**פגישת חייבים אנונימיים- פורמט הנחיה**

שלום חברים, שמי \_\_\_\_\_\_ ואני חייבן כפייתי. לצדי נמצא חבר \_\_\_\_ שאחראי לצד הטכני.

ברוכים הבאים **לפגישת אונליין** של חייבים אנונימיים של יום א בשעה 18:00. הפגישה נועדה לחברים וחברות בחייבים אנונימיים הרוצים להחלים מצבירת חובות כפייתית.

**נפתח בתפילת השלווה : "אלי, תן לי את השלווה לקבל את הדברים שאין ביכולתי לשנותם, האומץ לשנות את הדברים שאשר ביכולתי ואת התבונה להבחין בין השניים"**

אנחנו שמחים ונרגשים שהגעתם ,ברוכים הבאים לכל החברים והחברות! אני מבקש להזכיר לכם את כללי ההתנהלות בקבוצת אונליין- ברוח עקרונות ההחלמה.

אבקש לקרוא את 12 הצעדים של דיאיי

אבקש לקרוא את 12 המסורות של דיאיי

אבקש לקרוא בסבב את כלי ההחלמה של דיאיי

כעת נעבור לפגישת עסקים במשך \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ דק '

**מבוא:** אנו נוכחים בפגישת עסקים המתקיימת מדי חודש. פגישת העסקים היא פגישה של חברים וחברות הקבוצה המוקדשת לעדכון במצבה של הקבוצה ודיון בדברים שאנו רוצים לקדם ולשנות בקבוצה, על מנת שהמקום ישמור על אווירת ההחלמה וימשיך לשאת את המסר של חופש מצבירת חובות כפייתית למכור שעודנו סובל. רבים מאתנו חיים זמן רב בתחושה שהעסקים "אינם חלק מחיינו", ומיועדים לאחרים, מיומנים יותר, כביכול. אולי, מצאנו בהחלמה שלנו כי השתתפות בניהול התכנית שלנו, מלמדת אותנו כיצד חברותא שלנו פועלת וגם עוזרת לנו לקחת אחריות על החלמתנו. המטרה העיקרית שלנו היא לשמור על האחדות של החברותא ולהמשיך ולשאת את המסר לחבר שעודנו סובל מחייבות כפייתית.

כעת תתקיים פגישת עסקים, הדנה בעניינים הקשורים לניהול הקבוצה, במשך חצי שעה. ניתן במקרים חריגים לעלות בקשה להארכת פגישת העסקים. לאחר מכן, הקבוצה תהיה פתוחה לשיתופים. אין להגיב או להיכנס אחד לדברים של השני במהלך הפגישה. תכנים של כל פגישת העסקים והחלטות שהתקבלו בה מתועדים ע"י רושם הפרוטוקול שממונה ע"י מזכיר הפגישה. לאחר מכן, הפרוטוקול יופץ בווטסאפ או במייל לחברי הקבוצה.

אבקש כעת לשמוע את דוח בעלי התפקידים:

יו"ר הקבוצה

גזבר

בעלי תפקידים אחרים

עסקים ישנים- אבקש לשמוע כיצד מיושמות ההחלטות שהתקבלו בפגישה האחרונה.

עסקים חדשים- כעת חברים שמעוניינים, יכולים להציע את העסקים לפעם הבאה.

פגישת העסקים הסתיימה כעת. תודה לכל מי שעושה שירות וכעת נעבור לשיתופים.

**אם אין דובר- מקריאים את "רק להיום" של חייבים אנונימיים**

כעת הפגישה פתוחה לשיתופים : כל שיתוף הוא\_\_ דק'. אם לא הצלחת לשתף במהלך הפגישה, מומלץ לדבר עם אחד החברים אחריה. חבר האחראי על השירות הטכני ייקח זמן ויסמן על סיום השיתוף. החברים שאינם משתפים, מוזמנים להיות במצב "השתק" בנייד או במחשב.

תודה לכל מי ששיתף.

**סבב חיובי – חזון** ( 10 דק' לסיום הפגישה ) - שיתוף קצר, עד דקה, על פעולות שעשיתי למען ההחלמה שלי ב- DA והצגת חזון: ביטוי בזמן הווה של הפעולות והדברים שאנו מאחלים לעצמנו לעשות

תודה לעל מי ששיתף

**אבקש לקרוא בסבב את הבטחות של חייבים אנונימיים :**

מילות סיום : הדעות שנשמעו כאן שייכות אך ורק לחברים שביטאו אותם. מה שנאמר כאן היה מתוך אמון ויש לשמור על סודיות מוחלטת. אין להזכיר מחוץ לפגישה את מה שנאמר בה ואת מי שנכח בה. אם תנסו לקלוט את אשר שמעתם, יש סיכוי שתגיעו להבנה ברורה יותר וניהול טוב יותר של בעיותיכם. דברו אחד עם השני, לבנו את הדברים עם אדם נוסף, אל תהה רכילות או ביקורת, אלא רק אהבה, הבנה ואחווה.

הצטרפו אלי לתפילת השלווה בישיבה ☺ :

**אלי, תן לי את השלווה לקבל את הדברים שאין ביכולתי לשנותם, האומץ לשנות את הדברים שאשר ביכולתי ואת התבונה להבחין בין השניים**. אם נתמיד ונחזור, זה יפעל ויעזור , עם הרבה אהבה. אמן