

פורמט UA קידום מטרות ותכנון זמן. ב UA פגישת יום שני

טלפון [0765990060](tel:0765990060)

קוד 733391

השתקת צלילי כניסה ויציאה \*8

השתקת רעשים על הקו \*5

ברכת שלום:

שלום, שמי \_\_\_\_\_ ואני תת-משתכרת ומנחת הפגישה להיום. ברוכים הבאים לפגישת UA בנושא קידום מטרות ותכנון זמן. אנא הצטרפו לרגע של דומיה ולאחריו תפילת השלווה בגרסת הרבים.

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

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 לחברות 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.

מי מוכן לקרוא את 12 הצעדים?

1. הודנו שאנו חסרי אונים מול תת השתכרותנו וחיינו הפכו בלתי ניתנים לניהול.
2. הגענו לאמונה שכח גדול (HP) 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 בענווה שישחרר 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 לחייבנים ולתת משתכרים אחרים וליישם עקרונות אלה בכל תחומי חיינו.

מי מוכן לקרוא את מסורת החודש ואת מסורת 12?

12 המסורת :

1. טובתנו המשותפת קודמת. החלמה אישית תלויה באחדות UA.
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 UA היא הרצון להפסיק תת השתכרותנו.
4. כל קבוצה צריכה להיות עצמאית, פרט לעניינים המשפיעים על קבוצות אחרות או על UA ככלל.
5. לכל קבוצה מטרה עיקרית אחת – לשאת את הבשורה לתת משתכרים כפייתיים הממשיכים לסבול.
6. קבוצת UA 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 "תת משתכרים אנונימיים" להישאר בלתי מקצועיים, אבל מרכזי השרות שלנו יכולים להעסיק עובדים מיוחדים.
9. קבוצת UA בתור שכזה, לעולם לא יאורגן, אבל אנו יכולים ליצור מרכזי שרות, וועדות האחראים ישירות לאלו שאותם הם משרתים.
10. לתת משתכרים אנונימיים אין דעה על עניינים חיצוניים, לפיכך אין לערב את השם UA 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 מסורותינו, להזכירנו לעולם שהעקרונות קודמים לאישיות.

מי יכול להסביר משך 2 דקות את מסורת החודש?

מי מוכן להיות מודד הזמן הרוחני שלנו בפגישה הזו?  
אנא מדוד 2 דקות.

האם יש חברים חדשים?

אם יש להקריא:

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. אם תמצאו לנכון ש UA מתאים לכם, תוכלו לארגן את פגישת הפעולה הראשונה שלכם.

מי מוכן להיות מסביר לחדשים בסוף הפגישה?

מהי החלמה ב-UA?

החלמה ב-UA פירושה פיתוח ותרגול של שריר רוחני שנימצא בלב של כל תוכניות 12 הצעדים. ב-UA 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 העלאת שכר 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 מוכיב ויותר.

הפוקוס של הפגישה הוא קידום מטרות ותכנון זמן. כעת נקרא את התסמינים שעוצרים אותנו מלהתקדם ולחוות את השפע שמובטח לנו מחוץ למערה של חוסר נראות ותת השתכרות:

תסמינים שעצרו את ההתקדמות שלנו:

- 1 לא באמת האמנו שאפשר אחרת ושאוכלים להתקדם ולצאת מתת השתכרות.
  2. היססנו ודחינו את מימוש החזון שלנו. עולם השפע שמחוץ למערה הפחיד אותנו. רצינו לשלוט, שמנו את הרגל במים והוצאנו אותה בחזרה.
  3. התחייבנו בפגישת פעולה ועם חבר/ה לפעולה לעשות פעולות שלא ביצענו או שביצענו את חלקן ועדיין, לא ביקשנו עזרה למימוש התוכנית. לא תכננו לפעולות אלו זמן בצורה מסודרת, בהירה או מחייבת. הבטחנו לעצמינו הבטחות שלא קיימנו. אמרנו לעצמינו "נעשה מחר" או "לקראת סוף השבוע", אך זה לא קרה.
  4. כששאלו אותנו על התוכניות שלנו ואיך נקדם אותן, ענינו בהיסוס, בהתגוננות, בפיקפוק עצמי, פיקפוק בתוכנית הפעולה, או ביכולת שלנו לממש תוכנית.
  5. תירצנו את חוסר העשייה שלנו בתוענות שונות: בן משפחה היה מאותגר ונחלצנו לעזרה, היה לי שבוע עמוס, הייתי עייפה, משהוא לא צפוי קרה, זה יותר מסובך ממה שחשבתי, הם לא חזרו אלי ועוד.
  6. סבלנו ממחלת ה"מיגנט" זאת אומרת, תכננו לעשות משהוא אחד ומצאנו את עצמינו עושים משהוא אחר ללא תוכנית ברורה או רישום זמן בהיר. ולכן, גם שהכנסנו את הפעולות שהתחייבנו לעשות לתיכנון הזמן שלנו, "התמגנטנו" לדברים אחרים.
  7. כשהגיעו הזדמנויות לשפע, התרחבות וקידום מטרות סיפרנו לעצמינו סיפורים; "אני לא באמת מתאים, הם יגלו שאין לי את הכישורים למה שהם מחפשים, זה לא זמן טוב עכשיו" ועוד תרוצים שונים.
  8. איחרנו בצורה כפייתית, לא היינו מוכנים עם החומר הנדרש, סמכנו על עצמינו לקדם את מה שלפנינו במקום לסמוך על אלוהים לעזרה.
  9. נתנו לעצמינו תחזית לא מציאותית על כמה זמן ומשאבים יקח להשלים את מה שלקחנו על עצמינו.
  10. התעלמנו או דחינו פרויקטים או לא חזרנו לאנשים שפנו אלינו אישית או מקצועית.
  11. חשבנו שאנחנו נתקעים כיוון שהכלכלה בעייתית וקשה למצוא לקוחות שמשלמים כואות, או שאין בכלל עבודה בתחום שאנחנו רוצים לתרום בו מכישרונותינו.
  12. שכחנו שאלוהים הוא המעביד שלנו ונגשנו לעבודה וללקוחות בפחד, במאבק כוחות, בבסיון לשלוט. חיינו בעולם שלנו ולא בעולם של כוח שהוא יותר גדול ממחלת תת הישתכרות שלנו.
- כל התסמינים האלו הובילו אותנו למקום אחד: שבירת אימון בעצמינו, כי הבטחנו לעצמינו הבטחות ששברנו כל הזמן. יצרנו מצב שבו אנחנו לא יכולים לסמוך על עצמינו. לכן, היינו צריכים לסמוך על כוח גדול מאיתנו לנתב את ההתקדמות שלנו.

כשפניינו לאלוהים גדול ואוהב כפי שאנו מבינים את אלוהים זכינו בשפיות דעת ובשפע. אנו מעודדים את חברי הקבוצה לא להשתמש ברשימה הבאה להשוואה או לשיפוט עצמי אלא כאידיאל, השראה, וכיון להתקדמות ושיפור. יחד עם אלוהים עשינו את הפעולות הבאות:

1. רשמנו זמנים, הוצאות והכנסות מידי יום ביומו. היינו מוכנים לעשות את הכל כדי לדבר עם שותפ/ה לפעולה מידי יום והופענו לפגישת פעולה מידי חודש.

2. תיכננו זמן מראש לכל יום, שבוע או חודש עם "מרווח שוליים" לבלתי צפוי וליצירת חווית שפע כשאנחנו לוקחים בחשבון את כל הפעולות שהתחייבו עליהם. לכל פעולה שהתחייבו לה, צירפנו הכרת תודה על ההזדמנות לשרת את אלוהים ואת הבריא.

3 מסרנו את תוכנית הזמן והפעולות שערכנו לחבר/ה בתוכנית ונצמדנו לתוכנית בהתמדה. אם עלה משהוא לא צפוי כמו מחלה, ביקור לא צפוי או שמה שתיכננו לקח יותר או פחות זמן ממה שחשבנו, מיד שינינו את התוכנית ומסרנו את השינויים לחבר/ה בתוכנית.

4. אם אנחנו עצמאים, רשמנו את הזמן שלנו בטבלה חודשית ובקטגוריות שונות. זה נתן לנו הבנה של כמה זמן לוקח לנו כל תחום בעסק וכמה באמת הרווחנו בסופו של יום.

5. בחנו את סיכום הזמנים העסקי שלנו עם חבר/ה בתוכנית. קיבלנו בהירות להחזר שקיבלנו על המשאבים שהשקענו והבנו על מה עלינו לוותר ואיפה אנו צריכים להשקיע יותר או פחות.

6. הסתכלנו כל יום על רשימת הפעולות שהתחייבו עליהן ודאגנו ש:

א. הפעולות עליהן החלטנו בפגישת הפעולה ימשיכו להכנס לתיכנון זמן שלנו.

ב. בכל יום ניקח בין 1-3 פעולות לקראת שפע ושיגשוג

ג. שיש לנו שיטה למעקב המשכיות - FOLLOW UP

אם ראינו שהפעולות שהתחייבו עליהן לא קורות, דיברנו עם חבר/ה בתוכנית או עם חברים שיושבים איתנו בפגישת פעולה ובחנו מה עוצר אותנו ומה צריך להישתנות כדי לקדם את ההחלמה שלנו.

7. בעזרת חברים בתוכנית וכוח גדול מהמחלה שלנו אמרנו "כן" להזדמנויות להתקדם, להתרחב ולשגשג גם אם הן הפחידו אותנו מאד והיתה לנו הרגשה שזה "גדול עלינו". בטחנו באלוהים ולא בכלכלה ליצור שווקים, לספק עבודה, ולנהל את ההזדמנות החדשה שלפנינו. אם אנחנו עצמאים, לא נקבנו מחירים ללקוחות לפני שהתייעצנו עם חברים בתוכנית.

8. עשינו תכנית ראלית להשלמת המשימות שהעמדנו לעצמינו או מול לקוחות.

9. אם משהוא השתבש בחישוב, התנהלנו בכנות ובמקצועיות לשינוי התוכנית המקורית.

10. שמרנו על תקשורת מקצועית ואנושית תקינה עם אחרים. אם לא יכולנו לחזור לאנשים באותו יום, הודענו שנחזור אלהם תוך זמן מוגדר כמו יום, שבוע וכו.

11. השתתפנו בפגישות רישות / NETWORKING ובאירועים שיכולים לקדם אותנו. התנהלנו מול אנשים בגישה פתוחה עם אוזניים קשובות, מוכנים לזהות בכל הצעה אפשרות לקידום והתפתחות גם אם זה נשמע הזוי באותו רגע. התמקדנו בחוזה שלנו עם אלוהים ובהתאם ויתרנו על השוואת ההתקדמות שלנו להתקדמות של אחרים.

12. באנו לשרת את אלוהים ואת העולם שברא. הגענו בזמן לפגישות, מוכנים עם החומר הנידרש. נראינו טוב, חייבנו ונתנו לאלוהים להכנס בדלת לפנינו. עמדנו בזמנים של הגשת פרוייקטים וקיבלנו תמורה בשמחה ובהכרת תודה.

שיתוף: הפגישה פתוחה לשיתוף של 2 דקות. אנו מבקשים להצמד לנושא הפגישה ושכל משתתף יכול לפחות פעולה אחת שעשה השבוע לקראת קידום מטרות וניהול שפוי של זמן. אנחנו נמנעים מתגובות במהלך השיתוף וכן מנתינת עצות או התייחסות ישירה לנאמר אחריה.  
מודד הזמן אנא מדוד 2 דקות  
מי רוצה לשתף?

(ב9:50)

מסורת 7

אנו תרומים 3 שח

ניתן לתרום או בהעברה בנקאית או דרך paybox  
פרטים לתרומה נמצאים בקטעי הקריאה שנשלחו בוואטפ

הודעות:

פגישות ua מתקיימות בימים

ראשון פגישת דובר מחול

אחת לחודש בשבוע הראשון בכל חודש, הפגישה בזום ב20:30

פגישת אינטרגרופ בזום ביום אחת לחודש בשבוע האחרון בכל חודש, הפגישה בזום ב20:45

שני הפגישה שלנו ב8:00

ובערב פגישת UA בזום בשעה 19

שלישי פגישה טלפונית ב8:00 בנושא מכירה בשלוה

שעה 9:00-10:00

אחריה ברצף עבודה על קו שקט בנושא: קידום מטרות .  
אחריה ברצף עבודה על קו שקט בנושא: מודעות לרכוש .

חמישי פגישה טלפונית ב8:15 בנושא החלמה בעסקים

שישי פגישת צעדים בזום בשעה 9:00

שבת פגישת מספרים טלפונית

האם ישנן הודעות נוספות UA?

מי צריך מאמנ/ת ב UA?

מי מוכן לאמן ב UA? (לתת לחברים לאמר שמות)

מי רוצה חבר/ה לאימון הדדי CO-SPONSOR - לעבודת צעדים?  
(לתת לאנשים לאמר שמות)

מי צריך חבר/ה לפעולה? (לתת לאנשים לאמר שמות)

מי צריך חברים לפגישת פעולה?  
(לתת לאנשים לאמר שמות)

כל המעוניינים, בבקשה השארו אחרי הפגישה להחלפת טלפונים.

סבב פעולות:

כעת, נציין 1-3 פעולות שניקח השבוע להרחבת השפע בחיינו ומתי ניקח אותן.

ביקוש מספרים טלפון:

כעת ניקח זמן לבקשת מספרי טלפון. אם שמעתם בפגישה מישהו שתרצו להמשיך לדבר איתו אנא בקשו את מספרו כעת. החלפת המספרים תתבצע אחרי סיום הפגישה- מי מעוניין במספר?

הבטחות של UA

מי מוכן לקרוא את הבטחות UA

12 ההבטחות של תת משתכרים אנונימיים

1. הוקרה של הזמן שלנו – אנחנו מעריכים ומשתמשים בתבונה בזמן שלנו. אנחנו משתמשים בו כדי להגשים את המטרות והחזונות שלנו. אנחנו במהירות עושים את מה שצריך להיעשות.
2. הבחנה ברעיונות- אנחנו שוקלים בזהירות רעיונות של אחרים. אנחנו מקבלים את הרעיונות שמתאימים לנו) אלה שמביאים תוצאות ומתאימים לאישיות ולנסיבות שלנו.
3. בטחון ביכולות שלנו – ברגע שהפגנו כישורים ויכולת בעבודות שלנו ובעסקים, אנחנו יכולים לתקשר באופן רגוע את הערך והשווי שלנו.
4. להחזיק רכוש בעל ערך בלבד- יש לנו רק רכוש שמשרת אותנו, עכשיו או בעתיד. אולי אין לנו הרבה, אבל מה שבבעלותנו הוא באיכות טובה ונקי. אנחנו מוכרים, מוסרים או משחררים את מה שאנחנו לא צריכים יותר.
5. עקביות של מאמץ- אנחנו עובדים באופן עקבי עם הרבה זמן להרגעות. אנחנו שומרים על איזון בריא בין עבודה ומנוחה, כך שלא נתיש את עצמינו או נדחה משימות חשובות. אנחנו עושים התקדמות עקבית יום ביומו.
6. נתינה הולמת של הזמן שלנו – אנחנו נותנים את הזמן שלנו רק כאשר אנחנו יכולים בקלות להרשות את זה לעצמינו או כאשר יש תועלת ברורה מכך עבורנו.
7. הערכה ותמחור הוגנים - אנחנו מעריכים באופן הוגן את היכולות והשירותים שלנו בהתבסס על הערך שאנחנו נותנים ועל התמחור הנהוג בשוק.
8. חברותא- אנחנו בוחרים לעבוד עם אחרים כשזה מתאים ואנחנו עובדים לבד כשזה מתאים. אנחנו מקיימים חיים חברתיים אבל לא על חשבון הזמן שאנחנו צריכים עבור עצמנו באם זה למנוחה, לתכנון או לעבודה.
9. בריאות ואנרגיה חיונית – בגלל שאנחנו יודעים שיש לנו ערך, אנחנו ניגשים לכל פרויקט עם אנרגיה חיונית ובריאות.
10. רגשות של ערך – אנחנו מרגישים רגועים כאשר אנחנו מבקשים או שניתן לנו את מה שאנחנו מבקשים או את מה שחייבים לנו. אנחנו מבינים שאנחנו פשוט מבקשים את מה שמגיע לנו.
11. השלמה וסיום – אנחנו עושים מעקב אחר הזדמנויות, (לידים) זיהוי של לקוח פוטנציאלי ועבודות שיכולות להיות רווחיות. אנחנו עושים מעקב כאשר זה הגיוני. אנחנו מסיימים פרויקטים ומשימות חוץ מאשר כשאין הגיון בלסיים אותם. בנוסף, בגלל שאנחנו מעריכים את הזמן שלנו, אנחנו לא מסיימים את

המשימות ברמה לא נחוצה- אנחנו מקבלים שלעתיים קרובות דברים לא חייבים להיעשות באופן מושלם או לפעמים אפילו טוב. אנחנו מתמקדים על מה שהכי רלוונטי עבורנו.

12. הערכת יציבות – ככל שאנחנו מבינים שיציבות היא בסיס חשוב לחיינו, אנחנו נמנעים מקונפליקטים עם קולגות, ממונים ולקוחות. אנחנו נמנעים מלייצר בעיות לא נחוצות שיכולות לגרום למצוקה כלכלית או לדרמה לא הכרחית

לודע שיש מסביר לחדשים

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 השלווה בגרסת הרבים

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

זמן החלפת טלפונים