

פורמט UA פגישת מספרים

ברכת שלום:

שלום, שמי _____ ואני תת-משתכר/ת.

ברוכים הבאים לפגישת "מספרים" של תת-משתכרים אנונימיים.

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.

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

הקדמה: תת-משתכרים אנונימיים היא חברותא של נשים וגברים החולקים זה עם זה את נסיונם, חוזקם

ותקוותם כדי לפתור את בעייתם המשותפת ולעזור לאחרים להחלים מתת-השתכרות כפייתית.

הדרישה היחידה לחברותא היא התשוקה להפסיק את תת-ההשתכרות. אין תשלומים או דמי חבר ב UA,

אנחנו נושאים את עצמנו באמצעות תרומותינו. UA אינו מעורב בפוליטיקה, דת או חברה ואינו קשור

בשום ארגון או מוסד. UA אינו תומך או מתנגד לשום עניין.

מטרתנו העיקרית היא להפסיק תת-השתכרות מדי יום ביומו, ולעזור לתת-משתכרים אחרים

להפסיק תת-השתכרות.

אנו מזכירים את חשיבות השרות בפגישות, גם השרות הקטן ביותר, ואף השיתוף במהלך הפגישה,

יכול לתרום ולהוסיף להחלמה של כולנו.

בתוכנית ה UA אנחנו נפגשים מדי שבוע כדי לתמוך זה בזה ולחבק זה את זה בהחלמה מתת-השתכרות כפייתית.

הפוקוס של הפגישה:

פגישת המספרים ממוקדת בתסמינים הראשון והשישי ובכלי הראשון התשיעי והשנים עשר, של UA-
 העוסקים ביחסים ובשימוש שלנו בזמן ובכסף. הפגישה מאפשרת לנו לבצע בחברותא פעולות המייצרות בהירות
 ושלווה כגון סיכום הוצאות, תכנון זמן וכו'.

**מי מוכן לקרוא כעת את התסמינים של תת השתכרות בשמותיהם בלבד (כמו צורך כפייתי להוכיח ,
 אדישות לזמן..) ואחר כך את התסמין הראשון והשישי בהרחבה**

התסמינים של התכנית :

1.אדישות לזמן 2.הסטת רעיונות 3.צורך כפייתי להוכיח 4.האחזות ברכוש לא שימושי

5.מאמץ / תשישות 6.מפזרים את הזמן שלנו 7.הערכה ותמחור נמוכים מדי 8.בידוד

9. תחלואים גופניים 10. אשמה או בושה בלתי מוצדקים 11. לא שומרים על המשכיות 12.שעמום
 מיציבות

1. אדישות לזמן – אנו דוחים את מה שצריך לעשות ואיננו משתמשים בזמן העומד לרשותנו כדי לתמוך בחזון שלנו ולקדם את מטרותנו

6. מפזרים את הזמן שלנו ללא תמורה – אנו מתנדבים באופן כפייתי למטרות שונות, או מחלקים את השירותים שלנו בחינם, כאשר לא צומחת לנו מכך שום תועלת ברורה.

מי מוכן לקרוא כעת את הכלים של תת השתכרות בשמותיהם בלבד (כמו תיעוד זמן, פגישות..). ולאחר מכן את הכלי הראשון, התשיעי והשנים עשר בשלמותם?

הכלים של התכנית :

1. תיעוד זמן 2. פגישות 3. חסות 4. מודעות לרכוש 5. שירות 6. דפי משימות
7. פגישות פעולה 8. שותף לפעולה 9. נקיין 10. תקשורת 11. ספרות 12. חסונות

ובהרחבה :

1. תיעוד זמן - אנחנו מוכרחים להיות מודעים לדרך בה אנחנו משתמשים בזמן שלנו. אנחנו מנהלים רישום כדי להגביר את המודעות ולהתמקד ביעדים ובפעולות הנדרשות כדי להשיג אותם.

9. נקיין – איננו יוצרים חוב לא מבוטח מידי יום ביומו. חוב מוביל לתת השתכרות

12. חסונות – חסון כסף מוכיח אמונה בעתיד וקבלה של העובדה כי כסף הוא כלי חיוני לחזון של שפע. אנחנו יוצרים ומקיימים תוכניות חסון בכל קנה מידה שאנו יכולים.

הרחבה על כלי נקיין מיצירת חובות

החלמה מתת השתכרות מושתתת על פעולה ושירות. עם זאת, אם אנו יוצרים חובות זה כמו לנסות לעשות עבודה טובה ולהיות מועילים בזמן שאנו שתויים.

מהי יצירת חוב? להשתמש בכרטיס אשראי ללא כיסוי, לתת המחאה ללא כיסוי, לקבל שירות ולא לשלם עבורו, ללוות כספים ולא לשלם חשבונות בזמן.

יצירת חוב זהו מצב של שיכרות אשר הופך את המאמץ העקבי לצאת מתת השתכרות לקשה, אם לא בלתי אפשרי.

יצירת חוב אינה רק פעולה של הרס עצמי, אלא גם פעולה פוגענית לקהילה. בזמן יצירת החוב, אנו מפנים את הגב שלנו לאילו שאנו לווים מהם ועל פי רוב יש לנו עניין מועט או אפילו חוסר עניין, להחזיר את החוב.

ע"י כך שאנו חיים על חשבון אחרים, אנו חיים בגן עדן של שוטים כיוון שיש לנו רק שמץ ולעיתים אין לנו בכלל בהירות, לגבי צרכנו הפיננסיים. בנוסף, יש לנו עניין מועט למלא את הצרכים שלנו בהתבסס על המקורות שלנו.

דרך עבודת התוכנית, אנו שואפים כעת לתת שירות באיכות הגבוהה ביותר שלנו בעזרת הכלי של אי יצירת חוב.

מחויבות לאי יצירת חוב המגיחה ופורצת אלינו, מביאה לבהירות רוחנית וע"י כך אחריות חיובית לנו ולקהילה. היא יוצרת אצלנו את הרצון להיות נוכחים בצורה חיובית מול מעסיקים ומול לקוחות ובכך אנו מגיעים לרמה חדשה של שפע ושגשוג

מבנה הפגישה: על-פי החלטת מצפון (מאי 2019):

בשבוע הראשון של החודש - נשמע דובר

בשבוע השני - קוראים מתוך מונדיס

בשבוע השלישי - קוראים הרחבה על כלי של BDA וחבר משתף מנסיונו.

אם ישנם חמישה פגישות בחודש בשבוע הרביעי - קוראים מתוך מונדיס.

בשבוע האחרון של החודש - פגישת עסקים.

במהלך הפגישה יש שני פרקי "זמנים שקטים" בני 15 דקות כל אחד, במהלכן אנו מבצעים כל פעולה העוזרת לנו להגיע לבהירות ושלווה כגון סיכום הוצאות שבועי או תכנון זמן לשבוע הקרוב.

בנוסף, לפני ה"זמן השקט" ניתן זמן ל3 התחלקויות בהן מתחלקים בחוסר האונים אסיריות התודה והכוונות שלנו לפעולה.

קידום חדשים: אנחנו מקבלים בברכה את כל החברים החדשים שזוהי פגישתם הראשונה, השנייה או השלישית בתת-משתכרים אנונימיים, אתם מוזמנים להציג את עצמכם עכשיו בשמכם הפרטי.

האם יש חדשים על הקו שרוצה להציג את עצמו?

אם יש לכם בעיות השתכרות וחושבים שאולי אתם 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.

*במידה ויש חדשים: מי מוכן להיות מסביר לחדשים?

_____(המסביר לחדשים) ת/ישאר על הקו בתום הפגישה לענות על שאלות. אתם מוזמנים להישאר.

מי מוכן להיות מודד זמן ? (מודדים 10 דק לתכנית של אותו שבוע: קריאה/ דובר/מצפון)

בשבוע 1: נשמע כעת דובר שיחלוק עימנו את החלמתו ביחס למספרים ולזמן. זמן הדוברות הנו 10 דקות

בשבוע 2-3: מי מוכן לקרוא?

בשבוע האחרון: בחרים מנחה לפגישת העסקים ורושם פרוטוקול.

התחלת הקלטה *9

הדובר – בבקשה איך הדובר רוצה את הזמן שלו?

בשעה זאת אנו מזכירים ללחוץ כוכבית 6 על מנת לשמור את הפגישה שקטה .

סיום הקלטה *9

שיתוף: הפגישה פתוחה לשיתוף. נשמע כעת 3 שיתופים. כל שיתוף הוא בן 2 דקות. חצי דקה לפני סיום השיתוף יציין מודד הזמן את הזמן -אנא ענו לו באמירת תודה, וסיימו את ההתחלקות שלכם בזמן כדי לאפשר לאחרים להתחלק גם כן. בהתחלקויות אנו מדברים בגוף ראשון "אני", ולא "אנחנו או אתם". מי רוצה לשתף?

⌚ 21:40: נעבור כעת ל-15 דקות זמן שקט בזמן השקט אנו מבצעים כל פעולה העוזרת לנו להגיע לבהירות ושלוה כגון תכנון זמן, סיכום הוצאות וכו'. מודד הזמן אנא הודע לנו אחרי 14 דקות כי נשארה עוד דקה.

שיתוף: הפגישה פתוחה לשיתוף. נשמע כעת 3 שיתופים. כל שיתוף הוא בן 2 דקות. חצי דקה לפני סיום השיתוף יציין מודד הזמן את הזמן -אנא ענו לו באמירת תודה, וסיימו את ההתחלקות שלכם בזמן כדי לאפשר לאחרים להתחלק גם כן. בהתחלקויות אנו מדברים בגוף ראשון "אני", ולא "אנחנו או אתם". מי רוצה לשתף?

⌚ 22:05: נעבור כעת ל-15 דקות זמן שקט נוספות. מודד הזמן אנא הודע לנו אחרי 14 דקות כי נשארה עוד דקה.

⌚ 22:20: **מסורת שבע:** ב UA אין היטל כספי או דמי חבר, אנו נושאים את עצמנו על ידי תרומותינו. על פי הצעת הוועדה הארצית אנו מבקשים כי בשעה זו תשימו תרומה במעטפת התרומות האישית שלכם אשר תועבר ל UA הכללי. התרומה המומלצת לכל פגישה טלפונית הינה שלושה שקלים, אנא תרמו כפי יכולתכם. אם אינכם יכולים לתרום כעת, בבקשה תמשיכו לבוא כי אתם יותר חשובים מהכסף שלכם, הדרישה היחידה להשתתפות ב UA היא הרצון להימנע מתת השתכרות.

האם ישנן הודעות UA? 3 דקות.

⌚ 22:25: **סבב פעולות** (אם נותר זמן)

כעת, נשתף במשפט קצר בפעולות שאנו מתכוונים לעשות השבוע כדי לקדם את החלמתנו בתחום הזמן.

⌚ 22:29: **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. אם תנסו לספוג את אשר שמעתם, לבטח תגיעו להבנה ברורה כיצד לטפל בבעיותיכם. דברו זה עם זה, לבנו את הדברים עם אדם אחר, אך אל נא תהא רכילות או ביקורת אחד על השני, אלא רק אהבה, הבנה ואחוה.

אנא הצטרפו אלי לתפילת השלוה בגרסת הרבים "אלי תן בנו את השלוה לקבל את הדברים שאין ביכולתנו לשנותם, האומץ לשנות את אשר ביכולתנו והתבונה להבחין בין השניים". אמן.