עבור אירועי חיים לא צפויים, יכול לספק בשעת הצורך לך ולמשפחתך דברים שלא תוכל להשיג עבורם בדרך אחרת.

רק להיום: איך אתה מרגיש לגבי הביטוחים ?

13.10 : הימורים

אין ספק שהימורים הם מדרון חלקלק עבור חייבנים ובזבזנים כפייתיים. אך ישנם כמה חברי ד.א שיכולים לעסוק בהימורים באופן שפוי. למרות זאת, נזכור כי זרם האדרנלים המהיר שבזכייה (או הפסד) עלול לדחוף אותנו מעבר לקצה כך שנהמר על יותר ממה שאנו יכולים להרשות לעצמנו. כרטיסי לוטן הם קרובי משפחה של הימורים מאחר מאחר ואנו משקיעים את כספנו בהצעה הנושאת סיכון, העלולה לעורר רצון לעוד, בסבירות גבוהה שלא נקבל דבר בתמורה. אך האם תחרויות והגרלות שבהן איננו משקיעים דבר חוץ מאשר את זמננו במילוי טופס, הן שונות בהכרח?

פעילויות כאלה נתפסות כפחות בעייתיות מהימורים על המשכורת שלנו, אך תחום זה עוסק בהזנת הפנטזיות שלנו על קבלת שפע במעט מאמץ או ללא מאמץ כלל. הסכנה האמיתית טמונה בכך שאנו שקועים לעומק בפנטזיות על אביר על סוס לבן (הכוונה לכסף) שיושיע אותנו. כמו בכל התמכרות, המחשבה היא תחילת הנפילה.

רק להיום: אם אתה מהמר, קונה כרטיס לוטו או נכנס להגרלות ותחרויות, תהנה, אך שים לב שציפיותיך מותאמות לפני שאתה מתחיל בפעילויות אלה.

14.10: אגרנות

כאשר אנו מסרבים להשליך, למכור או להעביר הלאה משהו שאיננו צריכים יותר, זו איננה בעיה...אלא אם כן ההתנהגות הזו משפיעה לרעה על חיינו. בזמן שאולי לא הגענו לשלב האגירה בחיינו, חלק מהבתיים שלנו הפכו עמוסים בחפצים שנצברו במהלך שנים של בזבזנות בלתי נשלטת. בהחלמה אנו עשויים למצוא שזה קשה להיפרד מהדברים בהנפת גרזן. למעשה אנו אפילו עשויים להרגיש מבועתים אפילו להרהר בלעשות זאת, או בלנסות למיין את כל אלה. אבל לאט לאט, עם הזמן, אנו מגלים ששחרור של דברים שאיננו זקוקים להם יותר, מפנה מקום ליותר מהדברים שמזינים אותנו. כאשר אנו מגיעים להחלמה, אנו לא מנסים לפנות את ההריסות של העבר שלנו ביום אחד..כמו כן איננו צריכים למהר ולפנות את הארון שלנו או את המחסנים שלנו . מה שנראה כמכריע היום, יהפוך להיות טבעי בבוא העת. ככל שתתמידו בהחלמה תמצאו את עצמכם נכונים ומחוייבים לשחרר לאט ובביטחה דברים שאינם משרתים אתכם יותר ברמה הפיזית הנפשית והרוחנית.

רק להיום: היו טובים לעצמכם, בידיעה שההחלמה שלכם מתפתחת כפי שהיא צריכה להתפתח בזמנה.

15.10: מדוע אנו צוברים חוב ?

השקעת הזמן והאנרגיה בשאלה מדוע אנו צוברים חוב היא בגדר בזבז זמן חסר תכלית בהחלמה מחייבנות ובזבזנות כפייתית. אנו מוצאים שזה יעיל יותר להתמקד בפתרון, ולנקוט בצעדים ההכרחיים על מנת לחיות חיים מפוכחים.

בעבר, חלקנו בזבזו המון כסף על טיפול פסיכולוגי- וגילו שכל המודעות בעולם אינה מובילה להחלמה. רק הפעולה של הימנעות מהחוב עוצרת על מעגל הקסמים הארוך – ואלו מאתנו שמחלימים בחייבים אנונימיים מאמינים שרק החלמה רוחנית כפי שהיא באה לידי ביטוי ב-12 הצעדים יכולה להביא להחלמה שתאפשר לנו להימנע מצבירת החוב, מדי יום ביומו

רק להיום: האם אני עדיין רודף אחרי הדרך של הכרה עצמית בתור דרך קלילה ורכה יותר?

16.10: כשהדברים משתבשים

אם המחוייבות שלנו להחלמה תלוייה בכך שדברים יקרו לפי איך שאני רוצה כל הזמן, אנחנו בקרוב נקבל מכת התעוררות רצינית. פכחון משתווה למגרש משחקים. זה לא מבטיח חיים נטולי בעיות. כשאנחנו בפכחון עם כסף אנחנו יכולים להתמודד ישירות עם המצוקות שלנו במקום להסב את תשומת הלב שלנו אל הכאוס שאנחנו יוצרים כשאנחנו משתמשים בכסף כסם. כשהדברים משתבשים, כמו שכנראה יקרה, אנחנו יכולים לבחור להשאר יציבים בעבודת התכנית שלנו. להגיע לפכחון זה לא קל והשיעור הקשוח הזה מראה לנו שהכל עובר. אם אנחנו נשאר במסלול, אנחנו נצוף מהיגון של הגמילה אל אור השמש של ההחלמה. למדנו ממקור ראשון שהכל עובר. אז כשהחיים מאתגרים אותנו, אנחנו מסתגלים תוך שימוש בכלי ההחלמה לעזור לנו להתמודד עם מה שאנחנו צריכים להתמודד איתו בידיעה שאף פעם לא ניתן לנו יותר ממה שאנחנו יכולים לשאת, אפילו אם האגו מנסה לשכנע אותנו אחרת.

רק להיום: כשמצוקה דופקת בדלת, במקום ליילל תוך רחמים עצמיים, חפשי/ לפעולה לפי ההדרכה של תפילת השלווה לעזור לך להרגיע את הסערה עד שהיא תעבור.

17.10: שינוי

שינוי יכול להיות מפחיד. אבל אנחנו לא יכולים יותר לעצור שינוי כפי שאיננו יכולים לעצור את הזמן מלחלוף.

הודאה בחוסר האונים שלנו יכול לשתק אותנו או להניע אותנו להגברת הנוכחות ברגע הזה, כך שנלמד לחבק ולהעריך את מה שיש לנו ברגע זה. קבלת השינוי עוזרת לנו להתמודד עם הנסיבות השליליות של החיים ביישוב דעת גדול יותר.

שלוות הנפש שלנו לא ניתנת לקנייה ושום סכום או רכוש חומרי לא יגן עלינו משינוי או מחלוף הזמן. אחת הדרכים בהן אנו יכולים לעזור לעצמנו לחוות יותר שלווה בנוגע לנושאים אלה היא לאמץ את תפילת השלווה ללבנו. אנו מבקשים לקבל את הנסיבות הנוכחיות שלנו במקום להילחם במציאות שלנו. עם הקבלה מגיע שחרור המאפשר לנו להיות רגועים יותר ולא דרוכים.

אז נוכל להעריך טוב יותר אם או כיצד נוכל לשנות את הנסיבות שלנו, כיוון שאינטואיציה ופתרונות יצירתיים זורמים ביתר קלות כאשר מוחנו רגוע ומקבל.

אנו נוקטים בפעולות הנדרשות למניעת המצב או לשינויו אם זה מתאים. ואם אין שום פעולה שניתן לנקוט בה, אזי התבונה להבחין בין השניים מראה לנו שגם אם איננו יכולים לשנות את הנסיבות החיצוניות אנו תמיד יכולים לשנות את נקודת המבט שלנו.

רק להיום: קבלת השינוי היא בלתי נמנעת ומלחמה באמת זו מביאה רק סבל.

18.10: היעדר בהירות

כשהערפול מרים ראשו עלינו להיות דרוכים לבלום את הגאות, כיוון שהעדר בהירות מוביל אותנו לחייבנות. בלתי נמנע שיהיו זמנים בהם ניפול לערפול סביב המספרים. המידה שבה ניתן לזה לקרות תעשה את ההבדל בין החלמה לנפילה. ככל שנמנע מלהכניס מספרים לתוכנית ההוצאות שלנו או לתאם את ההוצאות שלנו עם חשבון הבנק שלנו – כך הסיכון לטעות בכמה כסף יש לנו – יגדל. ואם זה ימשך תקופה נגיע להלם, לטינות ופשוט נתייאש - במקום להקדיש את הזמן הדרוש לחשוף את הבלאגן או להתחיל מחדש. חשיבה שכזו פותחת דלת לראש החולה שלנו לטפטף לעצמנו דיבור עצמי שלילי ולשכנע אותנו לשקוע לעמדה של "מה אכפת". ברגע שנגיע למצב כזה לא רחוק הרגע בו ניפול על ההשליה שבולמוס בזבזים או מציאת אשראי ברגע - ימגר את הכאב ויגרום לנו להרגיש טוב יותר.

רק להיום: אם קיים אי סדר במספרים שלכם, נשמו עמוק, הרימו טלפון והחזירו את תוכנית ההוצאות שלכם למסלול. אם אינכם יכולים לבד – העזרו בחברי DA האחרים או בקבוצה להפגת לחץ.

19.10: עושר רוחני

בדיאיי, אנו מדברים הרבה על השפע הכספי. החזון שלנו נוטה להתמקד בהצלחה כספית וחומרית. רבים מאתנו מגיעים לתכנית בדיוק מהסיבה הזו. אנו רוצים בשפע כספי וביטחון כלכלי בחיינו. וכשאנו עובדים את התכנית הזו בהתמדה, רבים מאתנו אכן חווים גדילה משמעותית בשפע הכלכלי. אך קיימת גם רמת שפע אחרת לגמרי שפחות מדוברת בתכנית שלנו וזהו השפע הרוחני, שאנו מקבלים כמתנה על החיים במסגרת האמצעים שלנו ועבודת הצעדים של דיאיי. כשאנו מנקים את כל הבלאגן מחיינו ועובדים יחד עם הכוח העליון על סילוק הפגמים שלנו, אנו מתחילים ללמוד לאהוב את עצמנו ואת האחרים בצורה מעמיקה יותר. אנו לומדים לראות, שלמרות שיש אנשים שעלולים לאכזב אותנו, יש לנו מקור שנוכל לפנות אליו בכל עת שנרצה. ואנו גם לומדים שנוכל להיות מאושרים בלי כל קשר לשאלה מה מתרחש בחיינו. לפני ההחלמה, חיינו במצב מתמיד של תשוקה, עקצוץ בלתי פוסק שמעולם לא בא על סיפוקו ולא משנה כמה רכשנו. אך בהחלמה אנו לומדים להסתפק במה שיש לנו ולשחרר את הצורך המכרסם לרכוש עוד ועוד ועוד. את השלווה לא ניתן לקנות, אך ניתן להרוויח אותה ע"י עבודת התכנית, מדי יום ביומו.

רק להיום: תתמקד בהכרת התודה על המתנות הרוחניות שקיבלת מהתכנית.

20.10: רשימת מעלות

צעד חשוב בהחלמה מחייבנות ובזבזנות כפייתית הוא ניקוי העבר. אנו עורכים חשבון נפש של חיינו, לוקחים אחריות על פעולותינו, עושים רשימה של כל האנשים בהם פגענו ועושים כפרות לכולם. נראה כי המיקוד ההתחלתי הוא בשלילי. איפה טעיתי? איך גרמתי נזק? אך חשוב לזכור שדרך תהליך זה אנו נפטרים מההרס של העבר. וכמו שמובטח בעמ' 84 של הספר הגדול, "לא משנה עד כמה נמוך הגענו, נראה איך ניסיונונו יכול לתרום לאחרים". הבטחה זו רומזת לכך שלאט לאט אנו יוצרים שינוי משנה חיים בהשקפתינו, ועוברים מחיפוש תועלת עצמית לחיים של שירות. אך כדי שנהיה לתועלת מקסימלית עבור אחרים עלינו לא רק להתבונן במה שנוכל לשפר אלא גם לזכור את מה שטוב בנו. דרך אחת לעשות זאת היא לערוך רשימת מעלות. לא תמיד קל לנו להכיר בתכונותינו הטובות אך לפני שנוכל באמת לאהוב אחרים, עלינו ללמוד לאהוב את עצמנו.

רק להיום: זכור שלאהוב את עצמך זהו הצעד הראשון ליחס של טוב לב וחמלה כלפי אחרים.

21.10: לעשות חשבון נפש של אחרים

לעשות חשבון נפש של אחרים- פירוש הדבר שאנו שופטים את ההופעה שלהם, התנהגות שלהם או את עבודתם. בדומה לרכילות, זו יכולה להיות דרך שבה אנו, באופן לא מודע, מנסים להרגיש יותר טובים מן האחרים וזו למעשה דרך מעודנת וסמויה של ביטוי לחוסר הסובלנות שלנו. למשל, אם אנו שומעים בפגישה שחברה מכריזה שבכוונתה ללוות כסף מחיסכון הלימודים של הבן שלה על מנת לממן לעצמה חופשה- אולי נרכל על זה שהיא לא מפוכחת עם הכספים שלה. אבל הבעייה האמיתית היא איתנו ועם הצדקנות שלנו. אז עלינו לבקש את ההנחיה של הכוח העליון. אנו יכולים לדבר עם החונך שלנו ועם רשת התמיכה על הרגשות שלנו, מתוך זיכרון שאנונימיות היא הדבר הפרמטר הקובע. כמובן, אם אנו מרגישים שמפוכחות כספית של מישוהו בסכנה, ניתן לגשת אליו וליידי אותו בדאגות שלנו בצורה מתאימה- אבל זה רק בתנאי שאנו בהירים לגמרי לגבי המוטיבציות שלנו ולא נגרום ליותר נזק מתועלת. באופן כללי, אנו מנסים להגיב בחמלה וברכות על הטעויות של אחרים, מתוך זיכרון שגם אנחנו מועדים לכל מיני סוגים של רמייה וחבלנות עצמית.

רק להיום: כשאנו מוצאים את עצמנו עורכים את חשבון הפש של הזולת, אנו מבקשים מהכוח העליון שישחרר אותנו מהשיפוטיות

22.10: אילו רק

כמה פעמים אנו אומרים את המילה "אילו רק"? אם רק היה לנו יותר כסף, או יותר זמן או כל אחד מהם העצום של הדברים שאנו בטוחים שיהפכו את חיינו לקלילים יותר. הבעיה עם ה"אילו רק..." זה שזו פשוט עוד דרך של המחלה לשטות בנו ולהסיט מדרך ההחלמה לכיוון מעידה. "אילו רק" זו צורת מחשבה מסוכנת. היא דוחפת לכיוון של פנטזיה ומובילה לכעס וטינה כשאנו לא מקבלים את מה ש"בא לנו" כדי שנהיה מאושרים, על פי הבנתנו.

החלמה היא כל כולה קבלת המציאות ונקיטת הצעדים הנדרשים על מנת לתקן אותה עד כמה שניתן. אנו יכולים לפתח חזונות לגבי הדברים שאנו רוצים להשיג בחיינו, אך איננו יכולים יותר להרשות לעצמנו לחיות במצב של פנטזיה וכמיהה מתמדת. האמת היא, שכאשר "אילו רק" מגיע, ההקלה הנה זמנית בלבד. ועד שאנו ננטוש את המחשבה המאגית שדבר כלשהו מחוצה לנו הוא המפתח לשלמות, אנו נמשיך להתייגר בכאב שה"אילו רק" ממטיר עלינו.

רק להיום: אם אתה מוצא את עצמך שקוע במחשבה של "אילו רק" - תנסה להתכוון להכרת התודה על כל מה שיש לך, במקום השתקעות באשליה שהדבר האחד האחרון הזה הוא המפתח לכך שתרגיש מסופק מעתה ועד עולם.

23.10: אכזבה

גם בהחלמה, יהיה זה לגמרי בלתי מציאותי לחשוב שהחונך שלנו, קבוצת פלל או חברים אחרים בהחלמה לא יאכזבו אותנו לעולם. כולנו צועדים רק להיום במסלול של החלמה מצבירת חובות כפייתית, עובדים כדי לצמצם את פגמי האופי שלנו ומגבירים את השירות שלנו לאחרים - וכל זה עדיין לא אומר שנהפוך למושלמים. מתוך ידיעה זו, אנו יכולים להפוך לכשירים יותר מבחינה רוחנית, כדי להתמודד עם האכזבות הנקרות לדרכנו. בכך שניישם תפילות ומדיטציות, בכך שנחזק את הקשר שלנו עם הכוח העליון, אנו נלמד לפנות אל הכוח העליון שלנו באופן אוטומטי לעזרה ולנחמה, כשאיננו יכולים לקבל זאת מאחרים, או אם אנו פגועים ממישהו. אנו גם עובדים על הגדלת החמלה שלנו וצמצום ההרגל לקחת את התנהגותם של אחרים באופן אישי. לעתים כה קרובות, כשמישהו מתפרץ עלינו, בדרך כלל זה לא קשור בשום דרך למושא הכעס שלו וקשור בכל דרך למה שמרגיש האדם הכועס. תזכרו, שההתמכרות שלנו היא עוצמתית, מתעתעת ורבת עוצמה - ואנו יודעים כיצד אנו עצמנו עלולים לפגוע בזולת, כתוצאה לווואי אומללה של ההתמודדות על הכאב שלנו - עצמנו.

רק להיום: כשאתה מתמודד עם היום שלך, תתחיל לפנות לכוח העליון בדרך שהיית פונה לחבר יקר ואהוב

24.10: לצאת מהראש שלך

העצמת הסם שלנו יכולה להשאיר אותנו תקועים, או גרוע מכך, מפתה אותנו לחזור לאי שפיות. הפטפוט הפנימי הבלתי פוסק לגבי מה שאנחנו רוצים לקנות אינו מקדם אותנו כהוא זה בדרך ההחלמה. לכן, ההצעה היא לצאת מראשנו כדי שלא נצא מדעתנו. צעד ראשון לקראת שינוי דפוס זה הוא פשוט לקום מהכיסא או מהמיטה. בצע שיחת טלפון, הצע עזרה למישהו, צא לטייל, צפה בסרט, או עסוק בתחביב שאתה נהנה ממנו. הסחת דעת היא לא תמיד דבר רע אם משתמשים בה באופן פרודוקטיבי. היא עוזרת לנו לנוע דרך צער וכמיהה.

אם ברצוננו להחלים, חיוני שנפסיק את הרגלינו מחייבנות ובזבזנות כפייתית, לא רק כלפי העולם שמחוץ לנו, אלא בתוך ראשנו.

זה לא מספיק פשוט להגיד לעצמנו להפסיק את ההרהורים כי מוחנו יחזור למחשבות הישנות (מוקדם יותר ממאוחר) אם לא נעשה דבר כדי להחליפן. לכן אנו עוסקים הן במוחנו והן בגופנו בפעילות התורמת להחלמה עד שההרגלים הפוריים החדשים יחליפו את החשיבה ההרסנית הישנה.

רק להיום: הסח' את דעתך ועצמך מהבעיות שלך באמצעות הנאה וכיף.

25.10: כשלון.

המילה 'כשלון' כרוכה במתח ובהרס. נשמע כמו מקרה נדיר ולא כמו תוצאה שכיחה. וכמכורים אנו אפילו מרחיבים את משמעות המילה לאיך שאנו מרגישים כשהתשוקה שלנו לסיפוק מידי איננה מתמלאת. כל אחד חווה כשלון. איך אנו מתמודדים עם הכשלון - יבנה או ישבור את ההחלמה שלנו. למשל: אנו מתחילים עסק והעסק אינו מצליח, אנו מקבלים החלטות שגויות כשאנו משקיעים, אנו לא מתקבלים למשרה שאנו ממש רוצים - איך אנו מגיבים במצבים שכאלו? האם אנו מלקים את עצמנו על המאמץ שהשקענו? האם אנו מאשימים עצמנו ללא חמלה? האם אנו נשבעים שלא לנסות שוב לעולם? או שמא אנו בודקים מה קרה בכדי להשיג תוצאות טובות יותר במאמצים עתידיים? התוכנית מלמדת אותנו איך להשתמש בחשיבה האנליטית שלנו. עלינו לתכנן ולתחזק את תוכנית ההוצאות שלנו ולכתוב את צעד 4 - דרכם אנו לומדים להבחין ולקחת אחריות על מעשינו - אחרת לעולם לא נוכל לעשות זאת. אכן, כעת יש לנו את הכלים להפוך כשלון ללמידה ולזהדמנות לצמוח. ברגע שאנו מקבלים שהכשלון, אפילו בהחלמה - הוא בלתי נמנע, אנו יכולים לעבוד על ההתייחסות שלנו לכשלון כעזרה לחיים משגשגים בהחלמה - גם אם מדובר בנסיבות קשות.

רק להיות, האם נוכל לקבל שמדי פעם נכשל?

26: שופינג חלונות

מקובל לומר שבזבזנות כפייתית היא רק תסמין של ההתמכרות שלנו, אבל עבור רובנו, הריגוש מגיע מהקנייה ולא מלקיחת החוב. התשוקה ההולכת ומתגברת למשהו שאיננו יכולים להרשות לעצמנו, במיוחד אם זה מותג מיוחד - אבל עבור חלקנו אפילו עצם הציפייה לקניות בחנות יכולה להביא להיי ששוות ערך לכל סם מצוי. הרכישה שהיא רגע השיא של התשוקה כעת באה על סיפוקה - אך היא מתחלפת במהרה בתחושת חרטה ומצוקה, כשאנו חוזרים אל עצמנו. עבור חייבים כפייתיים מסוכן אפילו להיתקע ליד חלון ראווה. בילוי של שעות בחנות שאנו אוהבים, בחינה של חפץ אחד אחרי השני, מדידת הבגדים או הכנסת דברים לסל קניות וירטואלי אונליין, בשעה שאין לנו מספיק כסף, עלולה להיות חוויה מייסרת, שמשאירה אותנו עם תשוקה בלתי מסופקת, ולא משנה כמה זה הרגיש טוב באותו הרגע. אנו יכולים לשאול את עצמנו מדוע אנו מחפשים את הפיתוי הזה והאם אנו במצב רוחני תקין די הצורך כדי לעמוד בלחץ.

רק להיות: אלך לחנות רק אם יש לי באמת סיבה טובה להיות שם

10.27: יופי

אנו עשויים להיות עסוקים כל כך בעבודת תכנית ההחלמה שלנו, שאנו שוכחים להסתכל מסביב. עבודה עם מספרים, מחשבוני וקטגוריות משמעה שאנו ממקדים את תשומת לבנו בפרטים קטנים. נכון עבורנו להתרכז בהחלמתנו ובצעדים שעלינו לעשות מדי יום כדי להבטיח שלא ניפול. יחד עם זאת, כשאנו עושים את כל אלה בל נשכח מדי פעם להפנות את תשומת לבנו ליופי שסביבנו. יופי יכול להופיע במוסיקה, באמנות, בטבע, בחיות מחמד, ילדים, תנועה. יש משהו מרפא ומרגיע בהתבוננות, הקשבה או נטילת חלק בפעילויות שמעוררות שמחה ושלוש בתוכנו, והן יכולות לחזק את החלמתנו. כל אחד מאיתנו מוצא יופי בדרכו שלו. המפתח הוא לקחת מדי יום זמן לחפש אותו, אפילו לדקות ספורות. החיבור ליופי הוא שיקוי מרפא לאינטנסיביות של עבודת ההחלמה שלנו. לאחר מכן אנו יכולים לחזור למשימות היומיומיות שלנו במרץ מחודש.

רק להיות: חישבו על דברים שיפים בעיניכם וחפשו אותם.

28.10: צחוק

המחלה שלנו היא רצינית עד מוות. אך זה לא אומר שאנו צריכים לאבד את חוש ההומור שלנו במרדף שלנו להחלמה. מחקרים מדעיים מוכיחים שצחוק בריא לגוף, לנפש ולרוח. אנו בהחלמה בכדי לרפא את החלקים הללו שבנו. חיים מאוזנים הכוללים צחוק הם חלק חשוב מהפורמולה. אולי נמצא שהרגישויות שלנו משתנות עם ההחלמה. איפה שאולי פעם חשבנו שהומור צורב ופוגעני הוא משעשע, אולי כעת נמצא שהוא פשוט עושה אותנו נסערים או עצובים. זה לא אומר שאיבדנו את חוש ההומור שלנו, אלא שאנו צריכים להסתכל לכיוון אחר בשביל ההנאה שלנו. בלי ההתמכרות שגורמת לערפול של נקודת המבט שלנו על העולם, אולי אפילו נמצא שהומור שחשבנו שהוא ילדותי ואיננו מתוחכם, הינו מצחיק ביותר עכשיו.

הכאב המשותף שקושר אותנו יחד, יכול גם הוא להיות מנוע לצחוק. למעשה ישנה קהילה שלמה של קומיקאים בהחלמה שמראים לנו כיצד הכאב שלנו יכול להפוך לריפוי בעזרת הומור. הם עושים זאת, לא בשביל להעמיד את המחלה שלנו באור, אלא משום שהומור הוא כלי נפלא כדי לסייע לנו בשמירה על מחשבה נכונה ועל פרספקטיבה תקינה. רק להיום: חפשו מה גורם לכם לצחוק כל יום ואל תתנו לאף אחד לשפוט את הבחירות שלכם.

29.10: טלפון

בין אם מדובר במפגשים טלפוניים, פגישות להפגה מלחץ, או שיחות של פנייה חיצונית, טלפון הוא כלי נהדר כדי לתת ולקבל את השירות של 12 הצעדים. לפעמים זה מרגיש כאילו אנו מרימים משקל של 1000 טון כשצריך להרים טלפון ולעשות שיחה עם חבר. אולי נפחד ממה שאחרים יחשבו עלינו- או נחשוש להטריד אנשים אחרים עם הבעיות שלנו. אבל החלמה מחייבנות ובזבזנות כפייתית היא לעולם עבודה בצוות. בין אם נאהב זאת ובין אם לאו, אנו חייבים את עזרתם של אחרים על מנת להגיע להיות מפוכחים עם הכסף ולהישאר מפוכחים, ואנו יכולים לזכות לכך רק אם נבקש עזרה במקום בו אנו זקוקים לעזרה. כשאנו נעשה זאת, אנו נגלה לעתים קרובות שצד השני זקוק לעזרה אף הוא. אין פירוש הדבר שנגלה את הכל על עצמנו מיד בשיחה הראשונה לאדם זר. אבל לאט ובהדרגה, בין חברים בהחלמה מתפתח אמון. יש חברים שמוצפים מהטלפונים. אז הם צריכים לשים גבולות שיעזרו להם לתחזק את ההחלמה שלהם. לכן, אם החבר לא מחזיר לך טלפון, כדאי ליישם חמלה ולא לפתח טינה כלפיו. ואז להתקשר לחברים אחרים שהם זמינים יותר.

רק להיום: תזכור שאחת הדרכים הטובות ביותר לעשות שירות של 12 הצעדים היא טלפון לחבר החדש

30.10: הארה רוחנית

יש אנשים שמאמינים שהדרך שהם הולכים בה תוביל אותם ללא ספק להערה רוחנית, שכוללת פעמים רבות עלייה גדולה בחמלה ועשיית טוב, לצד התבוננות רוחנית. מי שמחזיק בתפיסה הזו יכול לדעת שההליך הזה לוקח לפעמים חיים שלמים. במקום לחוות חוסר סבלנות, הם חווים נחת מרובה מההתקדמות האטית, עקב בצד אגודל, מדי יום ביומו. הם לא נכנעים כשהעסק נהיה קשה, אלא מתמידים במאמץ שלהם על מנת להשיג התקדמות איטית ומתמדת.

אנו גם נעזרים בתפילה ובמדיטציה כדי לגדול. וגם אם לעולם לא נשתחרר לחלוטין מפגמי האופי שלנו, אין פירוש הדבר שלא נתמיד בחיבור שלנו אל הכוח העליון על מנת להתגבר עליהם. בכל יום שבו אנו מגדילים את היכולת שלנו לתת שירות לאחרים- במקום להיות בריכוז העצמי שלנו- הדבר מחזק לא רק את ההחלמה שלנו, אלא גם משפר את חייהם של האחרים.

בבודהיזם, התורה שמובילה את האנשים לדרך של חמלה גדולה יותר, עשיית הטוב והערה רוחנית, נקראת דהארמה. עבור אלו מאתנו שמחלימים מחייבנות ובזבזנות כפייתית- אנו בורכנו בערכה משלנו של הגעה להארה רוחנית. שמה, 12 צעדים.

רק להיום: אעריך את האמיתית העמוקות שב-12 הצעדים.

31.10 : התמדה

בהחלמה, כשאנחנו מרגישים שבא לנו לזרוק את הכול, אנחנו לא עושים את זה. זה עד כדי כך פשוט. יש ימים שבהם זה קל ויש ימים שזה מרגיש כמו להטיח את הראש בקירות. לפעמים אנשים עוזבים את התכנית כשהם מרגישים לחץ לייצר חוב, בגלל משבר אמתי או דמיוני, כי הם פשוט לא רוצים לשבת

בצורה של חוסר נוחות ולהמשיך לתור אחרי פתרון מהכוח העליון ומרשת התמיכה שלהם בחייבים
אנונימיים. סיבה לייצר חוב עלולה להתעורר כהרף עין. אנחנו חושבים: מה אם לא אקבל את האימון הזה
בדיוק עכשיו? ואם לא אתחיל את תכנית הבריאות הזו היום? ואם אפספס חלילה את המבצע? בהחלמה,
למדנו שככל שמתחשק לנו יותר איזו הוצאה ענקית- כך פוחת הסיכוי שההוצאה הזו היא בדיוק הדבר
הנכון לנו כרגע לעשות, ולא משנה כמה טוב זה נראה. התכנית שלנו אומרת לנו לחכות עם כל הוצאה
גדולה עד שהדחף המיידי חולף לו. לפעמים זה מאד קשה, ומי שבוחר להישאר בהחלמה צריך להישען
חזק על הכוח העליון, הקבוצה להפגת לחץ, רשת התמיכה והחונך כדי לעבור את זה בשלום. אבל העניין
הוא שאנחנו אכן מסוגלים לעבור את זה- ובמקום הסיפוק הרגעי שבכניעה לאובססיה- להרוויח את
השלווה ארוכת הטווח של החיים השפויים בהחלמה.
רק היום, האם אני מחויב להחלמה רק כשזה הולך בקלות?

1.11 – ביקשנו קשר הכרתי

צעד 11 מציע ש"ביקשנו לשפר את הקשר ההכרתי שלנו עם אלוהים כפי הבנתנו, באמצעות תפילה
ומדיטציה, כשאנו רק מבקשים לדעת את רצונו מאתנו ומבקשים את הכוח לבצע זאת". כמו לגבי כל
הצעדים, לא רק שאומרים לנו מה לעשות, אלא גם מסבירים בנוסף כיצד בדיוק לעשות זאת. התפילה היא
שימוש במילים ובמחשבות שלנו כדי לפנות החוצה ולבקש מהכוח העליון שלנו להתחבר אלינו בצורה
שנוכל להבין. מדיטציה היא אמצעי שבאמצעותו אנו מאזינים לתשובות והדרך שלנו להתחבר לקול הפנימי
שלנו, שאולי הוא דרכו של הכוח העליון שלנו לתקשר איתנו. חלקו השני של הצעד מזכיר לנו בעדינות
לשחרר את השליטה. בשלב הזה של חיינו אנו כבר יודעים, שכחשבונו שאנו בשליטה מלאה, חיינו לא
התנהלו כל כך טוב. אם המשכנו להיות מפוכחים עם הכסף בכל התהליך הזה, בוודאות חווינו חלק
מההבטחות של התכנית מתגשמות ואנו מתרגלים למחשבה שהכוח העליון הוא זה שמנהל את העניינים.
כך שחלקו האחרון של הצעד הזה מציע שנמשיך למסור את חיינו לידי של הכוח העליון הזה ונעשה
כמיטב יכולתנו כדי להמשיך ולצעוד בכיוון. זהו צעד מעודד שלא מבקש מאתנו יותר ממה שאנו מסוגלים.
רק להיום: האם אתה מוכן לעשות את חלקך בצעד 11- תפילה ומדיטציה

2.11: מדיטציה פשוטה

צעד 11 מציע לנו תפילה ומדיטציה. הספר הגדול כותב דברים די ברורים לגבי התפילות, אבל לא משאיר כל הנחיה ספציפית לגבי המדיטציות. ישנן המון טכניקות, אך ההתמקדות הפשוטה בנשימה היא דרך קלה להתחיל והרבה אנשים ממשיכים להיעזר בשיטה הזו כשהם מגלים את הרווחים שלה. אנו מקדישים זמן מדי יום, לרוב בשעות הבוקר, אולי 20-30 דקות, לישיבה שקטה על רצפה, כיסא או ספה, וליישם התמקדות בנשימות. כל שעלינו לעשות הוא להתמקד בנשימה שלנו, בדרך שמקלה עלינו בזאת. למשל, בזמן הנשימה אנו יכולים לשים לב כיצד היא נכנסת ויוצאת לנו דרך האף, או איך הבטן שלנו עולה ויורדת. לאחר שמצאנו את הזווית הנוחה עבורנו, אנו יכולים להישאר עם זה. איננו מנסים לשלוט בנשימה שלנו בשום דרך, למשל לנשום יותר ארוך או יותר קצר. ככל שאנו מודעים למחשבות המסיחות את הדעת- והן תמיד תהיינה (!!!)- אנו פשוט חוזריהם בחזרה אל הנשימות, מבלי לשפוט את עצמנו ולו לרגע. מדיטציה מוצלחת נמדדת בנכונות שלנו לחזור אל הנשימות שוב ושוב אל מול המחשבות שמסיחות את הדעת. והמוח הרגוע יותר הוא פשוט תוצר הלוואי. דרך זו, אנו גם לומדים כיצד להתמודד עם חוסר הנוחות- מיומנות חשובה באופן יוצא מן הכלל עבור המחלימים מצבירת חובות כפייתית.

רק להיום: אעשה מדיטציה במשך 10 דק לפחות

3.11: חשבון נפש יומי

הוראות ספציפיות ניתנות בספר הגדול בעמ' 65-66 כיצד לשלב בחיינו פרקטיקה קבועה המובילה לגדילה רוחנית. מומלץ לעבור על היום שלנו במשך כמה דקות לפני שנלך לישון, במטרה לגלות תחומים מעוררי דאגה ואת הדרך לתקן אותם. הספר הגדול מזכיר לנו בזהירות לא להשתמש בסקירה זו כתירוץ להלקאה עצמית, אלא כפרקטיקה שנועדה לעזור לנו להפוך למודעים יותר לנקודות החלשות שלנו כדי שנוכל לתקן אותן. כשאנו מתעוררים אנו מתחילים את היום שלנו ברגל ימין ע"י כך שנבקש את הדרכת הכח העליון שלנו. הדבר מזכיר לנו את כוונתנו להיות לעזר לאחרים ולא לחפש תועלת לעצמינו. כמו כן אנו לומדים מה לעשות כשאנו מוצאים את עצמנו "עצבנים ומלאי ספק" במשך היום. מדהים איך במספר עמודים בלבד הספר הגדול נותן לנו מתכון מלא לחיים פרודוקטיביים, מועילים וממושמעים. אך ללא הזמן שכבר השקענו במאמץ להשאר מפוכחים בנוגע לכסף, מדי יום ביומו, המאמץ שהשקענו בעבודת עשרת הצעדים הקודמים וההחלמה שחווינו כתוצאה מכך, לא היינו יכולים לשלב את הנוסחא הזו בחיינו או להיות פתוחים אליה.

רק להיום: אנו מיישמים הוראות אלה בידיעה שאנו מחפשים התקדמות ולא שלמות.

4.11 : ton

חסד מוגדר כ"סיוע אלוהי ללא רוח". (מילון מריים- וובסטר מילון אנליין). רבים מאיתנו, בהחלט מאמינים שההחלמה שלנו מצבירת חובות ובזבזנות כפייתית מתאימה להגדרה הזו. בזמן שאולי איננו מסכימים על מה מהווה "אלוהי", אלה מאיתנו אשר הושבו לשפיות סביב כסף בעזרת הכח של 12 הצעדים, יודעים ששום דבר לא עבד מלבד הודאה בתבוסה מוחלטת ובסופו של דבר מסירת רצוננו וכוחנו להשגחתו של כוח יותר גדול מאיתנו. לא היינו יותר ראויים לריפוי הזה כאשר קיבלנו אותו, מאשר במהלך כל השנים בהן היינו בחוסר שליטה עם הכסף, עושים שמות בכל אשר סובב אותנו, הורסים את הבריאות שלנו ואת מערכות היחסים שלנו. קבלת החסד של ההחלמה לא אומר שאנו יכולים לנוח על זרי הדפנה. זה כן אומר שאנו מקבלים הזדמנות יומיומית לעבוד את מה שהכוח העליון שלנו רוצה שנעבוד בו, להיות בשרות לאחרים. כפי שאומר הספר הגדול "לא החלמנו מאלכוהוליזם (צבירת חובות), מה שיש לנו באמת היא הקלה יומיומית המותנית בתחזוקה של מצבנו הרוחני". חסד יכול להיות מוענק לנו, אך איננו יכולים לקחת אותו כמובן מאליו. בכדי שנוכל להמשיך לצעוד בנתיב ההחלמה, עלינו לעשות את חלקנו בכל יום.

רק להיום: מה אתם צריכים בכדי לשמור על מצב רוחני תקין?

5.11: רשימת חשבון הנפש

הדרכה מפורטת כיצד לערוך חשבון נפש יומי מצויה בעמ' 86 של הספר הגדול. רבים חושבים שרשימת שאלות קבועה מסייעת להם בכך. כאן כמה הצעות שכדאי לכלול בכך. תכניסו את כל ימי השבוע לרשימה. תרגישו בנוח להסויף סעיפים שקשה לכם להתמיד בהם, כמו כושר או מדיטציה, שבהם אתם מעוניינים בשקיפות מירבית.

נושאים לחשבון הנפש:

- אנוכיות

- טינות
 - חוסר יושר וכנות
 - פחד
 - בקשת מחילה
 - שומר משהו לעצמי
 - חושב רוב הזמן על עצמי
 - מה עשיתי טוב
 - האם הייתי נדיב ואוהב
 - על מה אני מכיר תודה ?
 - אחר (כושר, ניקיון בבית)
 - דברים אחרים שאינם כלולים בספר הגדול ויכולים לעזור להתמקד בחלק החיובי של היום
- רק להיום: תיצור את רשימת חשבון הנפש שלך ...ותשתמש בה !

6.11: להעביר התמכרות"

הדרישה היחידה לחברות ב da היא הרצון להפסיק לייצר חובות. יחד עם זאת אנחנו צריכים להיות עם היד על הדופק לא להיגרר להתמכרות נוספת ברגע שאנחנו מתחייבים להחלמה מהראשונה. אם אנחנו בכמה תכניות 12 צעדים, אנחנו יכולים לשים לב שההשתתפות הפעילה שלנו פוחתת וזורמת בהתאם למקום בו אנחנו מתמקדים.

זה נכון במיוחד אם יש לנו פכחון ארוך טווח התכניות אחרות וכשאנחנו מרגישים שהיחסים שלנו עם כוח עליון חזקים באותו תחום.

יחד עם זאת אנחנו צריכים ללכת בזהירות על חבל ההחלמה הזה. אם התנהגות התמכרותית בתחומים אחרים גולשת כשאנחנו לא מסתכלים או כשהכאב נעשה גדול מדי, כדאי לנו להסתכל על התמונה הגדולה.

מחוייבות להחלמה היא הנכונות לפגוש את החיים בתנאים שלהם בלי שימוש בסם לאלחש או להסוות את הכאב.

אם אנחנו מוצאים את עצמינו בשימושים אחרים מלבד כסף, זה הזמן לחשבון נפש וכנות עצמית. ברור שמדי פעם אנחנו נפעל בדרכים שמחבלות בנו. אנחנו סך הכל אנושיים ואין מנוס מנפילה. אבל אם אנחנו רואים את עצמינו נופלים לבור חסר תחתית, בואו נזכר כמה קשה לטפס החוצה.

רק להיום: האם את/ה פעיל/ה בהתמכרות אחרת אפילו אם את/ה בפכחון עם כסף?

7.11: לאחר הסערה

עבור חלקנו הזמן שלאחר משבר הוא המסוכן ביותר להחלמתנו. אנו עשויים באמת לעבור הסלמה במהלך המשבר.

המחויבות שלנו נשארת חזקה ואנחנו מתמידים בעבודה עם הכלים שלנו כמיטב יכולתנו למרות שהמצב עשוי להגביל את יכולתנו לעשות זאת.

ואז, המשבר מסתיים. אולי המצב נפתר כפי שקיוונו, אולי לא. אך אין יותר צורך בשאיבה של אדרנלין העובר דרך הוורידים שלנו.

אנו חוזרים לחיים הרגילים או למציאות חדשה הדורשת קבלה מתמשכת. בנקודה זו אנו עלולים להתפרק. התחושה היא שהדבק, שאיחה אותנו בזמן הסערה, כאילו נמס ברגע שאיננו חווים את ה"היי" של האדרנלין הזה.

אז ללא ידיעתנו, הסם הוא שעזר לנו להמשיך ... ועכשיו אנחנו בנסיגה.

מסיבה זו עלינו להיאחז עוד יותר בכלים וברשת החברים שלנו לאחר המשבר, גם אם אנחנו משועממים או מותשים או שנמאס לנו לעשות את מה שאנחנו צריכים לעשות כל יום כדי להישאר פיקחים עם כסף.

אנחנו עושים את זה בכל מקרה כי אנחנו יודעים שאם אנחנו נשארים בדרך כל יום ביומו בזמן שהמחלה שלנו מנסה להתגנב פנימה, בסופו של דבר נחזור להרגלים שלנו ונרגיש את ההחלמה שלנו שוב.

רק להיום: שים לב למשבר שהסכנה האמיתית להחלמתך עשויה להופיע בסיומו.

8.11: גאווה והכרת תודה.

לעיתים אנו מבלבלים בין גאווה להכרת תודה. שניהם מתרחשים כשאנו חשים שביעות רצון מההישגים שלנו. אך גאווה היא כמו תקיעת חצוצרה המודיעה לכולם איזה גדולים אנחנו בעוד שהכרת תודה היא הלחישה, התחושה הנעימה של ההישג תוך ראיית מקור היכולות שלנו והעזרה שקיבלנו לאורך כל הדרך.

כשאנו מסירים מעלינו דרכי חשיבה והתנהגויות ישנות בהחלמה – אנו עושים זאת על מנת לבנות מחדש את העצמי שלנו לעצמי חזק יותר, טוב ונעים יותר. זה נכון ונפלא לחוות תחושת שביעות רצון ככל שרשימת ההשגים שלנו גדלה בהחלמה. אך אם אנו מחליפים הכרת תודה בגאווה החזרה לדרך הנכונה

תקרה כשניזכר שאנו נצמח אם נשאיר מאחור את ההסתמכות העצמית שלנו ואת החיפוש העצמי
"באשפה" יחד עם גזרת כרטיסי האשראי.

רק להיום: היו שמחים בהישגים שלכם אך זכרו את העזרה שקיבלתם על מנת להשיגם.

9.11 : לאט אבל בטוח

רבים באתנו באו לדיאיי עם חוב משמעותי. אולי אפילו חשנו אובדניים כשחשבנו מה
נצטרך לעשות כדי לשלם את כל סכום החוב. תודה לאל, דיאיי מרחיק אותנו מהמחשבות
מהסוג הזה ומקרב אותנו לתכנית של פעולות שמשנות את חיינו. אנו ממקדים את תשומת
הלב שלנו על אי צבירת חוב חדש ותחושת הקלה והכרת התודה על כל יום שאנו מצליחים
בכך. אנו נתמכים בחברי דיאיי אחרים, שעוזרים לנו לייצר תכנית הוצאות שמאפשרת לנו
לצוף מעל המים ללא צבירת חובות. בהתחלה, הר החובות נראה שאינו זז, וממשיך להטיל
עלינו את צילו המאיים. אך כעת, מתחילים לקרוא דברים מוזרים. ההר מתחיל להצטמצם
ולתפוס חלק בקטגוריות ההוצאות שלנו. אולי עדיין נחוש בהלה מדי פעם בפעם, אך כעת
כבר לא תלווה אותנו תחושה שהר החובות שלנו הוא הר געש מתפרץ שצריך להקריב לו
איל לקורבן עולה בצורה של הכסף שלנו. ההצעה היא שנחזיר את החובות שלנו לאט, אבל
בטוח, כך שלא נרושש את עצמנו מבחינה כספית - וגם כחלק מתרגול רוחני של סבלנות.
אלו מאתנו שביצעו את ההצעות של התכנית - חוו הקלה עצומה כאשר אחרי חודשים או
שנים של תשלומים יציבים וקבועים - הם ראו יתרת זכות בסוף החודש. זו הייתה אחת
החוויית המשמחות והממלאות יותר שחווינו בהחלמה.

רק להיום: בין אם אתה בדרך של חוב, החזר או כל דבר אחר - הכר תודה על הנכונות שלך
לצעוד את קו הגמר ולא לרוץ אליו

10.11 : אי-סדר

עבור חייבנים כפיתיים מחלימים, אי-סדר אינו רק מטרד שולי; הוא מסוכן להחלמה שלנו.
זהו הרגל ערמומי המוביל לערפול ולחוסר ארגון.

ערפול וחוסר ארגון יכולים להוביל לחשבונות אבודים, ערימות של דָּנָאָר שלא נפתח, קניות מרובות של אותו פריט, ותסכול גובר לגבי מצב הסביבה שלנו.

ככל שאי הסדר מתגבר ישנה תחושה שהקירות סוגרים עלינו. חלק מאיתנו מתפקדים ברמה גבוהה גם בתוך אי-סדר, אך אחרים מאבדים את הכיוון בהחלמה שלהם, כשההרגל הופך לחוסר הקפדה במספרים, ולאי-סדר גובר והולך בכל תחומי חייהם.

לעיתים איננו מודעים לאי הסדר סביבנו (או בתול המגרות או הארונות), עד שנפספס תשלום חשבון או שלא נמצא משהו שאני יודעים שישנו ברשותינו.

לעיתים נתבונן באי הסדר בביתנו בתסכול.

אי-סדר לעיתים קרובות מתחיל כשאנו דוחים סידור של שאריות של פעילויות לזמן מאוחר יותר.

דרך אחת לשליטה באי הסדר היא להפוך את הסידור לחלק מהשלמת המשימה. ע"י כך קל יותר להפטר מהבלגן ומההרגל ליצור אותו.

רק להיום: התחילו היום לשנות הרגל של יצירת אי-סדר ע"י כך שתפתחו את הדואר ותתמודדו איתו, או החזירו דברים למקומם לאחר שסיימתם איתם, או קחו 5 דקות לסדר איזור מבולגן.

11.11: הטרגדיות הקטנות של החיים

אנו מתחייבים לנתיב ההחלמה במידה רבה כמו לנישואים, בטוב וברע, בחולי ובבריאות, עד שהמוות יפריד בינינו. אבל האם אנו באמת מתכוונים לכך? אנו מגיעים לדי אי מיאשים ומוכנים לעשות כל מה שנדרש על מנת לצאת מהכאב ומהצרות. אנו עשויים לחוות זמנים שבהם הדברים ממשיכים להשתפר. אולי נתחיל להרגיש בנינוחות ושאלנות כשהחיים שלנו יכנסו לקצב של החלמה. ואז, תקרה אחת מהטרגדיות הקטנות של החיים. אולי נהפוך

להיות נכים, או שבן/בת הזוג שלנו יעזבו אותנו או שנאבד את העבודה שלנו. כיצד נתמודד עם היאוש שלנו? האם נכעס על הכח העליון שלנו שלא נותן לנו מה שאנו מבקשים? והאם אז נפקפק בכל העבודה הנדרשת בכדי לתחזק פכחון עם כסף ונחליט להתגרש מתכנית ההחלמה שלנו? או האם אנו מקב³לים ומכירים בעובדה שטרגדיה מגיעה לכולנו בצורה כזו או אחרת ושהטרגדיות הקטנות הללו הן בלתי נמנעות בחיינו? האם אנו לוקחים את ההזדמנויות הללו שבוחנות את המחוייבות שלנו להחלמה ונשארים על המסלול עם אסירות תודה וידיעה שגם זה יעבור? יום אחד הטרגדיה הגדולה תיפול עלינו או על מישהו שאנו אוהבים. האם אנו מחוייבים מספיק בשביל לשמור על הפכחון שלנו עם כסף אל מול המוות?

רק להיום: בחנו את רמת המחוייבות שלכם להחלמה מחייבות ובזבזנות כפייתית

12.11: רשימת שירות

שירות לאחרים הוא הבסיס של התכנית שלנו ומפתח להישאר מפוכחים. רבים מאתנו רושמים רשימה של אסירות תודה - כדי להימנע מגלישה לרחמים עצמיים על מה שאין לנו. עוד מאותו קו מחשבה, עוזר לנו גם להתחיל את היום מהרשימה של 10 דרכים בהם נוכל להואיל לזולת במשך 24 השעות הקרובות.

ואין שירות שהוא קטן מדי. אנו יכולים לאפשר לאנשים שנוהגים לידנו בכביש לעקוף אותנו או לפתוח את הדלת לבניין לפני מישהו. אנו יכולים להוסיף מחויבות לעשות שירות בפגישה או להרים טלפון לחבר החדש. שירות רגשי, כמו הימנעות מביקורת, יכול לתת השראה להיום שלם.

מה שאנו מכניסים לרשימה הוא חשוב פחות ביחד לעובדה שאנו מתחילים את היום במצב רוחני מסוים שיכול ביתר קלות לסייע לנו להרגיש טוב עם עצמנו. הרבה יותר קל להישאר מפוכחים עם הכסף כשאנו חווים הכרת תודה ועלייה בערך העצמי. להתחיל את היום ברשימה של מעשי שירות מוביל אותנו לאיכות חיים טובה יותר במהלך היום.

רק להיום: תעשה רשימת שירות בה תוכל להואיל ב-24 השעות הקרו

13.11: להגדיר את ההחלמה שלנו

”חייבנים אנונימיים” מגדירה החלמה כהימנעות מצבירת חוב לא מבוטח יום ביומו. הפעולה הפשוטה הזאת גורמת להחלמה להישמע קלה, אבל יצירת חוב היא באמת רק המכה האחרונה. להישאר בהחלמה מצריך מאמץ מתמיד מצידנו. לכן, בהגדרת החלמתנו אנחנו כוללים פעולות ספציפיות, יומיות או בתדירות מסוימת, שמונעות מאיתנו הגעה אל נקודת האל חזור. יחד עם זאת, בזמן שישנן פעולות מסוימות משותפות ההכרחיות להחלמה, איך אנחנו מבצעים את הפעולות הללו משתנה. למשל, אנחנו חיים במסגרת האמצעים שלנו, אך תכנית ההוצאות שלנו יכולה להיות מפורטת, או דיי רחבה. חלקנו משתפים על כל שקל לפני הוצאתו, בעוד שחלקנו לא. אנחנו יכולים להתנהל עם מזומן בלבד, ולכתוב ידנית את ההוצאות וההכנסות שלנו, או שאנחנו יכולים להשתמש בכרטיס חיוב מיידי של הבנק ולהיעזר בתוכנת מחשב כדי לנהל את הכסף שלנו. חברים בתכנית יכולים לעבוד את הצעדים בקבוצה, לענות על שאלות שהם קוראים עם מאמן/ת כל יום, או רשמית לעבוד את הצעדים רק פעם אחת אבל לחיות לפי צעדים 10, 11 ו-12 על בסיס יומיומי. אנחנו עשויים לכתוב אסיריות תודה או חשבון נפש יום ביומו או רק לחשוב על אלה. לא משנה מה חברי תכנית עושים, השורה התחתונה היא שאנחנו כנים עם עצמנו. לגבי מה שאנחנו צריכים לעשות כדי להישאר מפוכחים עם הכסף

רק להיום: איך את/ה מגדיר/ה את ההחלמה שלך

14.11: אומץ

אומרים שאומץ אינו העדר פחד; אומץ זה לעשות את מה שהכרחי למרות הפחד. ההחלטה לחיות במסגרת האמצעים שלנו דורשת אומץ מצד חייבנים ובזבזנים כפייתיים. גזירת כרטיסי האשראי כשהגענו לראשונה לתכנית דורשת מידת גבורה המתעלה על אקט פשוט של אומץ.

ככל שאנו חיים כל יום ביומו מבלי שגג ראשנו המדומה יתמוטט, אנחנו מתחילים לסמוך יותר ויותר שאנחנו מקבלים את שאנו צריכים כדי לשמור על התחייבותנו להחלמה, ואנחנו מתמלאים באמונה ביכולתנו לעמוד בזמנים קשים מבלי ליצור חוב. חרב האומץ שלנו חותכת דרך חששות שקריים שההתמכרות שלנו זורקת עלינו כדי להפחיד אותנו ולהביא אותנו לנפילה. אנחנו לא לחלוטין ללא פחד, כמובן, אבל חרב האומץ שלנו כוללת כלים שניתן להשתמש בהם, אנשים שיתמכו בנו, וכוח עליון שיישא אותנו כשנעשה קשה.

רק להיום: האם השחזת את חרב האומץ שלך כדי להתמודד עם כל מכשול בדרכך?

15.11: התפילה לתקווה

כשהכל נראה אפל מדי, אני מאבד תקווה לעתים קרובות. כל כך קל לי לזכור שהכל עובר. בהחלמה אני תמיד צריך להזכיר לעצמי שיש תקווה, ואין זה משנה כמה פעמים חבריי ואני ראינו נסים בדרך.

קל מאד לאבד את הכיוון ולהשתמש ללא תקווה. לכן הכרת התודה היא חלק כה חשוב בהחלמה שלי. הכרת התודה היא מצב נפשי שבו אני חוזר לתקווה כשהכל סביבי נראה חסר סיכוי. כל עליון יקר, תן לי בבקשה לפנות אליך ולחבריי להחלמה כשאני מרגיש ש"איבדתי את זה". תן לי בבקשה לזכור שהתקווה משאירה אותי מפוכח כשגלי החיים מטלטלים אותי.

אני לומד לפתח תקווה גם ביום של קושי בכך שאני פונה לפעולות שמחזקות לי את ההחלמה, כמו לפנות לחבר דיאיי אחר, או לקרוא ספרות שמחה ואופטימית, במקום להתבוסס בבאסה שלי. אני יכול לכתוב רשימה של אסירות תודה ולבלות זמן עם אנשים שאוהבים אותי - במקום לשקוע ביגון. תקווה אינה גדלה בחושך. בדיוק כמו פרח, היא זקוקה לקרני השמש בשביל לשגשג.

רק להיום: אנו מפנים גב להתקרבות בצעד לקראת ההתחדשות בחיינו

16.11: הכרת תודה על המעידה

כשחבר חדש שומע שחברים ותיקים מכירים תודה על המעידות, זה אולי מביך אותו. איש הרי אינו יכול להכיר תודה על התחושה הנוראית של הידרדרות שבאה בעקבות אובדן ההימנעות משגיעה אחרי תקופת ניקיון. למעשה, רבים אומרים גם שההרגשה אחרי המעידה היא אפילו גרועה יותר ביחס לחיים של התמכרות פעילה ברצף, שהיו לפני התכנית. ברם, אחרי שאתה כבר מודע לאמת פעם אחת - כבר אין דרך לחזור בחזרה למצב של הנבערות הזוהרת. האמת מתנוססת מעל הראש שלך בכל אשר תפנה, גם אם

תנסה לחסום אותה עם הכחשה או עקשנות. אמנם מקובל לומר שהכרה עצמית לבדה אינה מובילה להחלמה, אבל מנה הגונה של מציאות בתוספת של בלאגן וטירוף בחיים בהחלט יכולים לסייע לחייבן כפייתי להגיע היישר אל התחתית שלו. ומי שאומר שהוא מכיר תודה על כך, חוזר לתכנית עם עוד יותר נכונות ומחויבות. יהירות וגאוותנות הם שני מצבים בהם אנו עלולים לחשוב שאנו "יכולים לבד". בהחלט איננו חייבים למעוד כדי להזכיר לעצמנו שזה באמת מעבר ליכולות שלנו. אבל עלינו לזכור "איך זה היה כשהיינו בתוך זה", מה קרה לנו אז ואיך זה מרגיש כעת - להישאר בענווה מכירת התודה בלי הצורך להתיישר עוד.

רק להיום: תכתוב על התקף בזבזים אחד או שניים. ותחזור לזה בכל פעם שתצטרך להזכיר לעצמך מדוע בעצם אתה בדיא"י

17.11: נפילה או נסיגה

גם נפילה וגם נסיגה הן פעולות רצוניות נגד המחויבות שלנו להחלמה. נפילה היא שבירה בודדת של המנעות בתוך פרק זמן ארוך של ניקיון מצבירת חובות. נסיגה היא דפוס מתמשך של צבירת חובות או בזבזנות כפייתית. אבל איך נגדיר זאת אם אנו נופלים מדי חודש או חודשיים? דפוס של נפילה עלול להיות נסיגה מדומה. לקיחת החלטה מודעת לשבור את ההימנעות שלנו פעם אחת, שונה מאוד מחזרה למסלול לאחר כל נפילה, עד שהחרדה והבושה מתפתחות והאובססיה הולמת בנו ואנו מאבדים שוב את נכונותנו להישאר בדרך. במקרה כזה, לבטח שכחנו שאם לא נכנע לאובססיה היא תחלוף לבסוף. לכל אחד מאיתנו יש קו אדום משלו שהוא אינו יכול לעבור אותו. אלו שמוסרים את ההוצאות שלהם, מחשיבים זאת כנפילה כאשר הם בוחרים במתכוון לעשות קניה לפני שהם מוסרים אותה.

לאחרים, הקו האדום הוא שימוש בכרטיס אשראי. חשוב לזכור שהכוונה משחקת תפקיד חשוב בניקיון. לעשות טעות שמכירים בה ומתקנים אותה מייד שונה בהרבה מהתעלמות רצונית מהמחויבות.

רק להיום: זכור שקל יותר להישאר בניקיון בכסף מאשר להתנקות

18.11: מתחייבים להוצאות שלנו

ישנם חברי די איי שממש מתחייבים בפני הספונסר שלהם על כל שקל לפני שהם מוציאים אותו, ואם אינם עושים זאת הם מחשיבים זאת כשבירת הימנעות שלהם. בזמן שזה יכול להישמע מוגזם לחלקנו, השיטה הזאת של עבודת התכנית הפכה למצילת חיים לחברים רבים, במיוחד לאלה שההתמכרות המרכזית שלהם היא בזבזנות כפייתית וקנייה אימפולסיבית. חברים אשר מתחייבים להוצאות שלהם, עוקבים באופן כללי אחרי מספר קווים מנחים, כתיבה, הושטת יד לעזרה, וטלפון לספונסר. לאלה מאיתנו אשר עובדים את התכנית בדרך הזו, אנו עושים זאת כי אנו משוכנעים שאנו צריכים את ההקפדה הנוספת הזו. לאחר שנים של ניסוי וטעייה מצאנו שמבלי לפעול כך, חסרה לנו היכולת לעמוד מול הכפייתיות, אפילו כעמדנו בהקפדה על פעולות אחרות בתכנית די איי. בשבילנו, מחויבות למספרים הנה פשוט כלי נוסף בארסנל הכלים שלנו. כל אחד מאיתנו צריך לתבוע, בכל הכנות העצמית, לאיזה מרחק אנו צריכים ללכת בכדי להישאר נקיים. בזמן שלא כל חברי די איי צריכים להתחייב למספרים שלהם, רבים אשר עושים זאת מוצאים את היכולת שלהם להישאר פיכחים הרבה יותר בקלות.

רק להיום: אם אתם ממשיכים להאבק עם המנעות, תשקלו לקחת ספונסר אשר מתחייב למספרים שלו/שלה

19.11: תכנית הוצאות

ההחלטה כיצד לנהל את ההוצאות שלך היא החלטה שלך וישנן אופציות רבות. שיטת המעטפות היא הנפוצה ביותר. אתה פשוט לוקח את כל הכסף המזומן שלך לאותו חודש מחלק אותו למעטפות לפי הקטגוריות, כשעל כל מעטפה רשום שם הקטגוריה והסכום בתוכה. בכל פעם שאתה לוקח מהמעטפה, אתה רושם עליה את היתרה. המטרה היא לעקוב כמה אתה באמת קונה. וגם, תכנית מפורטת פירושה מעטפות רבות! אבל מערכת פשוטה זו עובדת מצוין עבור מי שמתקשה להחזיק בידו כרטיס אשראי בלי לבזבז את עצמו לדעת. אלו שמשתמשים בכרטיס תשלום ישיר (דיירקט) יכולים לרשום זאת על הנייר, אבל עומדות לרשותם גם מספר אופציות וירטואליות, כולל בנקאות אולניין, טבלאות או מעטפות אלקטרוניות. האתגר הוא ללמוד לתפעל אותן ולבדוק אם הטבלה אכן מסכמת נכון. כמובן אתה יכול גם לשלב דברים כדי לגלות את המערכת שעובדת עבורך. השיטה הטובה ביותר היא השיטה שאתה יכול באמת להתחייב אליה.

רק להיום: האם תכנית ההוצאות שלך עובדת בשבילך?

20.11: השלכות

נאמר לנו שעלינו לחיות "מדי יום ביומו". אך אין פירוש הדבר שאיננו יכולים לחשוב קדימה. בהתמכרות הפעילה, "לחיות רק להיום" פירושו היה שפשוט נכנענו לדחף לחטוף את החפץ הנוצץ הבא ולא לחשוב על ההשלכות. בהחלמה, מעודדים אותנו לחשוב על מה שאנחנו רוצים שיהיה לנו ולרכוש מגוון כלים שיעזרו לנו להתמודד עם דחיית סיפוקים, במקרה הצורך. כשאנו מרגישים שפועמת לנו בחזה תשוקה לקנות משהו שאיננו יכולים להרשות לעצמנו, אנו יכולים להתפלל להכוונה, לבקש עזרה או לכתוב על הרגשות שלנו. אנו גם יכולים לקחת מספר דקות על מנת לחשוב על ההשלכות של הפעולה שלנו לטווח קצר - וארוך. אולי בגלל זה יחסר לנו כסף לשלם חשבון חשוב החודש, או שאנו מבזבזים את החסכונות שלנו, מבלי להשאיר משאב לשעת חירום. אנו אולי ננסה לשכנע את עצמנו

שאיננו מייצרים חוב חדש כשאנו מבזבזים. אך אם נביט קדימה - נראה שמקלות הדומינו נופלות בצורה שפשוט לא תשאיר בידינו כל ברירה מלבד צבירת חובות. בדיוק ברגע כזה אנו יכולים לפנות לעזרתו של הכוח העליון על מנת שישמור אותנו בהחלמה ויתן לנו את הכלים להתמודד עם חוסר הנוחות, עד שזו תעבור.

רק להיום: אני חי היום, אבל בוחן את ההשלכות של מחר.

21.11: כוחה של המילה לא

כשהיינו במעמקי ההתמכרות שלנו, סירבנו לקבל "לא". במקום זאת, דהרנו קדימה, קנינו כל מה שרצינו, שילמנו כל מחיר ... כל עוד האשראי החזיק מעמד. כעת אנו יודעים שהמילה "לא" יכולה לשמש כמשכך עוצמתי לריפוי הסבל שלנו. בעודנו עשויים לחוות את בטננו מתהפכת כשאנו מבינים לראשונה שהמילה "לא" היא התשובה הנכונה במצב נתון כלשהו, התוכנית שלנו נותנת לנו כלים המקלים על בליעת התרופה, וכוללים "לא עכשיו" ו"רק להיום": שניהם עשויים להוביל אותנו בעדינות לתוך נכונות וקבלה עדינה של דחיית סיפוקים. לעתים קרובות, כאשר אנו משהים רכישה אימפולסיבית, אנו קונים את הזמן הדרוש לנו כדי לחלץ את עצמנו מאחיזתו של הנשק העז ביותר בהתמכרות שלנו: אובססיה, עם התחושה הנלווית אליה שנמות אם לא נכנע. עד כמה שהמילה "לא" עשויה להכאיב, מציאות החיים בהחלמה מחייבנות ובזבזנות כפייתית היא שלא תמיד אנחנו יכולים לקנות את מה שאנחנו רוצים כשאנו רוצים זאת. התוכנית מלמדת אותנו להעריך את מה שיש לנו במקום להתמקד במה שאין לנו, ואנחנו זוכים לראות שלא לקבל את מבוקשנו לא רק שלא הורג אותנו, אלא מגביר את יושרנו כל עוד אנו נשארים מחויבים לחיות בתוך האמצעים שלנו.

רק להיום: זכרו שהמילה "לא" אינה האויב. האויב הוא חייבנות ובזבזנות כפייתית.

22.11: כרטיס אשראי

כחלק מהמחוייבות שלנו להחלמה - איננו לוקחים על עצמנו 'חוב לא מבוטח' יותר. אנו גוזרים את כרטיסי האשראי שלנו ומסרבים לכל הצעה לקניה באשראי – גם אם המוכרים בחנות החביבה עלינו ביותר אומרים לנו שבקניה זו, רק היום, נוכל לחסוך 15% והראש החולה שלנו מנסה לשכנע אותנו שזה בסדר, אנו נשלם על זה, ומיד כשנגיע הבייתה נבטל את הקניה. איננו מעמידים פנים שלהשתמש בכרטיסי האשראי שלנו זה בסדר כל זמן שאנו עומדים בתשלומים. לא, איננו מנסים למצוא פרצה. אנו פשוט לא משתמשים יותר בכרטיסי אשראי. אולם, ישנן ארצות בהן המערכת הבנקאית איננה מאפשרת קניה בתשלומים כדי לא להעמיד את החייבנים הכפיייתים במצב לא פשוט. אך, ללא צורה כלשהי של "פלסטיק" לא ניתן לשכור רכב, להזמין חדר במלון או לרכוש מוצרים דרך האינטרנט. אז איך אפשר לתפקד בעולם המודרני הזה ועדיין להיות בהמנעות? במצב כזה, תשלום נזיל, מראש, בכרטיס האשראי יהווה את הפתרון. זה פתרון טוב, ואם נכלכל דרכנו בצורה יעילה – הכסף יהיה נזיל כשנצטרך אותו לקניה כלשהי. ובעוד שזוהי האפשרות היחידה שנראית, אל לנו לשכוח שגם קניה בתשלום מראש עלולה להיות נשק מסוכן בידיים של חייבנים כפיייתים.

רק להיום: אם קניה בכרטיס האשראי, בתשלום מראש, הינה האפשרות היחידה עבורנו - נזכור להתייחס לזה כאל אקדח טעון.

23.11: כלא או חופש

אנו עלולים להרגיש אזוקים וכלואים בתכנית ההוצאות שלנו כשאנו רוצים לקנות משהו שאנו לא יכולים להרשות לעצמנו כעת. או שאנו יכולים להתמודד עם ההרגשה הבלתי נעימה ולהבין שמי שמקבל את ההחלטות לגבי ההתנהלות הכספית שלנו זה אנחנו. כן, אנו אכן יכולים ליטול את כל החסכוניות שצברנו בהחלמה בדרך נס ופשוט לפזר אותן לכל רוח. או- שאנו יכולים לנשום עמוק אל תוך הכאב ולבקש את עזרתם של האחרים, במקום לנקוט בפעולה אימפולסיבית שבקרוב מאד נתחרט עליה. אנו יכולים גם לזמן פגישה להפגה מלחץ ... או פשוט לבקש לשחרר אותנו היום מהדחף לקנות.

הכסף הוא סופי. כל שאנו יכולים זה להחליט כיצד אנו יכולים להוציא את מה שיש לנו. ואת הבחירה הזו אנו יכולים לעשות או מתוך החלמה, או מתוך חשיבה חולה.

כך שאם אני מרגיש כלוא, אני זה שיצרתי את הכלא. עלינו לעשות בחירות על מנת לחיות חיים מאוזנים, עלינו להכיר שאיננו יכולים "לקבל את כל זה". כן, אנו יכולים לרצות יותר כסף. אך האם זה באמת יפתור לנו את הבעייה? אחד הדברים שאני יודע בוודאות שאם יתנו לי מיליון דולר, אני ארצה מיליון ועוד אלף.

רק להיום: האם אני באמת מעוניין להשליך את כל מה שקיבלתי בהחלמה רק כדי לספק את ה"גירוד" הזמני והמעצבן?

24.11: אקרוסטיכון לחג ההודיה

- ללכת לכל מרחק על מנת לא לצבור חוב בלתי מבוטח.
- להרתע כמו מאש חמה רק למשמע הזכרתן של מכירות בלאק פריידיי.
- להיות מודע לכך שבתקופה זו של השנה חנויות מנסות לעורר את המחלה שלי.
- לקחת זמן למדיטציה ולחיבור לכח העליון שלי.

- לחבק את יקירי בארוחת ערב חג ההודיה, גסאת אלו שמאתגרים אותי, בלב אוהב וחומל.

- להתמקד במה שטוב בחיי היום.

- להבין שלא הכל יכול ללכת בדרך שלי ואיני יכול לשלוט בפעולותיו של אדם אחר, רק באלו שלי.

- לשחרר את הטינות שלי רק להיום ולהרשות לעצמי לחוש את השחרור שזה מביא.

25.11: הכרת תודה

בהחלמה בדי איי אנו שואפים לאסירות תודה יומיומית. חיפוש אסירות תודה כדי למצוא אותה בתוך עצמנו ולבטא אותה כלפי חוץ הינו חלק בלתי נפרד בכל תכניות 12 הצעדים. הבטחות הדי איי מציינות ש"קבלה ואסירות תודה יחליפו חרטה רחמים עצמיים וכמיהות". רבים מאיתנו שעברו את הצעדים, עושים צעד 10 יומי ורושמים רשימת אסירות תודה כחלק מהתהליך, בכדי להזכיר לעצמנו שאנו קוצרים את פירות העבודה הרוחנית שלנו, לא משנה בכמה קשיים אנו נתקלים. אבל אנו לא צריכים להמתין עד שאנו עושים באופן רשמי את הצעד ה-10 שלנו בכדי להתחיל בתרגול הזה. בכך שנרשום את אסירות התודה שלנו באופן יום יומי, נגלה במהירות שסיגלנו לעצמנו את ההרגל להתבונן בחצי הכוס המלאה, במקום בחצייה הריק, אפילו כשמתחיל להיות קשה.

26.11: דרך חיים חדשה

עבורי זה הרבה יותר קל להתעלם מהמכירות של "בלאק פריידיי" ולהתעסק עם חיי. הרבה יותר קל לי פשוט **לא** להתפתות ל"מבצע של פעם בחיים". להוציא היום רק את הכסף שיש לי. הדבר הזה שאני רוצה יהיה שם בוודאות גם בשבוע הבא וגם בחודש הבא.

בדיאיי, אנו לומדים לא "לחיות מהמבצעים" ולקנות את מה שאנו צריכים וכמה שאנחנו צריכים, מבצע או לא. לפעמים גיליתי שהרדיפה אחרי המבצעים רק משלהבת אותי. רוב הפעמים, הכסף ש"חסכתי" מזה שקניתי במבצע לא שווה את התסכול שחווייתי כשעשיתי את כל מצה שנדרש למען החיסכון- כולל "רכישה חופשית, שבמסגרתה הרבה פעמים אני חורגת מהצפי".

רק להיום: אני יכול להיעזר בריסון עצמי כדרך רוחנית בהחלמה שלי. אז רק השנה, למה לא להקל על עצמך ועל ההחלמה שלך בהתעלמות מ"בלאק פריידיי"?

27.11: תרגול

בדיוק כמו שהחזרה לנשימות במדיטציה היא עניין של תרגול, כך גם אי הפעולה על פגמי האופי שלנו והיותור על הריגוש שהפעולה הזו מספקת לנו דורשת תרגול. הריגוש הזה פוחת ולעתים ניטל מאתנו לגמרי ע"י הכוח העליון.

המדיטציה היא דוגמה של עבודה שאנו עושים עם הפגמים שלנו. הרבה אנשים טוענים שאינם יכולים לעשות מדיטציה כיוון שהמוח שלהם פשוט פעלתן מדי. אבל בזה בדיוק המדיטציה עוסקת. אנו עוסקים בכך שאנו חוזרים מן המחשבות שלנו אל הנשימות, שוב ושוב ושוב. ואם לא היו לנו מחשבות- הרי שלא היה לנו מה לתרגל.

התמקדות באתגר השקט הפנימי שאתה לא יכול להגיע אליו עלולה לייצר רק תסכול. אם השקט מגיע, מה טוב. אבל המדיטציה היא פשוט חזרה מתמדת אל אובייקט המדיטציה מכל המחשבות. והאובייקט יכול להיות נשימה, מילה, משפט, תפילה, נר, מוסיקה, או פשוט ישיבה דוממת. בכך שנשב בשקט בזמן יישום המדיטציה, גם אם הדבר לא נוח, אנו לומדים מיומנויות מדהימות שנוכל לקחת אותן לעולם של העבודה עם הפגמים שלנו.

רק להיום: תחשבו על מדיטציה כפעולה רכה, ותנסו לפתח גישה חומלת לגבי התהליך הזה, כיוון שכל מוח חושב. זה מה שהמוח עושה.

28.11: תנאי כושר רוחני

ניתן להגדיר כושר רוחני כמקל על חיים בהחלמה גם מול אתגרים. לרוע המזל, אנו עלולים לחזור לעיתים להרגלנו הישנים, אשר מקשים על החיים בהחלמה גם בתקופות טובות.

התנהלות כזו, המכרסמת בכושרנו הרוחני, עשויה להרע בסופו של דבר אם לא תיבדק. טיפוח של טינה או הפגנת התמרמרות צדקנית הם דוגמאות גלויות להתנהגויות מסוכנות אלו.

אך ישנן דרכים מעודנות יותר בהן נגלה שהתוכנית שלנו נשחקת מבלי שנבחין בזאת. למשל, אולי החלטנו להוריד עותק פיראטי של מוסיקה או של סרט כשהתמדנו במחויבות שלנו לשלם עבור הפנאי.

או שאולי החלקנו לרכילות לאחר שהתחייבנו לא לעשות זאת. בעמוד 60, הספר הגדול מכיר בכך שאיננו קדושים, ומוסיף: "העניין הוא שאנחנו מוכנים לצמוח בתוך הקווים הרוחניים."

המפתח הוא שאנחנו תופסים את עצמנו לפני הסבל של חזרה מלאה להתנהגויותינו הישנות.

הדרך הטובה ביותר להיות מודעים יותר לעצמנו היא על ידי עבודת הצעדים ומעקב אחר העצות הניתנות בעמודים 86-88 בספר הגדול כיצד לשמור על תנאי כושר רוחני על בסיס יומי.

רק להיום: קרא מחדש את העמודים 86-88 של הספר הגדול

29.11: לשרוד את הסערה.

החיים הם כמו מזג האויר. ישנם ימים נפלאים ללא עננות בשמים וישנם ימים עם סערות זעף ללא הפסקה. הדרך בה נתמודד עם הסערות הללו תלויה בכושר הרוחני שלנו. אנו יכולים לבעוט ולהתלונן על כמה זה לא הוגן כל הגשם הזה שנשפך (Pounding down) או שאנו יכולים לשאוף לקבל את הגשם. במובן מסויים, בהחלמה, הטיפול במצוקה עלול להראות קשה אם עדיין לא שיחררנו את המחשבה שחייבנות ובזבזנות כפייתית יכולה להקל. כך, בהנחה שלא החלפנו התמכרות אחת באחרת, אנו כעת, רק להרגע, חווים את הסערה. נדרש תרגול כדי ללמוד להתמודד עם הכאב באופן בונה מבלי למסך את הכאב בהתנהגות הרסנית. המחוייבות שלנו להחלמה מההתמכרות לכסף משמעה שאנו צועדים קדימה בכל הכח ומשתמשים בכל הכלים שבידינו על מנת לעשות זאת. אנו נופתע לגלות שהרצון שלנו לשאת את אי הנוחות בשלהי הסערה, ולא משנה כמה זה כואב, מביאה לנו קשת שלווה, תובנה והחלמה מחוזקת כשהסערה חולפת. אנו מבורכים כשאנו מפיגים את המתח בעבודת 12 הצעדים (ולא בדרך אחרת) שיכולה לספק לנו מעיל גשם, מטריה ומקלט בטוח מכל מזג אויר או סערה.

רק להיום: זכרו שכל סערה עוברת.

30.11: רוחניות

התכנית שלנו מורכבת מהחלק הפיזי, הרגשי והרוחני. כשאנו צריכים להימנע מהפעולה הכפייתית של החייבנות, אם אנו מתכננים להחלים באמת, אז עלינו לשחרר את עצמנו מהאובססיה והכפייתיות שיכולים להשתלט על המוח שלנו. אנו משיגים את שלושת

הדברים הנפלאים האלו בעבודת הצעדים והגעה לאמונה לכוח גדול מאתנו ויכולת להסתמך על הכוח הזה.

פיתוח ההיבט הרוחני הזה, פירושו של דבר שאנו מיישמים את הצעת צעד 11 לגבי תפילה ומדיטציה. בהדרגה, על בסיס יומיומי, אנו מרגישים חזק יותר שאיננו לבד, ושההסתמכות שלנו על הכוח העליון מיטיבה איתנו. אנו גם מקבלים בהדרגה את היכולת להתמודד עם הרגשה של חוסר נוחות מבלי לשקוע בהרס עצמי. בכך שאנו נשקיע את הזמן והאנרגיות שלנו כדי לפתח ולחזק את חיי הרוח שלנו, אנו הופכים להיות יותר פתוחים ומסוגלים להאזין לקולו של הכוח העליון שלנו דרך קולם של האחרים ודרך האינטואיציה האישית שלנו, ככל שאנו מקבלים החלטות טובות יותר לגבי חיינו. איזו מתנה נפלאה !

רק להיום: תבלה זמן בטיפוח של הניצוץ האלוהי והמקודש בתוכך.

1.12: שירות

לא משנה עד כמה אפל נראה לנו מצבנו, אם נוכל לפנות לאדם אחא מן הנמנע שנמצא מעט הקלה מהכאב שלנו, ונגלה לרוב כי האדם האחר הפיק תועלת גם כן מכך שפנינו אליו.

אם נוכל לא רק להביא את בעיותינו אלא גם נשאל ונקשיב באופן פעיל לאדם האחר, נסיט את תשומת לבנו מבעיותינו רק לכמה דקות, ואולי זהו בדיוק הדבר לו אנו זקוקים על מנת להתחיל לצאת מהבור השחור ולראות שוב מעט אור.

בנוסף, מתן תמיכה לאדם אחר הוא דרך בה אנו מזינים את עצמנו בדיבור עצמי חיובי, וגם תזכורת מודעת למה שאני יודעים בתת מודע.

כן, עלינו לתת חזרה את מה שניתן לנו, אך רובנו עדין רוצים לדעת במה הדבר יועיל לנו. אולי ניתן שירות מכיוון שזה חלק מהתכנית, אך התועלת שנפיק מכך היא שנרגיש טוב יותר לגבי עצמנו, ויש סיכוי רב יותר שנשאר בפיכחון כספי כתוצאה מכך. הרגלים נוצרים על ידי חזרתיות. שירות לאחרים זהו מנהג שטוב לטפח. עבוגת צעדים וחיים על פי עקרונות התכנית כמו מתן שירות, יעזרו לנו לאורך זמן לחיות חיים משמעותיים. והאין זה מה שכולנו רוצים?

רק להיום: בצעו פעולה אחת להפצת המסר.

2.12: עזרה שאנו צריכים.

ההבטחה בעמ' 84 בספר הגדול: "אנו נגלה לפתע שאלוהים עושה עבורנו את מה שלא יכולנו לעשות". זה מחזיר אותנו לצעד 2: "הגענו לאמונה שישנו כח הגדול מאיתנו היכול להשיב לנו את שפיות דעתנו". השימוש במילה 'אלוהים' יכולה להתחלף ב'כח הגדול מאיתנו' כדוגמת הקבוצה או כל מה שעובד עבורנו. וכמובן, אפשר להסתכל על מצבנו בחיים ביראת כבוד בשל הכח העליון הזה. האם הפסקנו להסתבך בחובות חדשים? האם ויתרנו על בזבוזים כפייתיים? האם אנו נותנים שירות באיזו שהיא צורה, אפילו בשיחות טלפון או בפגישות? האם אנו עובדים את הצעדים מכל הלב? אם התשובה היא 'כן' חשבו לרגע על כל מה שהשגנו עד כה בעזרת הכח העליון שלנו ושלא יכולנו לעולם להשיג בעצמנו.

רק להיום: גם אם אנו עדיין נאבקים להשרדות, אנו יכולים לענות "כן" על השאלות הללו באמצעות נקיטת פעולה רק להיום.

3.12: קבלת מתנות

תמיד חשבתי שלקבל מתנה, כספית או אחרת, זה מאד לא נוח. בתור חייבן ובזבזן כפייתי, אהבתי להיות הנותן הנדיב. למעשה, זה היה סוג של סם בשבילי, משהו שנתן לי המון כוחות.

בקבלת המתנות, בייחוד בהחלמה, הביאה לי כל מיני סוגים של רגשות, כמו הרצון להחזיר במידה שווה, והרגשה שאיני ראוי למתנה זו. למדתי הרבה על הצורה המחלימה של קבלת המתנות ולמה לעשות זאת זה אמצעי החלמה חשוב.

קבלת המתנה, מתוך אהבה וללא תנאי, היא שי גם למי שנותן אותה ומספקת לו הזדמנות להפגין נדיבות. קבלת מתנות בנדיבות היא אבן הפינה של תפיסת דיאיי, שמאפשרת לנו לקבל שפע לחיינו.

במקום לחשוב כיצד אנו יכולים להחזיר למי שנותן, עוזר לנו "לחשוב על הנתינה קדימה". תעשה כל מה שביכולתך, בכל הזדמנות, כדי להיות נדיב למישהו אחר.

רק להיום: תזכור שאיננו חיים בעולם חד כיווני. אנו יצורים ראויים, גם לתת מהטוב שלנו וגם לקבל

4.12: החיים כמדיטציה

נוכל להשתמש בתהליך המדיטציה בכל תחומי חיינו כדי לקבל עזרה בהוספת שלווה. אם התרגול שלנו כולל התבוננות בנשימה, כשאנו עצבניים נוכל לעצור ורק להתמקד בנשימה שלנו במשך כמה שניות. ייתכן שזה כל מה שנחוץ להחזיר אותנו אל עצמנו. על ידי תרגול

קבוע של מדיטציה אנו לומדים כי המחשבות והרגשות שלנו, ואפילו כאב, יחלפו בסופו של דבר. אבל אין סיבה שלא נחוה את החוויה הזו תוך כדי תנועה בחיים עצמם. הדבר מאתגר יותר כאשר אנו נעים במהירות גבוהה לאורך ובמהלך היום שלנו, אבל אם נעשה שימוש בנשימה שלנו כעוגן נוכל לחזור למצב של נוכחות ברגע אחד. בעת הליכה, נוכל להשתמש בתרגול זה כדי להיות מודעים יותר לפסיעותינו ולא רק למקום אליו אנו הולכים. בזמן שאנו אוכלים, נוכל להכניס מודעות כך שבאמת נטעם את האוכל, שנאט את הקצב ונזין את הגוף שלנו במקום לגמוע את הארוחות רק כדי לעבור למשימה הבאה ברשימה שלנו. בעת הרהורים אודות בעיה מסוימת, התבוננות בנשימה שלנו עשויה להזכיר לנו שברגע זה הכל בסדר, דבר שיביא להקלה מסוימת. עם הזמן, יתכן שנתאהב בנשימה שלנו בגלל הריפוי הנהדר שהיא יכולה להביא לגופנו, נפשנו ורוחנו במהלך דרך ההחלמה שלנו מחייבנות כפייתית.

רק להיום: זכרו שנוכל להביא את התרגול הזה אל תוך כל מצב מלחיץ שאיתו אנו מתמודדים.

5.12 : כרטיסי אשראי

בהחלמה, אנו משתמשים בכסף מזומן, כרטיסי תשלום ישיר (דיירקט) או צ'קים (ככל שיש לנו מספיק כסף בחשבון) כדי לשלם. יש מי שמקשים על המדיניות הזו ושואלים מדוע אינם יכולים לשלם באשראי אם התשלום הוא מיד כשהחשבון מגיע או שתשלום הוא מראש. אך השאלה הגדולה יותר היא: למה שניקח סיכון שיעורר את ההתמכרות שלנו. בדיוק כמו סכין, פטיש או חבל, כרטיס אשראי הוא כלי נשק מסוכן כשהוא בידיים הלא נכונות. תזכרו שהאובססיה במוח שלנו היא זו שמבחינה בפועל בין חסכנות בריאה למעידה. כשהסם שלנו נגיש לנו בקלות, תמיד נחוש את הדגדוג הזה בקצות האצבעות, אנו תמיד תהיה מועדים להשתמש בו ולא לעמוד בפיתוי ברגע מלחיץ במיוחד, במיוחד אם יש לנו הרגל של

שימוש באשראי, בריא או לא. בינתיים, אם איננו משלמים מראש, אנו משתמשים במוצרים שלא שילמנו עליהם למעשה, וזה כבר צבירת חוב בתתי מבוטח לכל דבר ועניין. אכן, ספר גדול אומר לנו שאנו חופשיים כשאנו במצב רוחני תקין. אבל בשום מקום לא כתוב שאלכוהוליסט צריך לקרב את המשקה לשפתיו כדי להווכח בכך שוב ושוב.

רק להיום: האם אתה רוצה לשמור את הדברים בפשטות ופשוט להישאר מפוכח עם הכסף ?

6.12: ללא מאמן.

נאמר לנו שעלינו למצוא מאמן שיש לו את מה שאנו רוצים ולשאול אותו כיצד הגיע לזה. ואז אנו עושים כמיטב יכולתנו לפעול ע"פ הנחיותיו על מנת שגם אנו נגיע לזה. לעיתים, איננו מוצאים מאמן, או שמצאנו מאמן אך הקשר איתו נפסק ואיננו יכולים למצוא מידית מאמן אחר. כשזה קורה, אנו עלולים לחוות תסכול ואף לעזוב את התוכנית. האמת היא, שבעוד שכולנו רוצים את ההקלה והנוחות שמביא איתו המאמן איננו מנועים מלעבוד את התוכנית ללא מאמן ועדיין לחוות החלמה משמעותית - עד שנמצא מאמן. למעשה, חברים שנשארו בתוכנית דיווחו שהמחויבות שלהם לתוכנית גדלה באמצעות ההחלטות להישאר בתוכנית בתקופה קשה זו. ללא מאמן אנו עדיין יכולים להשאר בפקחון רק להיום בכל יום, ללכת לפגישות, לפתח את רשת התמיכה שלנו, להקפיד על ההוצאות וההכנסות שלנו, לעבוד את הצעדים בקבוצות צעדים וכן, לא לייצר חוב. למרות שעדיף לעבוד את התוכנית עם מאמן שאנו סומכים על הנחייתו, עלינו לזכור תמיד שהקשר החשוב ביותר בהחלטתנו הינו הקשר עם הכח העליון שלנו.

רק להיום: מזכור שהכח העליון שלנו ולא מאמן כזה או אחר ישמור על הפקחון שלנו, כל יום רק להיום.

7.12: חסכנות ובעיות בריאות

חייבנים ובזבזנים כפייתיים בהחלמה שיש להם בעיות בריאות מתמודדים עם אתגרים שלא מוכרים לחברי דיאיי הבריאים בגופם. אם אנו נכים, קשה לנו להגדיל את ההכנסות שלנו- ומאידך אנו זקוקים להוצאות רפואיות רבות. אולי יבוא הזמן שבו יהיה עלינו לקחת חוב בגלל בעיית בריאות. במצב כזה אנו עושים את מה שעלינו לעשות, אבל אנו נשארים כנים עם עצמנו ומודים שגם חוב בלתי מבוטח שנלקח במצב חירום הוא עדיין חוב בלתי מבוטח. אחרת, אנו עלולים להיכנס להצדקה של בזבז כספים על רכישת ציוד רפואי יקר או בלתי מוכח במאמץ נואש למצוא פתרון לבעייה. כשאנו עושים זאת, פירוש הדבר שהמוח המכור שלנו מצא לו סדק בינינו לבין המחויבות שלנו להחלמה. חוב בלתי מבוטח הוא חוב בלתי מבוטח. לא משנה מאיזו סיבה הוא נוצר. בכל הכנות, אנו עושים כמיטב יכולתנו כדי לא לצבור חוב, בדיוק כמו חברי דיאיי הבריאים פיזית. אך אם אנו באמת חייבים לצבור חוב כתוצאה ממצב חירום אמיתי ומציל חיים, אנו פשוט מקבלים את האחריות על הבחירות שלנו ומתקדמים הלאה, ועושים כמיטב יכולתנו כדי לחיות במסגרת האמצעים שלנו. איננו מלקים את עצמנו. אך באותה מידה איננו משלים את עצמנו.

רק להיום: נכות עשויה להיות עבורי לקח רוחני עמוק שמלמד אותי ענווה, קבלה, הכרת תודה ושחרור של אחיזת יתר בדברים

8.12: משמעת

עם כל מה שנדרש מאיתנו בחיים בהחלמה מבזבזנות וחייבנות כפייתית, אולי נצחק כשנשמע שזוהי הדרך לחופש. אחרי הכל עלינו לעקוב אחר המספרים שלנו, לחיות במסגרת האמצעים שלנו, להגביל את ההוצאות שלנו, ללכת לפגישות ולעבוד את הצעדים, להתפלל ולמדוט, לאמן אחרים ולהיות בקשר עם המאמן שלנו, כל הדברים שדורשים משמעת ומיקוד. חלק מאיתנו עושים יותר מכך, כולל קריאה יומית, כתיבה ומסירה של ההוצאות שלנו. הנכונות שלנו לעשות את מה שצריך כדי להשאר בפיכחון בנוגע לכסף, היא האמצעי שמאפשר את החופש שלנו.

אנו חופשיים לענות לטלפונים שלנו ולפתוח את המכתבים שלנו, במקום לחיות בפחד ממה שהם יביאו. אנו נושמים יותר בקלות כי יש לנו את הכסף לשלם את חשבונותינו ולערוך קניות בשיקול דעת ובפיכחון. אנו יותר אוהבים, כנים ופתוחים ונוכחים במערכות היחסים שלנו. אנו מתהלכים בקלילות בעולם כי ניקינו את ההרס של העבר ואנו עושים כמיטב יכולתנו מדי יום לחיות ביושרה ולהיות לשירות לאחרים. לבסוף, איננו עוד משועבדים לאובססיה ולכפייתיות שמכריחות אותנו להכנע לכל גחמה לבזבז בכל מחיר.

רק להיום: היה אסיר תודה למשמעת שמביאה לך חופש.

9.12: פקחון כשירות.

אין ספק שלהיות בפקחון כלכלי הינו השרות הטוב ביותר שאנו יכולים להציע. ההבטחה של צעד 12 היא שחייבן כפייתי אחד עוזר לחייבן כפייתי אחר. אם איננו בפקחון כלכלי

אנחנו יכולים לדבר ולדבר על כלי התוכנית ועל הצעדים אולם העדות שאנו מביאים איתנו היא זו שנותנת לחייבנים אחרים תקווה ואמון בתהליך.

ללא הימנעות, לא יהיו מאמנים כיוון שלא נוכל להעביר הלאה את מה שאין לנו. לא תהייה מנהיגות בפגישות, לא גזברים ולא דוברים שיעידו על הניסים שבהחלמה.

הפקחון שלנו, בין אם אנו מעבירים את הבשורה לאחרים או לא (חברינו, משפחתנו או הציבור) הופך אותנו לאזרחים טובים יותר. הרמנו ראשנו מעל לבוץ ששקענו בו כחייבנים כפייתיים וכעת אנו יכולים להיות לשירות לאחרים, בין אם אנו בתוכנית או לא.

רק להיום: אנו יכולים להיות בשירות לחברינו בכל מיני אופנים, אך הפיקחון הינו השירות הבסיסי ביותר – היסודות עצמן.

10.12: אנכיות

לפני ההחלמה, לא רק שרצינו את מה שיש לנו, רצינו גם את מה שיש לאחרים. כשזה הגיע לשיתוף המשאבים שלנו עם האחרים, תהיו בטוחים שהתבאסנו תמיד כשהרגשנו שסידרו אותנו בדרך כזו או אחרת. ולפעמים באמת לא היה לנו מספיק. וכשזה קרה, ההרגשה הייתה שסוף העולם הגיע. כעת אולי זה יישמע קיצוני, אבל רובנו חשו את הרגשות האלו, מי פחות ומי יותר.

וכמה הקלה הייתה לנו כשהגענו בהחלמה למצב שבו אנו מתמקדים במה שאנו נותנים ולא במה שיש לנו. כל כך מקל עלינו להתחלק בעוגיה האחרונה שלנו עם מישהו אחר, במקום להחביא אותה ולפחד שמישהו יגזול לנו אותה, חלילה. כשאנו מביטים על העולם דרך

משקפי הנתינה ולא הקבלה, אנו יכולים לנשום לרווחה. אך על מנת לקבל את המתנות, אנו צריכים לחוות קודם רמה מסוימת של קבלה עצמית ואז לשחרר את האחיזה העיקשת, שחרור שמגיע עם עבודת ההחלמה.

רק להיום: תתחיל את היום שלך במאמץ מודע לחשוב קודם כל על אחרים, להתייחס אליהם בחמלה, כבוד ונדיבות

11.12: פקחון בעסקים

לבעלי עסקים בעלי כושר פירעון, עשוי זה להיות מאתגר ללכת בדרך ההחלמה יחד עם עסקיהם. עסקים מבוססי מוצרים או אלו המעסיקים עובדים עשויים לחוות בעיות של תזרים מזומנים שיכולות להשאיר את בעלי העסק בהדרדרות מתמדת. אבל, כשאנו מחויבים לניהול עסק בפקחון, אנו מיישמים את אותם הצעדים והעקרונות שאנו נוהגים ליישם בכלכלה האישית שלנו. ראשית, אין אנו פונים לחוב כאפשרות ראשונה. אנו עושים כמיטב יכולתנו כדי להבטיח שכל חוב שנצטרך לקחת יהיה מבוטח. מקובל בדי-איי שהחזקת סיכון כמו משכנתא, היא שונה מאוד מגישה של "אחרי המבול" שאנו, חייבנים כפייתיים בדרך כלל נוקטים בצבירת חובות בלתי מבוטחים. אנו עושים כמיטב יכולתנו להשקיע מחדש לתוך העסק מאשר להוציא את כל הרווחים שלנו. יש לנו תכנית עסקית ושיווקית יציבה וברורה שעוזרת לנו ליעד בשיקול דעת נבון את ההוצאות שלנו בצורה שתהפוך את העסק לרווחי יותר ולא רק להאכיל את מפלצת ההתמכרות שלנו. לאלו אשר נמצאים בתחילת דרכם, בעיקר יזמים עצמאיים כמו אמנים, כותבים ויועצים, אנו למדים לא להשקיע יותר ממה שאנחנו יכולים להרשות לעצמנו כדי להתחיל את העסק שלנו.

רק להיום: אם תרצו להתחיל עסק בעל כושר פירעון, זכרו שהכללים זהים בכל אשר נוגע לעסקים ולהחלמתנו האישית מחייבנות ופזרנות כפייתית.

12.12: בושה

בושה היא חוט חלוד בקרבנו שאין לו מקום בהחלמה. המילון המקוון של מרים וובסטר מגדיר בושה כ"תחושת אשמה, חרטה או עצב שאתה חש כיוון שאתה יודע שעשית משהו לא בסדר."

כשאנחנו מחלימים ממצב נפשי וגופני חסר תקנה שהוא חייבנות ובזבזנות כפייתיים, מבטיחים לנו בעמוד 83 בספר הגדול ש"לא נצטער על העבר ולא נרצה לסגור עליו את הדלת."

יתכן שיהיה לנו דרוג אשראי נמוך או חשבונות שמועד התשלום עבר מזמן. יתכן שהבתיים שלנו עוקלו או שנאלצנו להחזיר את הרכבים שלנו. אך ככל שגברה ההערכה העצמית שלנו, גילינו שהתמכרות שלנו אינה מגדירה אותנו. אנו מכירים בטעויות העבר שלנו, אך נמצאים בהווה, עושים כמיטב יכולתנו כדי לא לתת לבושה למנוע מאתנו להשיג הטבות חומריות המגיעות לנו.

חברת ד.א. בהחלמה שילמה פעם מעל 1,000 דולר יותר עבור ביטוח רכב מדי שנה כיוון שהתביישה כל כך לתת לסוכן לבדוק את דרוג האשראי שלה. כמה שנים מאוחר יותר היא אזרה אומץ לדבר ... וקיבלה את התעריף המוזל. בהחלמה אנו למדים כי שפיטת אחרים אינה ענייננו וכי יש לנו את כל הזכויות לשאוף לאותן הטבות כמו כל אחד אחר.

רק להיום: בהחלמה אנחנו לא מאפשרים לתחושת בושה להניע את פעולותינו.

13.12: הימנעות.

כשאנו עצבניים, כעוסים או מפוחדים התוכנית מציעה לנו את כלי הכתיבה כדרך לבטא את מחשבותינו ורגשותינו. אך מה הלאה? האם אנו מרימים טלפונים או כותבים בקבוצה כדי לשחרר את הזעם ואת אי הנוחות שנוצרו בנו? בהחלמה, אנו ממתנים לפחות יום אחד עם הדחף לרכוש ולקנות, דבר המאפשר לנו זמן לחשוב בבהירות האם ההחלטה לרכוש באה עם פקחון או לא. במצבים טעונים שכאלה, אנו עוצרים לפחות 24 שעות כדי לבדוק כיצד הראש שלנו מעבד את הרגשות שלנו - לפני נקיטת הפעולה. ברגע שהאבק שקע, אנו פנויים יותר לבחון את מחשבותינו ואת רגשותינו. כמה פעמים מצאנו עצמינו טעונים, מתרעמים בצדקנות עצמית ולאחר 24 שעות ראינו דברים אחרת? במקרים רבים, פעולות פשוטות של המתנה וכתיבה, שיתוף עם מאמן ועם החברותא שלנו מספקים לנו את ההחלמה שאנו מחפשים. לעיתים נכון לקחת את העניינים לידיים ולקדם אותם, אך לעיתים אנו מבינים ששום דבר טוב לא יצמח מזה. בכל מקרה, אין מה להפסיד בהמתנה וישנו פקחון רגשי להרוויח. הנטייה להאשים היא כמו גלונים של כמיהה ואובססיה לקנות ולרכוש המתודלקים ע"י עודף אנדרנלין בגופינו.

רק להיום: שימוש ב'המנעות באמצעות שיתוף וכתיבה' היא דרך בטוחה לחיות ללא חרטה.

14.12: הימנעות מכאב

המכורים הם מומחים בהימנעות מהכאב והגדלת העונג. לפחות כך הם סבורים. למעשה, הם פשוט משחקים פינג פונג ביניהם. המכורים בהכחשה אינם קולטים שהשימוש אינו פותר את בעייתם, אלא מוסיף על גביה עוד רובד. אין זה משנה כמה העונג הרגעי הוא חזק- הוא לעולם קצר מועד ומשאיר אחריו שובל ארוך של הלקאה עצמית והתעוררות כואבת. למעשה לא הצלחנו להימנע משום דבר. למעשה, הבעיה המקורית החמירה לה מאד, בעת שאנו ניסינו לשעשע את עצמינו בקפיצות מהצוק- במקום לנסות ולפתור את

הבעייה באמת. זה אירוני למדי שהמכורים הרבה פעמים משתמשים כשהדברים הם בכי רע. דוקא אחרי שאנו מתרוששים- אנו מוציאים את כרטיסי האשראי והולכים לחגוג כאילו אין מחר. אנו מזמינים מסך ענק כשאין לנו כסף לשכירות. בהחלמה, אנו לומדים שהכאב הוא בלתי נמנע, אך הסבל הוא אופציונלי. והנכונות שלנו לסבול את הכאב, במקום להימנע ממנו בכל דרך, מאפשרת לנו לצאת בריאים ושלמים מן הצד השני.

רק להיום: האם אני מאמין שהעונג הרגעי של בזבז ויצירת חובות שווה את הכאב והמצוקה שבאים בעקבותיהם?

15.12: לחץ לנתינת מתנות בחגים

דצמבר הוא חודש מלא בנתינת מתנות. עבור חייבנים ובזבזנים מחלימים זוהי תקופה מאתגרת. עלינו לאזן בין רצוננו להיות נדיבים מצד אחד ובין אמצעינו הזמינים מצד שני.

עם זאת אולי יהיו לנו רגשות אשמה, טינה, בדידות או עצבות.

תכנית הוצאות מוגדרת היטב היא כלי הנשק הטוב ביותר שיש לנו נגד הלחצים של עונה זו. אם אנו בני מזל, היתה לנו שנה שלמה לצבור כספים. אך גם אם אנו חדשים בהחלמה, כל מה שאנו זקוקים לו הוא נכונות לחיות במסגרת האמצעים שלנו ולתת למאמן שלנו, לרשת התמיכה ולקבוצת הפגת הלחץ שלנו לעזור לנו לתקצב את קטגוריית נתינת המתנות שלנו באופן שקול ומאוזן.

חלק מאיתנו יחוו כאבי גדילה קצרי טווח בעונה הראשונה שלהם. אך אם נשאר על המסלול נגיע לכך שנכבד את מגבלותינו מבלי להרגיש בושה שאיננו יכולים לתת יותר. דרך תהליך זה אולי נגלה יצירתיות שלא התחברנו אליה קודם לכן, ונגלה בשמחה שמתנה מעשה ידינו נגעה בלבו של המקבל עמוק יותר מכל פריט שנקנה בחנות.

אם ילדים מתלוננים או נראים מאוכזבים מפני שהם מרגישים שמגיעה להם רמת הראוונות שהיתה חלק מההתמכרות הפעילה שלנו, אנו מנצלים את ההזדמנות ללמד אותם אחריות כלכלית, מתנה שכסף אינו יכול לקנות.

רק להיום: שקול/י להוסיף מתנה מעשה ידיך או מכתב מהלב למתנות שאת/ה נותן/ת השנה.

16.12: הראש שלנו.

הראש שלנו הוא כמו קוסם השולף ארנבים מהכובע. רגע אחד אנו יכולים לזעום ולרתוח על מישהו ורגע אחרי אנו יכולים לצחקק בהנאה על תעלולי ילדינו או חיית המחמד שלנו. או, שאנו יכולים לחוות מקרה באופן שובר ומעציב ביותר ובוקר למחרת להתעורר לשמש טובה, לציוצי ציפורים ולתחושה טובה ... עד שהזכרון של יום זה נשטף ואנו חוזרים לכאב, לכעס, לפחד ולעצבות. אך גם אז, הדקות ואפילו השעות עוברות עלינו מבלי להקדיש רגע אחד לתחושה או למחשבה על מה שקורה, כיוון שאנו עסוקים מדי במה עוד אנו יכולים לעשות בנדון. אם זה המקרה, ברור שהראש המתוחכם שלנו ישלוף כל צורת חשיבה שתביא לנו שמחה או צער. בהחלמה, אנו יודעים שאנו לא עבדים לראש שלנו או למחלה שלנו. בעוד שאיננו יכולים למנוע ממחשבה לחלחל לתודעה שלנו, אנו בהחלט יכולים לבחור מה לעשות עם מחשבה זו. אנו יכולים לטפח אותה, כמו משקה, או שאנו יכולים להעביר אותה הלאה ובאופן מודע להביא מחשבות בריאות יותר – דרך יעילה ביותר לעשות את צעדים 6 ו 7.

רק להיום: רק בגלל שהראש שלנו מייצר מחשבות שליליות לא אומר שאנו חייבים להאחז בהם.

17.12: הדאגה העצמית היא חיונית

עכב"ר הם ראשי תיבות של עייפות, כעס, בדידות ורעב. וכשמרגישים אחד או יותר מן המצבים הללו, - זה עלול להוביל אותנו להחלטות אומללות למדי לגבי ההתנהלות הכספית שלנו. להגיד לעצמנו שלעולם לא נחוש עייפים זה לא מציאותי - אך אנו צריכים להיות מודעים להשפעה שלילית לטווח ארוך שיש להיעדר של דאגה עצמית עלינו. עשיית יתר בעבודה, או אפילו בפעולות כייפיות מבלי מנוחה, מייצר חיים בלתי מאוזנים. חיים על הקצה אינם תורמים בשום דרך לשלווה או להחלמה. כך שאין זה משנה אם מדובר בפרוייקט עבודה, משחק וידאו, עבודות בית או התעמלות - עלינו לקחת פסק זמן כדי שנוכל לנוח ולרענן את הגוף ואת הנפש. אם אנו יושבים ומביטים במסך או מקלידים כל הזמן - אנו יכולים לקום ולהזיז את עצמנו קצת. מצד שני, אם אנחנו מתרוצצים בלי הפסקה - נוכל לאפשר לעצמנו תזכורת להתיישב ולאכול. אחת הדרכים הטובות ביותר לטפח את עצמנו ולגבש גישה חיובית לחיים - זה לקבוע לנו שגרה של צעד 11 של תפילה ומדיטציה, שתאפשר לנו למלא את הסוללות שלנו מחדש, ולתת לגוף ולנפש את ההזדמנות לשחרור אמתי.

רק להיום: אשתדל לאזן בין פעילות ומנוחה

18.12: טוב לב וחמלה

טוב לב וחמלה הם שני מרכיבים בחיים של שירות. טוב לב הוא השאיפה להיות מועילים בעוד שחמלה לוקחת מרחיקה לכת וכוללת את היכולת להזדהות עם סבל הזולת ברמה האישית. בכל מקרה, אנו עושים כמיטב יכולתנו לעסוק בפעילות של טוב לב וחמלה מבלי לשאוף לקבל תגמול או מעשה גומלין, ואנו מתמידים אפילו אם נחוזה תגובה שלילית. לדוגמא, אנו רואים פסולת מושלכת על המדשאה של השכנה המבוגרת שלנו ומזיזים אותה. אבל במקום להודות לנו, השכנה מאשימה אותנו בחדירה לפרטיות. אם נוכל

להראות חמלה במקום כעס וטינה, אנו באמת גדלים בצעדים גדולים ביכולת שלנו להיות לשירות עבור אחרים.

אם ניתן על מנת לקבל בחזרה, ונתמלא חימה אם לא נקבל חזרה, טוב הלב שלנו נובע בעצם מריכוז עצמי. אבל כאשר אנו מסוגלים להיות בשירות ולהראות חמלה, ללא התחשבות מצד האגו שלנו, אז אנו רואים שהבטחות די איי בנוגע לשלווה וחיי עושר מלאים במשמעות ויעוד מתגשמות באמת בחיינו.

רק להיום: עשו מעשה טוב מבלי לצפות לתודה או תגמול.

19.12: עיגול של המספרים.

עיגול הוא עיסוק בהגדלה או הקטנת המספר לספרה 5 הקרובה ביותר. כך, למשל, 1.03 \$ יעוגל ל- 1.05 \$, בעוד 1.02 \$ יעוגל כלפי מטה ל- 1.00 \$.

בעוד שעיגול מספרים משמש לתשלומי מיסים והערכות או אומדנים, כעיסוק יומיומי עבור חייבנים ובזבזנים כפייתיים הוא עלול להוביל לבלבול, ערפול וטעויות.

מכיוון שבנקים עובדים בצורה מדויקת, אם נעגל את המספרים שלנו בזמן שאנחנו עוקבים אחר ההוצאות שלנו, יהיה כמעט בלתי אפשרי להתאים את ההוצאות שלנו לחשבון הבנק שלנו.

יש אנשים שמרגישים כי רישום חשבונות מדויק הוא נטל כבד המקשה על יכולת הפירעון.

אבל עבור מי מאיתנו שאימץ רישום עד לאגורה, גילינו שלוקח הרבה פחות זמן לסגור את תכנית ההוצאות בכל חודש ועם הרבה פחות טעויות, ותמיד ברור לנו כמה כסף בדיוק יש לנו וכמה בדיוק אנחנו עדיין חייבים.

העובדה הפשוטה היא שההחלמה, מחייבנות ובזבזנות כפייתית, מצריכה רמת משמעת שאינה נחוצה למחלימים מסוגים אחרים של התמכרות.

רישום חלקי לא יועיל לנו בכלום. אם אין לנו בהירות במספרים, איננו יכולים לסמוך על תכנית ההוצאות שלנו שתהייה מדויקת.

וללא תוכנית הוצאות מדויקת, אנו בסכנה גדולה יותר לחייבנות.

רק להיום: זכור שדייקנות היא הדרך הטובה ביותר לשמור על בהירות עם המספרים שלנו.

20.12: המטרה העיקרית

לצד הצעדים, המסורות והכלים, התוכנית מצהירה על המטרה העיקרית (הנקראת גם: הצהרת סן-דייגו). ע"פ הצהרה זו: "אנו מתכנסים מסיבה אחת: אנו חייבים כפייתיים והדרך היחידה לא להיות כאלה היא, מדי יום רק להיום, לעזור לחייבן אחר לעבוד את 12 הצעדים". גם אם הגענו לתוכנית ללא חוב לא-מבוטח ומאמינים שהבעיה שלנו היא בזבזים כפייתיים, תת השתכרות, חוסר סדר, אי בהירות ותשלומים שלא משולמים בזמן, עדיין, המחוייבות שלנו לתוכנית היא להיות ללא רכישת טובין או שירותים בתשלומים עתידיים או באופן לא מבוטח – רק להיום מדי יום. זה לא מפחית מהפקחון בעניינים אחרים אלא מזכיר לנו שחובה עלינו, מעל לכל, לא ליטול על עצמנו חוב שאינו מבוטח. לבסוף, עלינו להבין שהאמירה "חזון, שגשוג ושפע הם תוצאה של המנעות מחוב" אינה "המטרה העיקרית, אלא: "עלינו להיות מאוחדים במסר: לא להכנס לחובות. אנו מאמינים שאם נעשה כן חברי התוכנית ישגשגו ויגדלו".

רק להיום: לא משנה מה העניינים האחרים שלנו, האם אנו יכולים לקבל את הרעיון שהמטרה העיקרית שלנו בתוכנית היא להימנע מחייבנות כפייתית?

21.12: חופשה

לקחת פסק זמן מהשגרה שלנו זו דרך מצויינת "להטעין את הסוללות" מחדש ולקבל פרספקטיבה חדשה על חיינו. אבל, בדיוק כפי שאדם שחייב ליטול תרופה על בסיס יומיומי לא היה מעלה בדעתו אף לרגע "לקחת חופש" מזה, אינו יכולים להתיימר לקבל "שחרור" ממנת ההחלמה היומית שלנו. אולי לא נצליח לעבוד את התכנית בדיוק באותה הדרך והמתכונת שאנו עושים זאת בבית, אך אנו לא צריכים להימנע גם ממה שאנחנו יכולים לעשות, בגלל הדברים שהם מחוץ להישג ידינו כעת. אם אינו יכולים להגיע דרך קבע לפגישות דיאלי, אנו יכולים להאזין להקלטות של דוברים בנייד. בהפלגות יש פעמים רבות מפגשי דיאלי על הסיפון והפגישות ברחבי העולם זמינות גם דרך טלפון, סקייפ או זום. אנו יכולים גם לייצר תכנית הוצאות מיוחדת עבור הטיול שלנו, כך שלא נצטרך לדאוג לבזבז יתר. ואנו גם יכולים להמשיך לדייק ברישום מספרים בכל מקום, במיוחד לאור העובדה שהבדלי שער המטבע מצריכים מאתנו לדייק אף יותר. כל מה שצריך כדי לחזור מחו"ל בהימנעות, זו תכנון מוקדם קטן. במקום להרגיש שתכנית ההחלמה שלנו היא אבן ריחיים התלויה על צווארינו, אנו יכולים לראות את המאמץ שלנו להישאר מפוכחים עם כסף במהלך החופשה כמתנת הכוח העליון שמאפשרת לנו מסע חופשה חלק.

רק להיום: האם אתה רוצה לתכנן את ההחלמה שלך בחופש?

22.12: לעבוד את הצעדים

בעודנו משתמשים בכלים של די.איי שיעזרו לנו בהחלמתנו בהבטים המעשיים של עבודת התכנית, עלינו לעבוד את הצעדים אם אנו רוצים לחוות את ההקלה לטווח ארוך שמובטחת לנו.

חלק מאיתנו עובדים בחריצות את הכלים אך דוחים את ההתקדמות בצעדים.

בעוד שלזמן מה נזרום בדרך ונחוש הקלה מסויימת ע"י כך שנשמור על המספרים שלנו ונלך לפגישות, ללא הבסיס שעבודת הצעדים מעניקה לנו, ישנו סיכוי גדול שניסוג כאשר נתמודד עם מצבים כספיים או רגשיים מאתגרים.

ללא עבודת הצעדים, החלמתנו בנויה על רשת תמיכה חברתית ותקציבית, אך חסרה את הכוח שבאחריותיות אמיתית והסתמכות על כח גדול מאיתנו, הנובעת מהעבודה הרוחנית הקפדנית הנחוצה להחלמה אמיתית לטווח ארוך ממצב גופני ורוחני חסר תקווה.

במקום בית שבנוי מלבנים ומלט, החלמתנו היא כמו בית קלפים שעלול להתמוטט תחת המשקל של עצמו בכל רגע.

כשאנו מתמסרים לעבודת התכנית שלנו לגמרי במקום לנקוט באמצעים חלקיים, ניצור בסיס חזק ובית שיוכל לעמוד בכל סערה.

רק להיום: איזה צעד את/ה עובד/ת כרגע?

23.12: חצי מהצעדים.

אם אנו לא חווים את הבטחות התוכנית כדאי שנבדוק כמה אנו משקיעים בתוכנית. בעמ' 59 בספר הגדול כתוב: "חצי מהצעדים לא ייתנו דבר". לא כתוב בספר הגדול שאם נעשה משהו עבור ההחלמה שלנו אנו נחווה הצלחה. מה שכן כתוב זה ש"לא נגיע לשום מקום אלא אם נעבוד את כל התוכנית". כלומר: לא מספיק לעשות את 12 הצעדים באופן חד פעמי, אלא, יש לעשות את כל הצעדים מדי יום, בהתאם להנחיות צעדים 10, 11 ו 12 הכוללים את כל עיקרי 9 הצעדים הקודמים. לכן, מדי יום, אנו עובדים על: שיפור פגמי האופי שלנו, לקיחת אחריות על מעשינו, חיזוק הקשר עם כח הגדול מאיתנו וכן על עשיית

שירות לאחר. בכך חיינו הופכים לתזמורת של החלמה והכח העליון שלנו הינו המנצח. בעוד ששיגרה יומית שכזו יכולה להראות מוגזמת בתחילת הדרך, הרי שניסים יתרחשו כשנעבוד את הצעדים ובהדרגה מאפייני התוכנית יוטבעו בנו בצורה חלקה. רק אז הסכנה שנחזור לסורנו תפחת והסיכוי לקצור את מתנות התוכנית יעלה.

רק להיום: האם אנו נוטעים את שתי רגלינו עמוק בצעדי ההחלמה?

24.12: לשבור את המחזוריות

חלקנו למדנו לקחים מוזרים על הכסף במהלך ההתבגרות שלנו. אולי הורים קנו לנו מתנות במקום לבלות איתנו זמן או שמא עסקנו בקניות במקומות שהרגשנו כאב רגשי, על מנת להשכיח את אותו כאב. כל אחת מההתנהגויות האלו הייתה עלולה ללמד אותנו שהכסף ומה שניתן לקנות בו, שווה אהבה ושהכסף יכול לפתור את כל הבעיות שלנו. ואז גדלנו להיות חייבנים ובזבזנים כפייתיים "במשרה מלאה", וכיוון שההתמכרות שלנו גזלה מאתנו את כל האנרגיה, את כל תשומת הלב ואת כל הזמן, המשכנו להסתובב במעגל הזה, בין אם מתוך אשמה, בין אם מתוך התבוססות בתחושת ה"נותן המתמיד" שתמיד שלמדנו מהניסיון. ניסינו למלא את החור השחור שבנפש שלנו עם טובות הנאה ושירותים מסוגים שונים, וחשבנו שזה גם יעבוד עם כל אחד אחר. אך למעשה, חפרנו בור עמוק ומכאיב בליבם של האהובים שלנו. אנו יכולים לתקן את הנזק בכך שהיום פשוט נפגין נוכחות. זה כל מה שצריך כדי לתקן את הנזק- פשוט להקדיש זמן לאהובים שלנו. וכשאנו נעשה זאת, אנו יכולים לנוח, מתוך ביטחון מלא שאנו ריפאנו את הפצעים, במקום לשים עליהם פלסטר.

רק להיום: בואו ונזכור שאנו מראים אהבה באמצעות הפגנת נוכחות, ולא באמצעות מתנות

25.12: נדיבות

היום הוא יום טוב לחשוב על כל טוב הלב והנדיבות שחווינו במהלך חיינו. רגשותינו השליליים אוהבים לתפוס את מרכז הבמה, כך שנמצא את עצמנו עסוקים במה חסר לנו ובדרכים בהם פגעו בנו. אבל למעשה, טוב הלב של אחרים הוא אינטגרלי לעצם קיומנו. החל מהמוכר בחנות שמחייך אלינו ועד לצוות הרפואי שיילד אותנו, אנו המוטבים של מליוני מעשי נדיבות שנעשו עמנו במהלך חיינו, ועל חלקם אפילו לא נדע, כמו חשמלאי שהשקיע מאמץ אדיר כדי להבטיח שהחיווט בביתך עלה על דרישות הבטיחות. אנו בהחלט מודעים לכך כאשר טוב לב פותר לנו בעיה, למשל החסד שנעשה על ידי מביט מהצד בהצלת חיים או אפילו מאמץ מיוחד שנעשה על ידי נציג שירות לקוחות לפתור עבורנו בעיה דחופה. אבל כשדלת מוחזקת פתוחה עבורנו על ידי זר, או פקיד שמברך אותנו לשלום לאחר שנתן לנו שירות, האדרנלין שלנו לא עולה ולכן אנו לא מפנימים זאת. למרות שמעשים אלו מרגיעים אותנו כמו בריזה קרירה ביום חם, ומשפרת ללא ספק את איכות חיינו. הבה נזכור שההצטברות של כל אותן מחוות של כבוד וחסד הניתנות אחד לשניה היא שבונה וכוללת את טוב האנושות.

רק להיום: היעשו מודעים בהודייה לכל מעשה קטן של טוב לב שנעשה כלפיכן היום.

26.12: העבר את זה הלאה

כאשר זוכים בנדיבותם של אחרים, בין אם היא מגיעה בצורה של כסף, סחורה או שירותים, הם אינם מצפים להחזר. רוב האנשים נותנים כי זה גורם להם הרגשה טובה. למרות זאת, אנו עשויים להרגיש לא בנוח עם קבלת מתנות, כי גם אם המיטיב מבטיח לנו שאין כאן תנאים מחייבים, אנו עשויים לכפות את שלנו. בהחלמה, אנו יכולים לשנות את נקודת המבט שלנו בנושא זה. הפילוסופיה של "העבר את זה הלאה" פירושה בעצם שאני

עושה משהו נחמד בשבילך ואז אתה עושה משהו נחמד עבור מישהו אחר. "העבר את זה הלאה" הוא אימון בענווה, שמכניסה שמחה לחיינו, ובו בזמן מזמנת אותנו להיות בשירות. ככל שאנו נותנים לאחרים כך אנו מרגישים טוב יותר עם עצמנו. כאשר אנו הופכים את "העבר את זה הלאה" להרגל בחיינו – קל לנו יותר לקבל מתנות ומעשי נדיבות מאחרים מבלי שנרגיש אשמה על שאיננו מחזירים תמורה.

27.12: הוצאות מיותרות.

בעבר הפכנו לבזבזנים על מנת להרגיש טוב יותר כשהיינו עצובים. הבעיה, שההרגשה הטובה עברה ואנו נשארו עם חיובים שלא יכולנו להרשות לעצמנו, עם פריטים שאנו לא צריכים ועם בהלה גדולה וחרטה. לא נצטרך להתמודד עם חוסר נוחות שכזו במידה ואנו מתחייבים שלא לגרור עצמנו לחיים בשימוש (drugging). אם המטרה שלנו היא להמנע מחייבנות ובזבזנות כפייתית, ואם אנו מאמינים ש 12 הצעדים הם הדרך להחלמה ממצב חסר התקווה הזה של גוף ונפש, רק אז נהייה מוכנים לפגוש כאב מבלי להשתמש. כשאנחנו לא משתמשים אנו רואים שבסופו של דבר המצב וכן הרגשות שלנו חולפים. עוזבים אותנו. ואז ההחלמה שלנו חזקה יותר. התוכנית נותנת לנו "תרופה" להקל על סבלנו מבלי להמנע מהכאב באמצעות: ספרות שמנחה אותנו, חברותא שתומכת בנו וכח עליון שדואג לנו. כשאנו מרגישים שאנו לפני משבר אנו פונים לחברותא שלנו שמזכירה לנו מה נוכל להפסיד אם נכנע לבזבזנות ולחייבנות הכפייתית, וכן אנו מתפללים לכח העליון שלנו ומבקשים אומץ להשאר בפקחון עם הכסף עד שההרגשה תחלוף.

רק להיום: האם אנו מבינים שהשימוש לא מביא לנו שקט מתמשך?

28.12: החלפה, החזרה או תרומה ?

בכל זמן, אבל בתקופת החגים ביתר שאת, יש סיכוי שנקבל מתנות שאנו לא מעוניינים בהן. מה לעשות בנוגע לזה, זוהי התלבטות שמעסיקה את כולם. אבל עבור חייבנים ובזבזנים כפייתיים הסיפור הזה עלול להיות טעון במיוחד. למשל, אם ציפינו למשהו טוב יותר, אנו יכולים למצוא את עצמנו בבולמוס של קניות על מנת "לפצות" את עצמנו על האכזבה המרה שנחלנו. אובססיה וכפייתיות עלולות להתעורר בכל מקרה שבו אנו שוקלים להחזיר משהו לחנות ולהחליט, מה אנו רוצים לקנות במקום. או שנרגיש אשמים לגבי החזרת המתנה, מתוך דאגה שנותן המתנה יצפה לראות שאנו משתמשים במתנה שלו. אך לא משנה במה נבחר- הדבר החשוב הוא שאנו עושים כמיטב יכולתנו על מנת להיות בדעה צלולה לגבי הכיוון שלנו ולבחון את החשיבה שלנו לאור התכנית, כדי להימנע מפעילות אימפולסיבית. אם אנו נוטים לצבור דברים, ייתכן שהבחירה הטובה ביותר מבחינתנו היא לתרום או לתת מתנה למישהו אחר. אך אם בחרנו להחזיר ולרכוש משהו אחר במקום- זה בסדר ליהנות מכל דבר שבחרנו. ואם בחרנו להשאיר אצלינו את המתנה, אנו יכולים להזכיר לעצמנו את הסיבה לכך, במקום להתמקד במה שאנו כועסים עליו בקשר לזה.

רק להיום: תנסה להעריך את הכוונה הטובה של כל נותן המתנה, גם אם אינך אוהב את המתנה עצמה.

29.12: בחירות

יתכן שתמצא שאין מספיק כסף לכל הקטגוריות שלך, אך במבט מקרוב יותר אולי תמצא שאם תעשה בחירות אחרות, יהיה לך מספיק. אולי משמעות הדבר היא דחיית סיפוק למשהו שאתה רוצה, או אולי בחירה להוציא בשיקול דעת פחות כסף על פעילות אחת או יותר.

אולי תבחר לקנות זוג נעליים אחד פחות, או לאכול בחוץ לעיתים רחוקות יותר ממה שאתה רוצה, אם אתה רוצה יותר כסף לבגדים. כסף הוא סופי. אכן ישנו מקור אינסופי,

אך הסכום שיש לך בכל רגע הוא סופי. אתה יכול לקוות ולחזות ולהתפלל ככל שתרצה, אך למיטב ידיעתי אף אחד עוד לא הצליח ליצור משוואה שבה $1 \text{ ש"ח} = 2 \text{ ש"ח}$.

המפתח הוא לא לנסות לעשות זאת לבד. זוהי מטרתה של הקבוצה להפגת הלחץ, שבה שני חברי ד.א.אחרים חולקים את זמנם איתך (פנים אל פנים או בטלפון), כדי לעזור לך לפענח את כל זה. רבים מאיתנו חשו חסרי תקווה לעיתים לגבי איך נוכל לגרום לתכנית ההוצאות שלנו לעבוד. אך בעזרת הפגישה להפגת מלחץ שלנו, המאמן וקבוצת התמיכה, זה תמיד עובד.

רק להיום: קבל את העובדה שהחלמה בכסף משמעה בחירה.

30.12: הפקדות ומשיכות

ההצעה היא שאנו נתפלל, נעשה מדיטציות, נעשה חשבון נפש, נתקשר עם חייבנים מחלימים אחרים ונעשה שירות על בסיס יומי. אם נהפוך את זה לדרך חיי השגרה שלנו בזמנים "קלים" - יש סיכוי הרבה יותר גדול שנמשיך להיות מעורבים בזה ונמצא את ההקלה גם כשהזמנים יהפכו להיות "קשים". הבעייה היא שכשהזמנים "קלים", אנו הופכים להיות זחוחי דעת ולא רוצים בכלל להתאמץ. אבל כשהזמנים קשים, כמעט בלתי אפשרי להתחיל להתנהל בהחלמה. תחשבו על זה כעל ניהול חשבון עובר ושב. כשאנו משלבים את ההחלמה בחיינו, אנו מייצרים הפקדה לבנק. ככל שאנו ממשיכים ב"הפקדות" הרוחניות, המאזן שלנו משתפר והשפע הרוחני שלנו גדל. אך כשמגיעים זמנים קשים, אנו מתחילים לבצע משיכות. אם לא ביססנו סדר יום רוחני, איננו מבצעים הפקדות יותר, המאזן בחשבון מופר ואנו עלולים להגיע למעידה. יש לביסוס ההרגלים הרוחניים מספר רווחים: המדיטציה הופכת אותנו למודעים להרהורי שימוש, במקום

לפעול עליהם. רשת עוזרת לנו לא להתבודד. התפילה מציעה לנו תקווה. חשבון הנפש שומר לנו על דעה צלולה. והשירות ממלא את חיינו בתכלית.

רק להיום: תנסה שלא להיות זחוח - כי זה יכין אותך לתקופה "קשוחה"

31.12: חגיגה

הרבה אנשים חוגגים את ערב השנה החדשה עם מסיבות, מותרות, ובזבזים מטורפים, תוך כדי זה שהם מבטיחים לעצמם לחדול מחובות ובזבזים מחר. אך אין כל סיבה הגיונית לכך שלא נחגוג את השנה החדשה במסגרת האמצעים שלנו. אנו גם יכולים לקחת את ההזדמנות של פעם השנה, כדי לעשות "ספירת מלאי" ולראות, היכן אנו נמצאים ולחגוג את ההתקדמות שלנו.

היום הוא היום המושלם כדי להתחיל או להתחייב מחדש לחיים של הימנעות מחייבנות ובזבזנות כפייתית. הספר הגדול מבטיח לנו ש"לא נצטער על העבר ולא נרצה לסגור עליו את הדלת". אנו יכולים להרהר בשנה שחלפה, להודות בטעויות שעשינו במהלך 12 החודשים האחרונים. אך אנו גם יכולים לחגוג את ההתקדמות שלנו בהחלמה.

הבטחת דיאיי הראשונה היא שברגע שאנו מתחייבים להחלמה, "היכן שחשנו ייאוש-נחוה תקווה חדשה". כן, עוד שנה מסתיימת. אך היום הוא יום של תקווה אם אנו רוצים להישאר מפוכחים עם הכסף! מחר, השנה החדשה מתחילה. איננו חייבים לחכות לה כדי להתחיל בהחלמה.

רק להיום: לעולם לא מוקדם מדי להחלים

