

## פורמט BDA החלמה בעסקים יום חמישי

420461 קוד מנחה

פגישה ראשונה : פגישת שאלות ותשובות חברים

פגישה שניה: פגישת מסר 15 דקות

פגישה שלישית: כלים מסר 10 דקות

פגישה רביעית: קריאה בספר הגדול

פגישה חמישית: פגישת תסמינים bda

אחת ל 3 חודשים פגישת מצפון

שלום ובוקר טוב, שמי \_\_\_\_\_ ואני בעלת עסק, בעלת חוב ותת-משתכרת

ברוכים הבאים לפגישת BDA החלמה בעסקים

הפגישה מיועדת

לבעלי עסקים

לחברים שמעוניינים לפתוח עסק

לאלה שרואים את ביתם כעסק

לתת משתכרים ובעלי חוב שמעוניינים להרחיב את השפע בעזרת שימוש בכלים נוספים

### תפילת השלווה:

אנא הצטרפו לרגע של דומיה ולאחריו תפילת השלווה בגרסת הרבים .

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

### המנחה מקריא:

הקדמה: בעלי עסקים חייבים תת-משתכרים אנונימיים היא חברותא של נשים וגברים החולקים זה עם זו את ניסיונם, חוזקם ותקוותם כדי לפתור את בעייתם המשותפת ולעזור לאחרים להחלים מצבירת חובות ותת-השתכרות כפייתית. הדרישה היחידה לחברות היא התשוקה להפסיק את צבירת החובות ואת תת-ההשתכרות.

אין תשלומים או דמי חבר, ב BDA אנחנו נושאים את עצמנו באמצעות תרומותינו

BDA אינו מעורב בפוליטיקה, דת או חברה ואינו קשור בשום ארגון או מוסד BDA אינו תומך או מתנגד לשום עניין.

מטרתנו העיקרית היא להפסיק צבירת חובות ותת-השתכרות מדי יום ביומו, ולעזור לבעלי חוב ולתת-משתכרים אחרים להפסיק צבירת חובות ותת-השתכרות.

תכניתנו מבוססת על הידע שהיסודות לשינוי והחלמה מצבירת חובות ותת-השתכרות כפייתית נטועים בעבודת 12 הצעדים וקיום 12 המסורות שפותחו לראשונה ע"י אלכוהוליסטים אנונימיים.

### מי מוכן לקרוא את 12 הצעדים?

1. הודנו שאנו חסרי אונים מול צבירת חובות ותת השתכרות, וחיינו הפכו בלתי ניתנים לניהול.
2. הגענו לאמונה שכח גדול מאתנו יכול להחזיר את שפיות דעתנו.
3. החלטנו למסור את רצוננו ואת חיינו להשגחת אלוהים כפי שאנו מבינים אותו.
4. עשינו חשבון נפש מוסרי, נוקב וחסר פחד.
5. התוודינו בפני אלוהים, עצמנו ואדם נוסף על טבעם המדויק של פגמנו.
6. היינו נכונים לחלוטין שאלוהים ישחרר אותנו מפגמים אלה באופיינו.
7. ביקשנוהו בענוה שיסחרר אותנו מחסרונותינו.
8. עשינו רשימת כל האנשים שבהם פגענו והיינו נכונים לכפר על כל מעשינו בפניהם.
9. כיפרנו על מעשינו במישרין בכל מקום שהדבר ניתן פרט למקרים שמעשה זה היה פוגע בהם או באחרים.
10. המשכנו בחשבון הנפש וכאשר שגינו, הודינו בכך מיד.
11. חיפשנו בדרך של תפילה ומדיטציה לשפר את הקשר ההכרתי עם אלוהים, כפי שאנו מבינים אותו, כשאנו מתפללים רק לדעת את רצונו מאתנו ומבקשים את הכוח לבצע זאת.
12. משעברה עלינו התעוררות רוחנית כתוצאה מצעדים אלה, ניסינו לשאת בשורה זו לבעלי חוב ולתת משתכרים אחרים וליישם עקרונות אלה בכל תחומי חיינו.

### כעת נקרא את מסורת החודש:

1. טובתנו המשותפת קודמת. החלמה אישית תלויה באחדות BDA.
2. לצורכי הקבוצה יש רק סמכות יסוד אחת אלוהים אוהב כפי שהוא עשוי להתבטא במצפון קבוצה. מנהיגנו אינם אלא משרתים שזכו לאמון, אין הם מושלים.
3. הדרישה היחידה לחברות ב BDA היא הרצון להפסיק להוציא כסף באופן כפייתי.
4. כל קבוצה צריכה להיות עצמאית, פרט לעניינים המשפיעים על קבוצות אחרות או על BDA ככלל.
5. לכל קבוצה מטרה עיקרית אחת – לשאת את הבשורה לבעלי חוב כפייתיים הממשיכים לסבול.
6. קבוצת BDA לעולם לא תתמוך, תממן או תשאיל את שמה למוסדות מקורבים או יוזמה חיצונית, כדי שבעיות של ממון, רכוש ויוקרה לא יסיחו את דעתנו ממטרתנו העיקרית.
7. על כל קבוצה לשאת את עצמה לחלוטין ולדחות תרומות מבחוץ.
8. על "בעלי חוב אנונימיים" להישאר בלתי מקצועיים, אבל מרכזי השרות שלנו יכולים להעסיק עובדים מיוחדים.

9.BDA בתור שכזה, לעולם לא יאורגן, אבל אנו יכולים ליצור מרכזי שרות, וועדות האחראים ישירות לאלו שאותם הם משרתים.

10. לבעלי חוב אנונימיים אין דעה על עניינים חיצוניים, לפיכך אין לערב את השם BDA במחלוקות ציבוריות כלשהן.

11. מדינות יחסי הציבור שלנו מבוססת על משיכה ולא על פרסומת. אנחנו צריכים לשמור תמיד על אנונימיות אישית בדפוס, ברדיו, בסרטים, בטלוויזיה ושאר אמצעי התקשורת הציבוריים.

12. אנונימיות היא הבסיס הרוחני לכל מסורתנו, להזכירנו לעולם שהעקרונות קודמים לאישיות.

אנו מזכירים לא להעביר לשיחה ממתונה במהלך הפגישה

**האם יש חברים חדשים?**

**המנחה קורא :**

אם יש לכם בעיות של השתכרות וחושבים שאולי אתם בעלי חוב תת-משתכרים כפייתיים, הגעתם למקום הנכון ואנחנו יכולים לעזור לכם. מומלץ שבתחילה תגיעו לפחות לשישה מפגשים על מנת שיתאפשר לכם להזדהות עם הדוברים ולספוג את עקרונות התוכנית. אם תמצאו לנכון ש BDA מתאים לכם, תוכלו לארגן את פגישת הפעולה הראשונה שלכם.

**המנחה קורא:**

**מהי החלמה ב BDA?**

החלמה ב BDA פירושה פיתוח ותרגול של שריר רוחני שנמצא בלבה של כל תכנית 12 צעדים. ב BDA ההחלמה מציעה פיתוח חזון של שפע ונכונות להתקדם באמצעות פעולות קטנות והחייאת החזון על ידי השתתפות פעילה בתוכנית. בתהליך ההחלמה אנו הופכים לנראים באופן חיובי, מוכנים להיות בנוכחות כדי לעשות עבודה טובה ויעילה ומשרתים כמיטב יכולתנו בכל מקום שאנו נמצאים בו. בנוסף, אנו מבקשים את מה שאנו זקוקים לו ומוכנים לקבל את השפע. כשאנו מועסקים על ידי אחרים, קל לנו לבקש העלאה בשכר או תפקיד שיותר מתאים לנו, לעיתים עם אחריות גדולה יותר. אם אנו עצמאיים, ההחלמה נתנה לנו כוח לקבל מחיר הוגן ולהרגיש ראויים לחלוטין לקבל מה שהשוק מכתוב ויותר. הפוקוס של הפגישה הוא החלמה בעסקים.

**תסמינים:** כעת נקרא את התסמינים שעוצרים אותנו מלהתקדם ולחוות את השפע שמובטח לנו מחוץ למערה של חוסר נראות, חובות ותת השתכרות

מי מוכן לקרוא את התסמינים של BDA?

**לפי מה נדע אם אנו חייבים כפייתיים בעסקים?**

צבירת חוב בעסקים דומה מאד לצבירת חוב בחיים הפרטיים.

רבים מאתנו סבלו מחוסר בהירות חמור. הנה כמה מהנטיית וההתנהגויות שהביאו אותנו לצבירת חוב כפייתית:

## התסמינים: מי מוכן לקרוא את התסמינים של BDA?

1. לא היה לנו מושג לגבי מועדי פירעונם של חשבונות או מיסים, ואפילו לא זכרנו אם שולמו או טרם נפרעו.
2. בילבלנו את הכספים בחשבוננו הפרטי עם אלה של העסק שלנו ומשכנו מהאחד כדי לכסות גירעונות בשני.
3. לעיתים קרובות לא היה לנו מושג מהו המחזור של העסק שלנו, ההוצאות השוטפות של ניהולו ומהו רווח השוליים שלנו.
4. לא הייתה לנו תכנית עסקית.
5. עשינו הסכמים בעל פה במקום הסכמים בכתב, מה שגרם בהמשך להיווצרות מחלוקות לגבי תנאי ההסכם.
6. דחסנו את לוח הזמנים שלנו באינספור מטלות ולא השקענו די זמן ביצירת רווחים.
7. רבים מאתנו טבעו בבלגן.
8. חיינו במצב של קיפוח עצמי למען העסק שלנו.
9. לא שילמנו לעצמנו משכורת.
10. לא יצאנו לחופשות או הענקנו לעצמנו הטבות או הקצנו לעצמנו ימי חופשה או מחלה.
11. המעטנו בערכם של השירותים והסחורות שלנו ולא תמחרנו אותם כראוי להם.
12. אפשרנו למומחים שעבדו עבורנו, יועצים, רואי חשבון, עורכי דין וכיו"ב, לנהל במקומנו את חיינו העסקיים.
13. כשהיינו בנפילות, החמצנו פגישות BDA | DA UA – וניתקנו מגע עם המאמנים, וקבוצות הפגת הלחץ שלנו וחברינו בתוכנית.
14. לא היינו נכונים או מסוגלים לבקש עזרה כאשר היינו זקוקים לה ביותר.

כל התסמינים האלו הובילו אותנו למקום אחד: שבירת אמון בעצמינו, כי הבטחנו לעצמינו הבטחות ששברנו כל הזמן. יצרנו מצב שבו אנחנו לא יכולים לסמוך על עצמינו. לכן, היינו צריכים לסמוך על כוח גדול מאתנו שינתב את ההתקדמות שלנו. יחד עם אלוהים עשינו את הפעולות הנחוצות. כשפנינו לאלוהים גדול ואוהב, כפי שאנו מבינים אותו, זכינו בשפיות דעת ובשפע. אנו מעודדים את חברי הקבוצה לא להשתמש ברשימה הבאה להשוואה או לשיפוט עצמי אלא כאידיאל, השראה וכיון להתקדמות ושיפור.

## הכלים: מי מוכן לקרוא את הכלים של BDA?

1. אנו מנהלים רישומים וחשבונות בנק אישיים ועסקיים נפרדים.
2. אנו כותבים תכניות עסקיות שנתיות עם מטרות ויעדים מוגדרים ומדידים.

3. אנו מנהלים רישומים פיננסיים מדויקים ומסודרים, כולל הכנסות, הוצאות, מזומנים, מלאי, נכסים, חובות, ורושמים ביומן את תאריכי הפירעון של המיסים והחשבונות שלנו.
4. אנו משלמים לעצמנו משכורת, כולל הטבות, ביטוח רפואי, ימי חופשה ומחלה.
5. אנו נותנים את דעתנו לכך שכל שקל שיוצא אמור להניב רווחים, ומשווים מחירים לפני ביצוע רכישות.
6. אנו שומרים על בהירות לגבי תכנית ההוצאות שלנו והרווח האמתי מכל מוצר או שירות שאנו מוכרים. זה כולל גם רווח שוליים וחישוב הזמן שהשקענו ביחס לרווח שחוזר אלינו.
7. אנו משלמים את החשבונות שלנו במועדם ובאותה מידה מציגים חשבוניות ללקוחותינו במועד.
8. אנו מנסחים בכתב את כל ההסכמים העסקיים שלנו וכותבים נוסחי הסכם משלנו.
9. אנו מודעים לתחרות בשוק, אך איננו מודאגים בגינה. אנו לומדים ממתחרינו ושמים מבטחינו ביקום כמקור לשפע אינסופי שבו יש די והותר לכולם.
10. אנו מנתקים מגע עם טיפוסים בעייתיים ולקוחות המשלמים בדוחק, ושמים את העקרונות לפני האישיות.
11. אנו משתפים ומוסרים לפני ואחרי לקיחת התחייבויות או כל ביצוע פעולה או קבלת החלטה עסקית המהווה אתגר עבורנו.
12. אנו מוכנים להיות האחראים בעסק שלנו ולקחת עליו אחריות מלאה, עם כל המשתמע מכך. אם אנו מעסיקים בעלי מקצוע כגון: ראי חשבון, עורכי דין ויועצים עסקיים, אינם מהווים כוח עליון עבורנו.

### **אנו מזכירים לא להעביר לשיחה ממתנה במהלך הפגישה**

1. הפגישה הראשונה של החודש – שאלות ותשובות 20 דקות.  
חברים מוזמנים לעלות שאלה משך 1 דקה  
ולקבל 2 תשובות מחברים במשך 2 דקות לכל תשובה  
  
אחת ל-3 חודשים פגישת מצפון:  
כל החברים מוזמנים להעלות נושאים לדין והצבעה.
2. הפגישה השנייה של החודש – דובר 15 דקות על החלמה בתכנית, ניסיון, כוח ותקווה – יש להקליט אם הדובר מסכים (אם אין דובר ספרות או תסמינים וכלים).
3. הפגישה השלישית של החודש – פגישת כלים  
10 דקות קריאה על הכלי שתורגם ע"י חברי הקבוצה לעברית.  
דובר על הצעד משך 10 דקות.  
אם אין דובר שיתופים על הכלי

3. פגישה רביעית

קריאת מהספר הגדול

15 דקות (עוצרים אחרי כל פסקה ושואלים אם מישהו רוצה לשתף)

5 פגישה חמישית של החודש – תסמינים

(פגישה זו היא פגישת תסמינים)

אנו קוראים את התסמין ומשתפים על דרך החלמתנו מימנו)

וחברים משתפים על השפעות התסמין והחלמה מימנו

זה הזמן לעבור לפגישת שאלות ותשובות חברים/עסקים לדובר

לצעדים/ספרות/תסמינים

מי הדובר שלנו היום?

האם תהיה מוכן שההנחיה תהיה מוקלטת לקו ההקלטות של יו.איי? ניתן גם לדבר בשם בדוי או להתחיל ההקלטה לאחר אמירת שמך.

מודד זמן: מי מודד הזמן הקבוע של הפגישה? אנה בדוק/בדקי עם הדובר איך לחלק את זמן ההנחיה.

תודה רבה לדובר/קורא/מנהל פגישת העסקים

שיתוף: הפגישה פתוחה לשיתוף. כל שיתוף הוא 2.5 דקות. אנו מעודדים אתכם לכלול בשיתוף פעולות של החלמה בעסקים.

אנחנו נמנעים מתגובות במהלך הדוברות והשיתופים, וכן מנתינת עצות או התייחסות. לנאמר אחריה. אנו שומרים על האנונימיות של הדובר והמשתפים ולכן נמנעים מלהתייחס אליו ישירות. אין להגיב לנאמר בהתחלקויות.

איננו מתחלקים על עניינים שאינם BDA, כולל ספרות, עזרה חיצונית ותוכניות אחרות.

חדשים מוזמנים להציג את עצמם ולשתף במה שהביא אותם לפגישה.

תודה לכל המשתפים

בשעה 9:20 - מסורת 7

ב BDA אין היטל כספי או דמי חבר, אנו נושאים את עצמנו על ידי תרומותינו. הדרישה היחידה להשתתפות ב BDA היא הרצון להפסיק לצבור חובות ולהימנע מתת השתכרות. התרומה המומלצת לכל פגישה טלפונית היא 3 ₪. ניתן לתרום באתר יו.איי העולמי באינטרנט, או בהעברה בנקאית לחשבון בנק הדואר של יו איי ישראל דרך גזברית יו.איי או בפגישות פנים מול פנים בחדרה בשבת, בירושלים בימי שני, בחיפה בימי חמישי.

**האם יש הודעות? (עד 2 דקות).**

**האם ישנן הודעות BDA נוספות?**

פגישות BDA מסירת פעולות – מתקיימות בימים ראשון, שלישי ורביעי בשעות 08:00 עד 08:30.  
יום שני בבוקר בין השעות 8:00-9:00 פגישת קידום מטרות ותכנון זמן  
יום שלישי בבוקר בין השעות 8:00-9:00 למכור בשלוה  
יום רביעי בערב בין השעות 20:00-21:00  
ביום שישי בבוקר בין השעות 9:00-10:00 – פגישת צעדים  
במוצאי שבת בין השעות 21:15-22:30 – פגישת מספרים  
ובימי חמישי הפגישה שלנו בשעות מתקיימת משעה 08:30 עד 09:30 פגישת החלמה בעסקים.

**מסירת פעולות:**

קעת נמסור פעולות שאנו מתכננים ומאחלים לעצמנו לשבוע הקרוב לקידום העסק שלנו. (במשפט אחד)

בשעה שעה 09:27

תודות: תודה לדובר שלנו, לכל נותני השרות ולמתחלקים.  
נא לוודא שיש מסביר לחדשים אפשר לשאול שוב אם יש חבר חדש.

טלפונים:

האם מישהו רוצה טלפון של משתתף בפגישה?

בבקשה אמרו את שם המשתתף עכשיו והישארו על הקו אחרי סיום הפגישה להחלפת מספרי הטלפון.

## ההבטחות DA

בתכנית של חייבים אנונימיים חברנו יחד לחלוק את מסע החלמתנו מחייבות כפייתית – יש תקווה, ע"י עבודת שנים עשר הצעדים אנחנו מפתחים דרכים חדשות לחיות. כשאנחנו עובדים את שנים עשר הצעדים של DA ומשתמשים בכלים של DA, אנחנו מתחילים לקבל את המתנות האלה של התכנית:

1. היכן שפעם חשנו ייאוש, נחוה תקווה חדשה.
2. בהירות תחליף ערפול. בטחון ואינטואיציה יחליפו בלבול וכאוס. נחיה חיים פעילים, נקבל את ההחלטות הטובות ביותר לצרכינו ונהיה לאנשים שנועדנו להיות.
3. נחיה במסגרת האמצעים שלנו, אך האמצעים שלנו לא יגדירו את ערכנו.
4. נתחיל לחיות חיים משגשגים, נטולי מפחד, דאגה, טינה או חוב.
5. נגיע להבנה שאנחנו בסדר כפי שאנחנו. נעריך את עצמנו ואת תרומותינו.
6. בדידות תפנה דרך לתחושת יחד, אמונה תחליף פחד.
7. נכיר בכך שהשפע הוא אינסופי, מקורותינו יהיו נדיבים ונחלוק עם אחרים ועם BDA את מה שקיבלנו בנדיבות.
8. נפסיק להשוות את עצמנו לאחרים, הקנאה באחרים תיעלם.
9. קבלה ואסירות תודה יחליפו חרטה, רחמים עצמיים וכמיהות.
10. לא נפחד יותר מהאמת, נעבור מחיים בהכחשה לחיים במציאות.
11. כנות תדריך את פעולותינו לקראת חיים עשירים מלאי משמעות ומטרה.
12. נכיר בכוח גדול מאתנו כמקור לשפע, עזרה והדרכה יכנסו לחיינו אם נאמין בכך. חיים של שגשוג והגשמה יהיו מנת חלקנו אם נעבוד את התכנית כמיטב יכולתנו, רק להיום.

לסיכום: הדעות שנשמעו כאן היום, שייכות אך ורק לאדם שביטא אותן. הדברים שנאמרו כאן היום נאמרו מתוך אמון, ויש לשמור עליהם בסודיות מוחלטת; איננו מזכירים מחוץ לפגישה את מה שנאמר בה ואת מי שנכח בה. נהיה נכונים לקבל את אשר שמענו, בוודאי נגיע להבנה ברורה כיצד להתמודד בהצלחה עם תת-השתכממבסרות. נדבר זה עם זו; נלבן את הדברים עם חברים נוספים, אך אל נא תהא רכילות או ביקורת האחד על השנייה, אלא רק אהבה, הבנה ואחוה.

תפילת השלווה: 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" אמן.

בוקר טוב והמשך יום טוב.