

צעד חמש

הודינו בפני אלוהים, עצמנו ואדם אחר ---טבעם המדויק של חסרונותנו

קריאת הכנה:

אלכוהוליסטים אנונימים ("הספר הגדול") ע' 59 - 57

12 הצעדים ו 12 המסורות – צעד חמש

צעד חמש עוסק בקשר לאחרים. אנחנו משתפים ביושר את הסודות שלנו, הטעויות שלנו, והכאב עם אדם אחר או אחרים במסגרת קבוצתית.

אנחנו מתוודים על הכל לכוח העליון שלנו, לעצמנו ולמישהו אחר ולא מסתירים דבר. ע"י השתוף האמיץ הזה אנחנו לומדים לתת אמון ומוצאים שחרור מהסבל והבידוד שלנו.

זה עשוי להיות להליך כואב ומפחיד. דאגות וחרדים יכולים לעלות מעצם השתוף של עניינים מאוד אישיים. צעד חמש דורש רגישות, חמלה והבנה מצד העד.

שמרו על שווי משקל בין שתוף בפרטים ובין שתוף ברגשות שעולים משתוף צעד זה.

דרך אחת להתכונן לצעד חמש היא ע"י מדיטציה ותפילה. התפילה הבאה היא רק הצעה אחת:

*"כוח עליון, אנו באים אליך כאל חבר.
אמרת שאיפה ששניים או יותר
מתאספים בשמך,
שם אתה תהיה ביננו.
אנחנו מאמינים שאתה עכשיו אתנו
אנחנו מאמינים שזה רצונך מאתנו
ושיש לנו את ברכתך.
אנחנו מתחייבים תמיד להיות ישרים אתך,
כדי שנהיה ראויים לעזרתך.
אנחנו מאמינים שאתה רוצה שנהיה שותפים אמיתיים,
בעסק הזה שהוא החיים,
שמקבלים אחריות מלאה ובטוחים שהגמול
יהיה חופש, צמיחה ואושר.
על זה אנחנו עתירי תודה.
אנחנו מבקשים ממך שתמיד תנחה אותנו,
תעזור לנו בכל יום להתקרב יותר אליך,
ותעניק לנו דרכים חדשות של חיים, של הודיה".
אמן*

זכרו שאלוהים הוא הממונה ושלאף אחד אין את כל התשובות. אנונימיות היא היסוד של ההחלמה. שתוף בצעד זה צריך להתרחש בסביבה בטוחה ומזינה ללא הפרעות. אולי תרצה לקרוא ולדון בקריאת ההכנה לפני השתוף עצמו של עבודת הצעד.

תועלת נוספת של הצעד היא שהוא יעזור להנחות אותך לפגמי האופי והחסרונות שתמצא להסיר בצעד שבע. וגם לרשימה של אלה שיצטרפו להיות בצעד שמונה.

לאחר שצעד חמש הושלם, יש כאלה שבחרים לשרוף את האיננוטר כמחווה סמלי של שחרור טעויות העבר, כאב וכו' לידי כוח עליון. עם זאת הם שומרים עותק של רשימת פגמי האופי ורשימת תקונים ('כפרות').

העמודות

האינונטר (רשימת מצאי) המקורי של צעד ארבע נמצא ב'ספר הגדול' בפרק 5 דפים 53-51 הפורמט הזה של האינונטר מערב רשימת טינות מהעבר ומההווה בארבע עמודות, כמו אלו:

אני שומר טינה ל:	הסיבה:	זה השפיע על:	החלק שלי/הטעות
דוגמא:			
חברת כרטיסי האשראי	הם מתקשרים אלי כל שבוע ומבקשים כסף	ערך עצמי בטחון	אני משתמש בכרטיס האשראי וצובר חובות. לא הייתי בסדר בהתעסקותי עם החברה.

בנוסף, האינונטר הזה מציע שנבחן את הפחדים שלנו ע"י זה שנרשום אותם ונביט גם על התנהגות מינית לא ראויה ע"י רישום כל התנהגויות העבר שלנו ונבחן את המוטיבים שלנו.

אאאאאאאאאאאאאאאאאאאא

שאלות חשבון הנפש של צעד ארבע

האינונטר (רשימת מצאי/מלאי) הבא משתמש בשיטת השאלות ותשובות. יש דיון על השיטה הזאת בספר 12 & 12 בפרק 4. עם זאת אתם יכולים להשתמש בכל שיטה שנוחה לכם. מה שחשוב ביותר הוא לעשות את זה.

אם קשה לכם לעשות את סוג האינונטר הזה, אולי יעזור לכם ל'קשור קצוות' (BOOK ENDING). או שתמצאו מישום בתכנית שגם כן עובדים על אינונטר צעד ארבע. התחברו וכתבו בואתו זמן.

אם אתם רושמים את האינונטר הזה ונתקלים בשאלה שאתם מאמינים שאינה נוגעת לכם, עשו במשך כמה דקות, כתיבה חופשית, וספרו מדוע השאלה הזאת לא נוגעת לכם. אולי תרצו להתחיל ב"השאלה הזאת אינה נוגעת לי כי אף פעם לא עשיתי/הייתי..."

ולבסוף, אם אתם לא מסוגלים להתחיל את רשימת המצאי בשום נקודה, אולי תרצו להתפלל ל"נכונות" ו/או לחזור לצעד שלש ולכתוב על זה עוד.

שאלות:

1) קראו בספר הגדול עמודים 51-56 וב 12&12 את פרק 4

כתבו את ההיסטוריה של תת ההשתכרות שלכם כשאתם מתחילים בפעם הראשונה שאתם זוכרים ארועים שקשורים לכסף. דונו ב:

- כסף שלוויתם, בזבזתם בכפיתיות, גנבתם, וכו'.
 - צ'קים ללא כסוי שכתבתם, והצרות שזה גרם לכם.
 - אף פעם אין לכם מספיק כסף כדי לטפל בעצמכם באופן אנושי.
 - היותכם מרוששים שוב ושוב.
 - שמוש בכסף כדי למלא את הריקנות בפנים, להרשים אחרים, להרגיש בעלי ערך, או כאמצעי להיות בחסך ולהרגיש קורבן.
 - צבירת כסף, להיות קמצנים ועצורים – כשלמעשה יכולתם לעזור לאחרים,
 - כל נושא אחר או תבנית שקשורים לכסף שאתם מודעים לו.
- חקרו מה עשיתם כדי לנסות לפתור את הבעיות האלה. היו מדויקים.

- (2) כמיטב יכולתכם דונו בסוג היחסים שהיו לאמכם עם הוריה.
- (3) איזה יחסים היו לאביכם עם הוריו?
- (4) דונו בנסיבות שהיו למשפחתכם בזמן לידתכם; גודל המשפחה, פערי הגילים בין האחים ו/או ההורים, מצב כספי, אקלים רגשי (דכאון, עוינות וכו'). האם היו קרובים נוספים שגרו בביתכם?
- (5) תארו איך הרגישו בני משפחתכם כלפיכם וכלפי הלידה שלכם. לדוגמא: האם הייתם ילד/ה רצוי/ה?
- (6) אם שמכם קרוי על משהו/הי אחרת איך היה אותו איש/ה? בחנו איך הרגשתם לגבי המצב הזה.
- (7) בני כמה הייתם בזמן לידת האחים והאחיות שלכם? השתמשו ב'כתיבה חופשית' כדי לבדוק את הרגשתכם לגבי לידות אלה.
- (8) האם הייתם ילד/ה יחיד/ה? האם היתה לכם טינה לגבי זה? האם נהנתם מזה? השתמשו ב'כתיבה חופשית' כדי לבחון את רגשותכם
- (9) האם הורכים רצו ילד מהמין השני כשנולדתם? האם נתנו לכם שם של המין האחר או הלבישו אתכם בהתאם להעדפת מין הנולד שלהם?
- (10) במשך ילדותכם האם אחד ההורים היה חולה עד כדי צורך באישפוז? אם כן, בחנו את רגשותיכם לגבי החוויה הזאת.
16.11.18
- (11) האם הופרדתם מאיז/ה בן/ת משפחה חשוב/ה? אם כן בחנו את רגשותיכם לגבי החוויה הזאת. (לדוגמא: רגשות פחד, בדידות, נטישה, אשמה על היותכם האחראים לבעיה, וכו').
- (12) מה לדעתכם היה אופי הנישואים של הורכים, איך הם ניהלו עניינים פיננסיים, ענייני עבודה, חשבונות? האם הם רבו? אם כן, איך הגבתם למריבות שלהם? האם זה הפחיד אתכם, האם לקחתם צד? האם הרגשתם אחראים? האם הורכים רבו על כסף? איזו השפעה היתה לזה עליכם?
- (13) אם הורכים היו מדתות/עדות שונות, האם הרגשתם מבלבלים מההבדלים שלהם? אם כן, הסבירו את הבלבול.
23.11.18
- (14) האם התביישתם או הייתם נבוכים בקשר להורכים מסיבה כלשהי? לדוגמא: האם הייתם נבוכים מאיך שדיברו, התלבשו התנהגו, החינוך שלהם או חסרונו, העבודה/קריירה שלהם וההתייחסות שלהם לכסף? (למשל: כמה כסף היה להם או לא היה, ההתעסקות שלהם בזה וכו') בחנו את המבוכה, הבושה ו/או התסכול שלכם.
- (15) השתמשו ב'כתיבה חופשית', חקרו את רגשותיכם לגבי חיי המין של הורכים (למשל: האם ראיתם את הורכים עירומים? האם אי פעם שמעתם או ראיתם את הורכים מתנים אהבים?)
- (16) איך ביטאו הורכים אהבה וחיבה זה לזו ולבני משפחה אחרים? בחנו את רגשותיכם ותגובותיכם.
- (17) האם הורכים היו כ"כ קרובים שהרגשתם דחויים? בחנו את רגשותיכם לגבי אי היותכם כלולים ושלא יכולתם שהצרכים שלהם ימולאו כראוי.
- (18) האם הורכים נפרדו או התגרשו במשך ילדותכם? אם כן, בחנו את רגשותיכם לגבי אבידה זו.
- (19) האם נראה שהורכים מחבבים את חבריכם יותר מאשר אתכם? הם חבריכם חיבבו יותר את הורכים מאשר אתכם? אם כן, בחנו את רגשות הטינה, חוסר התאמה והתסכול שלכם.
- (20) האם פחדתם מהחושך? אם כן, הזכרו וחקרו את ההרגשה הזאת.
- (21) אם התנהגתם לא טוב האם אוימתם בבואה של מפלצת מענישה? חקרו את ההרגשה והתגובה שלכם לאיומים אלה.
- (22) תארו איך הוענשתם. האם הורכים השיבו לכם באופן פיזי או שניסו לדון אתכם בענין. בחנו את תגובתכם.
- (23) האם פחדתם לריב או לא לריב בשל לחץ מהורכים, אחים ואחיות או אחרים. בחנו את הרגשתכם.
- (24) האם משפחתכם עברה דירה/מקום לעתים תכופות? אם כן, האם יצא שעשיתם חברים ואז הייתם צריכים להינתק מהם? בחנו איך החוויה הזאת השפיע עליכם.
- (25) האם אתם זוכרים כשהתחלתם ללכת לבית הספר? מה היו רגשותיכם? נסו להיזכר בכל כיתה שעליתם ואז לבחון את רגשותיכם לגבי המורים/ות התלמידים/ות, וכו'. שימו לב לכל הריבים, לגלוגים, עלבונות, מבוכות. רישמו את כולם.
- (26) האם ההופעה שלכם (מראה, לבוש וכו') ו/או הרקע שלכם הביך אתכם? האם הרגשתם שונים מבני כיתתכם? בחנו את הרגשות האלה.
- (27) האם הרגשתם נחותים או עליונים בקשר ליכולותיכם האקדמיות, הספורטיביות, החברתיות. בחנו את החוויות והרגשות שלכם.
- (28) ערכו רשימה ודונו בהתנסויות שליליות שהיו לכם בפעילויות שמחוץ ללמודים כמו קייטנות קיץ, שעורי ריקוד, מוסיקה וכו'.
- (29) איזה עבודות בית היו לכם ואיך הרגשתם לגביהן? האם הן היו הוגנות? האם יכולתם לרצות את הורכים? איך פיצו אתכם על עבודות הבית שעשיתם?

- 30) רשמו את הפעם הראשונה שגנבתם משהו. רשמו את כל הפריטים שגנבתם (ממתקים, צעצועים, כסף וכו')
 31) איל קבלתם כסף כשהייתם ילדים? האם קבלתם דמי כיס? האם עבדתם? האם נתנו לכם כסף בחופשיות או בהתאם למוסכמות? האם הייתם מקופחים או מפונקים? בחנו את רגשותיכם בהקשר לכך שהיה לכם כסף או שלא היה לכם כסף.
 32) דרך 'כתיבה חופשית' בחנו את רגשותיכם של פחד, בושה, אי התאמה וכו' או כל עיוות שקשור למיניות ילדית:
 א. סקרנות מינית. לדוגמא, האם נענשתם בשל נימיות נורמלית?
 ב. אוננות: בני כמה הייתם כשהתחלתם לאונן? האם קרה שנתפסתם ונגרמו לכם רגשות אשם? האם הרגשתם אשמים גם אם לא נתפסתם?
 ג. גישושים מיניים עם חברים: חקרו את רגשותיכם וההתנסויות שלכם.
 ד. גילוי אריות: רשמו וחקרו התנהגות שקשורה לגילוי אריות במשפחתכם.
 33) בחנו ודונו בעוד זכרונות מהילדות שהיו או נשאו כואבים.
 34) על אלו מהשאלות כאן היה לכם קשה במיוחד לענות? בחנו את הרגשות הבסיסיים שמתחת לקושי זה.

גיל ההתבגרות

- 35) האם הוריקם השוו אתכם לבני משפחה אחרים או לחברים? האם פתחתם אליהם טינה בגלל שרצו שתהיו כמו מישהו/י אחר/ת? בחנו את רגשותיכם.
 36) איך השגתם תשומת לב במשפחתכם? האם החמצתם פנים? זעפתם? השתוללתם? התנהגתם כטפשים? נסיתם להיות מושלמים? נעשיתם חולים? בחנו את רגשותיכם.
 37) תארו ובחנו את רגשותיכם לגבי הוריקם. למשל: האם הייתם מבוגרים מדי? שמנים מדי? מרושלים מדי? מושלמים מדי [במקור – המילה YOU אך ייתכן שזו טעות והכוונה: האם הוריקם היו יותר מדי...]"
 38) איך הסתדרתם עם בני משפחה אחרים? למשל: האם הייתם תחרותיים? שתפתם פעולה? עויינים? פסיביים?
 39) מה היה מקור כסף הכיס שלכם? האם עבדתם? האם קבלתם דמי כיס, וכו'? האם הרגשתם שהיה לכם מספיק או לא מספיק כסף? האם כסף היה מקור לקונפליקט ו/או טינה במשפחתכם? כתבו על רגשות נוספים שאולי היו לכם סביב כסף כשהייתם בני עשרה.
 40) תארו את ההתנסויות שלכם בבית ספר. איזה עהין או חוסר ענין היה לכם בבי"ס. האם נשרתם מבית הספר? בחנו את רגשותיכם בעניינים שקשורים לבית הספר.
 41) איך היו החיים החברתיים שלכם? האם הייתם פופולריים או מסוגרים או עושי צרות? בחנו את רגשותיכם על היותכם שונים או מיוחדים. האם היתם חלק מחבורה או מבודדים?
 42) האם היו לכם חברים? תארו את האינטראקציה ביניכם. איזם מין חברים הייתם אתם? האם אפשר היה לסמוך עליכם או שחתכתם חברויות בלי הסבר כשדברים לא התנהלו בדרך שלכם, או כשהצפיות שלכם לא ממושו או כשהופיעה פתאום מישהו/י שמצא חן בעיניכם יותר?
 43) איך הרגשתם לגבי מנהיג/ת הכיתה? האם הייתם מנהיגים או שהייתה לכם טינה על אלה שהיו מנהיגים? בחנו את רגשותיכם בקשר לתחרותיות.
 44) האם הרגשתם טינה על שלא הייתם הכי יפים, אינטליגנטים או פופולרים בבית הספר?
 45) בחנו את רגשותיכם לגבי איך שנראיתם ואיך שהייתם לבושים. האם הייתם נבוכים, מרוצים או גאוותנים בקשר למראה שלכם? איך השפיע כסף או חסרונו על הופעתכם ועל איך שהרגשתם לגבי עצמכם?
 46) האם הקפיצו אתכם כיתה בחטיבת ביניים? אם כן האם הסתגלתם נפשית ו/או חברתית? ובאופן הפוך, האם נשארתם כיתה בשלב כלשהו? איך זה השפיע עליכם? בחנו את תגובתכם ואת טינתכם.
 47) איזה סוג שקרים סיפרתם? איך הרגשתם כשתפסו אתכם משקרים?
 48) מה היתה התקרית המביכה ביותר בתקופת גיל העשרה שלכם? האם היו עוד רגעים מביכים שאתם זוכרים? השתמשו בכתיבה אוטומטית לבחון את ההתנסויות האלה.
 49) בחנו את רגשות הקנאה שלכם.
 50) האם השתתפתם בפעילויות ספורטיביות? תארו את ההתנסויות והרגשות שלכם בקשר להשתתפותכם או אי השתתפותכם.
 51) איך ניהלתם את התוקפנות שלכם? האם הרגשתם שאתם פחדנים? האם השתתפתם בתגרות? הרם הייתם AGRESSIVE-PASSIVE (כלומר לא ישירים עם התוקפנות ו/או הכעס שלכם)?
 52) תארו ובחנו את ההתנסויות שלכם, כבני עשרה, באלכוהול ובסמים.
 53) דונו בהתנסויותיכם בהקשר לנהיגה, הוצאת רשיון נהיגה, שימוש במכונית המשפחה, או רכישת מכונית משלכם. תאונות, דוח"ת, נהיגה בשכרות.
 54) דונו בנושיונותיכם ב dating ואיך הם התפתחו עם השנים. האם you dated לעתים תכופות או לעתים רחוקות? האם הייתם קלי דעת/promiscuous? בחנו את אכזבותיכם ואת טינותיכם.

- (55) בחנו כל רגש כמו בושה, אשמה, פחד וכו' שמתייחסים לפעילותכם המינית כבני/בנות נעורים. לדוגמא: אוננות, התנסויות הראוסקסואליות ו/או הומוסקסואליות. האם הייתם מעורבים בפעילות מינית כתוצאה מלחץ חברתי ו/או התשוקה לספק רצון של מישהם אחרים?
- (56) בחנו את רגשותיכם לגבי ההתנסות המינית הראשונה שלכם.
- (57) אם נכנסתן הריון או שהכנסתם מישהי להריון, איך אתם מרגישים בקשר לפעולותיכם ולגבי המצב?
- (58) בחנו את רגשותיכם לגבי פנטזיות מיניות, אובססיות, או התפרעות מינית.
- (59) מה היה הנסיון הטוב ביותר שלכם בגיל ההתבגרות?
- (60) מה היתה ההנסות הגרועה ביותר שלכם בגיל ההתבגרות?
- (61) האם הייתם מסוג הילדים/מתגרים שהייתם רוצים שיהיו ילדים שלכם?
- (62) בכתיבה אוטומטית בחנו ביתר עומק את כל מה שעניתם קודם לשאלות הנ"ל שגרם לכם לאי נוחות.

גיל הבגרות

- (63) בחנו את היסטורית התעסוקה שלכם ואת הקשיים הקשורים לזה (למשל: דפוסים, התנהגויות, רגשות וכו' שהיוו נזק לקידומכם א/או ליחסים שלכם עם חברים לעבודה או מעסיקים)
- (64) האם הרגשתם או אתם מרגישים שהעולם חייב לכם את מחייתכם? השתמשו בכתיבה אוטומטית כדי לברר את רגשותיכם אלה.
- (65) מה המשמעות של להיות תת-משתכר עבורכם? איך אתם יודעים שאתם תת משתכרים?
- (66) בחנו חייבנות כפייתית דרך עדשה דומה.
- (67) מתי, איך ובאיזה מקרים היתה הרדיפה האנוכית שלכם אחרי יחסי מין מזיקה לכם ולאחרים? היו ספציפים לגבי האנשים שנפגעו מהתנהגותכם ובאיזה אופן. האם קילקלתם את הנישואים שלכם ופגעתם בילדיכם? באם סיכנתם את מעמדכם בקהילה? איך הגבתם למצבים כאלה כשקרו? – האם הרגשת אשמה או שהתעקשתם שאתם הם אלה שנהו אחריהם והייתם קורבנות תמימים – וכך לפטור עצמכם מכל אחריות?
- (68) איך הגבתם לתסכול בעניינים מיניים? כאשר סורבתם (DENIED) האם נעשתם נקמנים או מדוכאים? האם הוצאתם את זה על אנשים אחרים? פרטו.
- (69) אם היתה דחיה או יחס קר בבית, האם השתמשתם בזה כסיבה למתירנות?
- (70) האם התחתנתם אי פעם? עם איזה סוג אדם התחתנתם? מה היו היחסים או שותפות המשמעותיים בחייכם?
- (71) אם היו לכם יחסים עם אנשים קרים ולא אוהבים, חקרו למה בחרתם בסוג כזה של אנשים. האם אמכם או אביכם היו אנשים קרים ולא אוהבים? האם נצלתם את התנהגות בן/בת זוגכם כתרופה לנהל רומנים חדשים?
- (72) למה התחתנתם (או הייתם ביחסים ארוכי טווח)? האם זה היה בשל הסיבות הנכונות (בריאות)? אם אתם לא נשואים או במערכת נשואים, מה הסיבה? השתמשו בכתיבה חופשית וחקרו את רגשותיכם.
- (73) האם התחתנתם או יצרתם זוגיות מוקדם יותר מבני גילכם? או מאוחר יותר? בדקו את רגשותיכם.
- (74) דונו בטינות שיש לכם לגבי יחסים, נשואין ומשפחה.
- (75) אם אתם ביחסים, האם אתם מרשים לבני משפחתכם לסכסך ביניכם לבן/בת זוגכם?
- (76) האם אתם עדיין תינוק/ת בעיני הורייכם? אם כן, האם אתם מנצלים את זה? דונו בזה. האם אתם תלויים פיננסית במשפחתכם? אם כן, חקרו את רגשותיכם בקשר לזה.
- (77) האם אתם תינוקות בעיני בן/בת זוגכם? חקרו איך אתם מנצלים זאת לטובתכם או לרעתכם?
- (78) האם הורייכם חילצו אתכם אי פעם מצרות, בעיקר פיננסיות, שלמעשה יכולתם לנהל בעצמכם? בארו.
- (79) האם אתם מרכלים על אחרים? דונו ברגשותיכם שקשורים להתנהגות זו.
- (80) האם אתם סבורים שחוקים וכללים פיננסיים נוצרו (רק) בשביל אחרים? האם אתם רשאים להמציא את החוקים של עצמיכם ככל שאתם ממשיכים בדרככם?
- (81) אם נקמה היתה אפשרית עכשיו, מי יהיו האנשים בראש רשימתכם? למה?
- (82) חקרו את רגשותיכם העכשוויים לגבי:

אחים ואחיות
 הורים
 סבים וסבתות
 חברים וחברות
 בן/בת זוג
 ילדיכם
 העבודה שלכם/
 הכספים שלכם/
 מעמדכם האישי (נשואין, גרושים, אלמנות)
 הנושים שלכם

- 84) כמה שמן אתם מבלים עם משפחתכם? איך אתם מאזנים את התחייבויותיכם המשפחתיות עם תכנית ה UA שלכם? האם אתם מקדישים לפחות ערב אחד בשבוע למשפחתכם?
- 85) מהו הפחד הגדול ביותר שלכם? השתמשו בכתובה אוטומטית כדי לבחון את הפחד הזה.
- 86) איך חיי המין שלכם? האם הם מספקים כפי שאתם רוצים? האם אתם חסרי זהירות באשר לרשות הפרטנר/ית שלכם? האם אתם אי פעם משתמשים במין העונש או כגמול?
- 87) תארו את השגתכם/תפיסתכם של מהי מיניות בריאה.
- 88) עשו רשימה וחקרו את רגשותיכם שקשורים להתנסויות מיניות בהן השתתפתם ושבחן חשתם שלא בנוח.
- 89) האם אי פעם השתמשתם במין כדי לנפח את האגו שלכם?
- 90) האם אתם חוששים שתדחו, תתומרנו או תנוצלו מבחינה מינית? אם כן, חקרו את הפחד הזה.
- 91) האם אתם מתביישים בגופכם או בדרך שהוא נראה? רשמו מה מפריע לכם בגופכם ובמראה שלכם.
- 92) רשמו ותארו את התכונות הגופניות החיוביות שלכם. תארו את רגשותיכם.
- 93) דונו באספקטים אחרים שלכם שגורמים לכם בושה.
- 94) האם אתם משתמשים באנשים כדי להשיג את מה שאתם רוצים? האם אתם מרכלים, משפילים אחרים או עושים "רצח אופיי" לאחרים על מנת להצליח בעולם החברתי או העסקי? או, האם אתם מרכלים כדי להרגיש עליונות?
- 95) האם השתמשתם באנשים בדרכים אחרות כדי להשיג את מה שרציתם?
- 96) חקרו איך מצבכם הפיננסי (בהווה או בעבר) משפיע על הדרך בה אתם מתייחסים, ישירות או בעקיפין, עם אחרים.
- 97) רשמו ודונו במה שגנבתם. כללו נושאים כמו זמן וחומרים ששייכים למעסיק, רגשות טובים של עצמכם שבהם אולי חיבלתם, וכו'.
- 98) חקרו את הדפוסים של היותכם חולים. האם אתם משתמשים במחלות כתרוץ להימנע מאחריות פיננסית, עבודה וכו', או כדי לקבל תשומת לב וסימפטיה? אילו רגשות, בד"כ, תורמים לחולי גופני אצלכם? למשל, כשאתם מתרגזים, מופיע כאב ראש, או, כשאתם לחוצים, כואבת לכם הבטן, וכו'.
- 99) ביחסי עבודה, חקרו את רגשותיכם בקשר לדמויות בעלות סמכות, לדוגמא, רשמו אתטינותיכם כלפי הבוס שלכם. חקרו את רגשותיכם כלפי קולגות. האם אתם מקנאים בהם? תחרותי? רשמו את כל הרגשות השליליים שיש לכם כלפי האנשים שמעורבים בחיי העבודה שלכם.
- 100) האם אתם מודאגים שמישהו במשרד בו אתם עובדים יקבל יותר כסף ויוקרה ממכם? חקרו.
- 101) האם אתם אדישים או חסרי זהירות במשרה שלכם? האם אתם מרגישים שאתם צריכים להיות הממונה/אחראי?
- 102) האם אתם משתמשים בתירוץ שמכיון שאתם בהחלמה עכשיו, הבוס שלכם או המשפחה או החברים לא צריכים לצפות מכם להרבה?
- 103) אם אתם גרושים או בתהליכי גרושין, כתבו את רגשותיכם השליליים לגבי המצב והאנשים המעורבים בו. חקרו את הטינות, פחדים ואשמה שקשורים ביחסים שלכם עם בן/בת הזוג ועם הילדים. האם אתם יוצרים צמב בו הילדים מוכרחים לבחור ביניכם לבין ההורה האחר (למשל "את מי אתם אוהבים יותר")?
- 104) איך השפיעה תת ההשתכרות הכפייתית שלכם שקשורה לכסף, זמן, עבודה, אנרגיה וכו' על משפחתכם, חברים ומקום העבודה שלכם?
- 105) אם הורכים דוחים אתכם, האם אתם מנסים לתקן את המצב או שאתם פונים לאנשים שמייטיבים ל"הבין אתכם"?
- 106) אם אתם ביחסים ארוכי טווח, חקרו איך בדיוק אתם מרגישים לגבי בני הזוג שלכם, והילדים.
- 107) מה הצפיות שלכם עבור בני משפחתכם? האם אתם מרגישים שהם חיים בהתאם לצפיותיכם? האם הצפיות שלכם ריאליסטיות או לא ריאליסטיות?
- 108) איך, אתם חושבים, היו חייכם שונים אם בני משפחתכם היו מחוץ להם? דונו בזה.
- 109) האם אתם מרגישים שאף אחד לא מבין אתכם? חקרו את התסכול שלכם.
- 110) האם אתם עדיין מרגישים שונים או נפרדים מחברי UA אחרים?
- 111) האם אתם נמנעים מלהסתכל על עמצכם ע"י אמירות כמו "לפחות איני נורא כמו פלוני"? או "לפחות איני מוזר כמו פלוני"? דונו בזה.
- 112) האם אתם שופטים או עושים צחוק מחברי UA אחרים שנראים פחות ברי מזל מאיך שאתם תופסים את עצמכם, מבחינה מנטלית, פיזית, מוסרית, חברתית וכו'?
- 113) האם אתם מארגנים לעצמיכם כאב ע"י השוואתכם לאחרים, וע"י כך מרגישים לא מתאימים, פגומים וכו'? חקרו את ההיסטוריה של התנהגות זו ואת רגשותיכם שמתחת לה.
- 114) האדם היחיד שאתם יכולים להשוות עצמיכם אליו הוא אתם. איך הייתם לפני 5 ימים? חמישה שבועות? חצישה חודשים? בפגישה הראשונה שלכם ב UA? איך אתם עכשיו? מה ההבדלים?
- 115) ערכו רשימה של כל פעולה או סוד שנשבעתם שתקחו אתכם לקבר ושלא תגלו לאף אחד. בכתובה חופשית חקרו את רגשותיכם בקשר לסודות אלה.

- 116) האם אתם חוששים להתקרב מדי לאדם אחר בשל פחד מדחיה או מלהיות מוצפים רגשית? חקרו את רגשותיכם.
- 117) האם אתם דוחים אחרים לפני שהם יוכלו לדחות אתכם? דונו בזה.
- 118) הגדירו אהבה. חקרו את הבנתכם ואת רגשותיכם לגבי אהבה.
- 119) באילו דרכים אתם אנשים אחראים? ובאילו דרכים אתם חסרי אחריות?
- 120) מה הפחדים שלכם שקשורים בכסף?
- 121) חקרו את הפעמים שהייתם בפינוק יתר ובקיפוח עצמי שקשורים לכסף, רכוש וטיפוח עצמי.
- 122) האם אתם שופטים אנשים על פי הופעתם החיצונית? דונו בזה. חקרו איך שפיטות אלה מתייחסות ליחסכם/גישתכם בנוגע לכסף.
- 123) אילו דברים גורמים לכם להיות חמדנים, קנאים או כועסים?
- 124) האם אתם לועגים או מזלזלים ברעיונות שאינם שלכם? חקרו.
- 125) האם אתם ממעיטים בערך עצמכם, מספרים לאנשים כמה אתם רעים, או שאתם הולכים להיפך הקיצוני ומתענגים בתחושת גדלות; מספרים כמה נפלאים אתם? דונו בזה.
- 126) חקרו את הטינות או שנאה שאתם עדיין מרגישים.
- 127) מה גורם לכם להרגיש אשמה? השתמשו ב"כתיבה אוטומטית".
- 128) האם אתם חשים טינה כלפי חברים אחרים ב UA או תוכניות אחרות? חקרו.
- 129) באיזוה סוג של דברים אתם משקרים? דונו וחקרו את הרגשות שמתחת לשקרים שלכם.
- 130) האם יש לכם תחושת גדלות של עצמיכם? האם אתם משחקים אותה BIG SHOT, בעיקר בענייני כסף, עבודה, סטטוס וכו'? הסבירו.
- 131) האם אתם ממורמרים על שאינכם מקבלים את אותה תשומת לב שקיבלתם כשהייתם חדשים ב UA?
- 132) האם אתם נפגעים כאשר אנשים מפנים לכם עורף ולא מוכנים להשתתף במשחקים/תבניות התנהגות הישנים שלכם?
- 133) מתי ואיך ניצלתם חברים אחרים ב UA או בתכניות החלמה אחרות? האם היו לכם מעורבויות רומנטיות או מיניות? דונו בזה.
- 134) מה סוג הדברים שמדאיגים אתכם? (לדוגמא: העתיד, העבר, נושים, אין/לא יהיה מספיק, וכו')? חקרו.
- 135) האם אתם כ"כ עסוקים בלעשות כסף ו/או לנהל משק בית מושלם עד שמשפחתכם מוזנחת? חקרו.
- 136) האם אתם מוצאים את עצמיכם מענישים את ילדיכם באותו אופן שהורכם הענישו אתכם? דונו בכך.