

פורמט פגישת מודעות לרכוש – U.A

פורמט מקוצר (יומי)

ברוכים הבאים וברוכות הבאות לפגישת מודעות לרכוש. של תת-משתכרים אנונימיים.

שמי _____ ואני תת-משתכר/ת.

נתחיל ברגע של דומיה.

וכעת אנא, הצטרפו אלי לתפילת השלווה בגרסת הרבים.

"אלי, תן בנו את השלווה לקבל את הדברים, שאין ביכולתנו לשנותם. האומץ לשנות את אשר ביכולתנו. והתבונה להבחין בין השניים."

אנא לחצו כוכבית 6 על מנת לשמור על פגישה שקטה ונעימה.

האם יש חברים חדשים? אם יש שואלים מי יכול לתת הסבר בתום הפגישה.

מי מוכן/ה לקרוא כעת את כותרות התסמינים של תת משתכרים אנונימיים, ולאחר מכן את התסמין הרביעי בשלמותו?

--התסמינים של התכנית=

1. אדישות לזמן. 2. הסטת רעיונות. 3. צורך כפייתי להוכיח. 4. האחזות ברכוש לא שימושי. 5. מאמץ/תשישות. 6. נותנים/ות את הזמן שלנו.

7. הערכה ותמחור נמוכים מידי.

8. בידוד.

9. מחלות גופניות.

10. אשמה או בושה בלתי מוצדקים.

11. לא שומרים/ות על המשכיות.

12. שעמום מיציבות.

-ובהרחבה-

האחזות ברכוש לא שימושי - אנחנו נאחזים/ות בחפצים שאינם משרתים את הצרכים שלנו יותר, כמו בגדים מרופטים ומכשירים מקולקלים.

-תודה על השרות-

מי מוכן/ה לקרוא את כותרות הכלים של תת משתכרים אנונימיים, ולאחר מכן את הכלי הרביעי בשלמותו?

-הכלים של התכנית-

1. תיעוד זמן 2. פגישות

3. חסות

4. מודעות לרכוש 5. שירות.

6. דפי משימות

7. פגישות פעולה. 8. שותפ/ה לפעולה. 9. נקיין.

10. תקשורת. 11. ספרות. 12. חסכונות.

-ובהרחבה-

מודעות לרכוש - אנחנו משליכים/ות את מה שלא מביא לנו תועלת יותר, כדי לטפח אמונה בכך שהחיים שופעים ושנוכל לספק לעצמנו את כל מה שנהיה זקוקים לו.

-תודה על השרות-

=מי מוכן/ה להיות מודד/ת הזמן הרוחני/ת של הפגישה? -תודה על השרות-

==מסורת שבע==

ביו.איי אין היטל כספי או דמי חבר, אנו נושאים את עצמנו על ידי תרומותינו. הדרישה היחידה להשתתפות ביו איי היא להפסיק לצבור חוב ולהמנע מתת השתכרות.

על פי הצעת הועד הארצי אנו מבקשים כי בשעה זו תשימו תרומה במעטפת התרומות האישית שלכם/ן אשר תועבר ליו איי הכללי, התרומה המומלצת לכל פגישה טלפונית הינה שלושה שקלים, אנא תרמו כפי יכולתכם/ן. אם אינכם/ן יכולים/ות לתרום כעת, בבקשה תמשיכו לבוא כי אתם/ן יותר חשובים/ות מהכסף שלכם/ן, תודה רבה על השרות

האם יש הודעות יו איי? עד 2 דקות הודעות .

--

שיתוף: הפגישה פתוחה לשיתוף. כל שיתוף הוא בן 2 דקות(עד חמישה מתחלקים). חצי דקה לפני סיום השיתוף יציין מודד הזמן את הזמן, אנא ענו לו באמירת תודה וסיימו את ההתחלקות שלכם בזמן כדי לאפשר לאחרים להתחלק. בהתחלקויות אפשר לכלול פעולות לרבע שעה זמן שקט. אנו מזכירים/ות שבהמלך הפגישה וכן במהלך השיתופים, אנו נמנעים/ות מתגובות וכן מנתינת עצות או התייחסות ישירה לנאמר אחריה. כמו כן אנו מנסים/ות לא לדבר בגוף שני או שלישי כגון "את, אתה או אתם/ן", אלא להתרכז בגוף ראשון "אני".

---יש למדוד 2 דקות לכל משתתפת/ת. מי מעוניינת להתחלק? ניתן לערוך רשימת מתחלקים.

לאחר השיתופים, יש להודות למודדת/ת הזמן.

בתום הפגישה אם ישאר זמן ניתן לענות על שאלה ממאגר השאלות בסוף הפורמט

נצא כעת ל5 דקות זמן שקט מעשי. מודד הזמן אנא הודע לנו לאחר 14 שישנה עוד דקה.

אנו מזכירים ללחוץ כוכבית 6 על מנת לשמור את הפגישה שקטה ונעימה, מי שעוברת/ת לשיחה ממתינה ולא עושה כוכבית 6 לפני מפריע למהלך הפגישה, וכן להזכיר לעשות כוכבית 6 למי שמושתק כשרוצים/ות לדבר

לאחר שנגמר הזמן שיתופים. אם לא נשאר זמן לעשות מצפון אם רוצים לשתף אחרי סגירת הפגישה ואולי אף להמשיך לעבוד על קו שקט

---אם מישהו/י רוצה טלפון של מישהו/י מהקבוצה תבקשו עכשיו ואחרי הפגישה ישאר זמן לזה ולשאלות ולהסברים על התוכנית אם יש חדשים/ות

(לוודא שיש נציג קבוצה)

---הגענו לסיום הפגישה תודה רבה לכל נותני/ות השרות ולכל המתחלקים/ות ולמי שעלתה/עלה על פגישה .

הדעות שנשמעו כאן היום, שייכות אך ורק לאדם שביטא אותן. הדברים שנאמרו כאן היום נאמרו מתוך אמון, ויש לשמור עליהם בסודיות מוחלטת; איננו מזכירים/ות מחוץ לפגישה את מה שנאמר בה ואת מי שנכח/ה בה. אם תנסו לספוג את אשר שמעתם/ן, לבטח תגיעו להבנה ברורה כיצד לטפל בבעיותיכם/ן. דברו זה/זו עם זה/זו; לבנו את הדברים עם אדם אחר, אך אל נא תהא רכילות או ביקורת אחד על השני/ה, אלא רק אהבה, הבנה ואחוה.

אנא הצטרפו אלי לתפילת השלווה בגרסת הרבים ולאחריה יהיה זמן לשאלות והחלפת טלפונים: "אלי תן בנו את השלווה לקבל את הדברים שאין ביכולתנו לשנותם, האומץ לשנות את אשר ביכולתנו והתבונה להבחין בן השניים". תודה וערב נעים.

כעת זה זמן החלפת טלפונים, הסברים ושאלות.

לפי מצפון קבוצה סוגרים הפגישה ואז מי שרוצה נשאר להמשך התחלקויות

מאגר השאלות יומיות(לפגישה היומית):

1. מול איזה דפוסים, מחשבות או רגשות שקשורות למודעות לרכוש את/ה בחוסר אונים?
2. באיזה אופן חייך בלתי מנוהלים בתחום מודעות לרכוש?
3. האם את/ה מוכנ/ה להאמין שיש כח גדול ממך שיכול לעזור לך להפרד מחפצים שאינם שימושיים?
4. איך תראה החלטה למסור את רצונתייך וחייך לידי כח עליון בתחום המודעות לרכוש?
5. האם את/ה מסכים/ה לפנות חפצים כדי לאפשר לכח עליון להיכנס? מה מקשה עליך לעשות זאת?
6. אלו פחדים מקשים עליך להפרד מחפצים או דפוסי התנהגות?
7. אלו רצונות מקשים עליך להפרד מחפצים או דפוסי התנהגות?
8. פרט/י האמונות שמקשות עליך להפרד מחפצים או דפוסי התנהגות.
9. תנסח/י תפילה/בקשה לכח עליון, שיעזור לך לוותר על דפוסים או חפצים שאינם תומכים בהחלמתך.
- 10.
- א. באיזה אופן צבירת חפצים לא שימושיים פוגעת בך בסביבתך ובקרויבייך?
- ב. איזה פעולה את/ה יכולה לעשות על מנת לכפר?
11. איזה חפץ או דפוס התנהגות שחררת השבוע? מה הרגשת בעקבות הפעולה?
12. מה היית רוצה לשחרר ואת/ה מתקשה בכך? מה מונע ממך לשחרר?
13. כשאת/ה חושב/ת על מודעות לרכוש מה עולה בך? רגשות, מחשבות, רצונות.
14. כתבי/כתוב חזון בנושא מודעות לרכוש. התמקד/י בכל הדמיונות הפרועים שאת/ה לא מעיז/ה לחלום עליהם? והביע/י אותם בכתיבה חופשית