***תזכורות שכדאי לקרוא ! ! !***

עוזר לקרוא את הספר "רגשות אנונימיים" המספק מדריך לעבודת 12 הצעדים. ספרות זו נותנת כיוון לעבודת הצעדים וכאשר משתפים בה מאמן או חבר EA אחר זה עוזר לנו ללמוד מהו אמון ומהי אהבה ללא תנאי – אולי בפעם הראשונה.

***מה זה מאמן?***

מאמן הינו אדם העובד את 12 הצעדים ומוכן לשתף בניסיון ובידע שלו עם האחרים. המאמן נמצא במרחק מהמצב בו אנו נמצאים ויכול לעזור לנו לראות כיצד אנו יכולים להשתמש בתוכנית בחיי היומיום שלנו.

***כיצד אנו בוחרים מאמן?***

בחירת מאמן הינה החלטה מאוד אישית. להקשיב לאנשים משתפים בפגישות ולמצוא מישהו שאפשר לסמוך עליו ושאיתו מרגישים בנוח. יש יתרון בבחירת אדם שיש לו כבר רמה מסוימת של החלמה מתוכנית זו. בקש ממנו לספר לך כיצד הוא עשה זאת. בדרך כלל לא מומלץ לבחור במישהו שקל להיגרר איתו לרחמים עצמיים. אפשר להחליף מאמן אם אתה מוצא שאינו מספק לך את מה שאתה צריך בשביל ההחלמה שלך בתוכנית EA. אם בקשתך למאמן נדחית אינך צריך לחוש כאב. אף אחד אינו מחויב להיות מאמן. יתכן ואותו אדם אינו נמצא במקום שיכול לספק את התמיכה לה אתה זקוק בתור מאומן. בקש ממישהו אחר ובטח בהחלטת הכוח העליון שלך.

***כמה זמן אצטרך להגיע לפגישות?***

אנו ממליצים שתגיע ל-6 עד 12 פגישות לפני שתחליט אם תוכנית "רגשות אנונימיים" מתאימה לך. רוב האנשים מוצאים את הצעדים ואת התוכנית מבלבלים בהתחלה ולרוב לוקח יותר מכמה פגישות בכדי להתחיל בתהליך ההחלמה. אנו מעודדים אותך ללכת לכמה פגישות באזורך ולהחליט היכן אתה מרגיש הכי בנוח.

**ספרות למכירה בקבוצות:**

רק להיום

חוברת צעדים ומסורות

חוברת רגשות

יומן החלמה

ספר רגשות אנונימיים

**למידע על קבוצה באזורך, צור\י קשר עם:**

* **קבוצות תל-אביב:**
* בית הגדה השמאלית. רחוב אחד העם 70 ת"א . קומה 2
* ימי ראשון בשעה 19:00
* פרטים: גיל: [giloren71@gmail.com](mailto:giloren71@gmail.com)
* מתנ״ס רמת ישראל. שכונת ביצרון ת״א. דם המכבים 22 פינת האספרגוס 11 ת״א
* ימי חמישי בשעה 19:15

פרטים שרה: [sara@mtt.co.il](mailto:sara@mtt.co.il)

* **קבוצות חיפה:**
* בבית אבא חושי בנווה שאנן, חדר רקפת רחוב אבא הלל סילבר 71.
* ימי רביעי בשעה 20:00
* ימי שישי בשעה 13:30

פרטים שירלי: [shirlashalom1@gmail.com](mailto:shirlashalom1@gmail.com)

* **קבוצות ירושלים:**
* (קבוצה המתנהלת באנגלית): ימי שני בשעה 18:30. צור קשר עם איש הקשר לצורך קבלת המיקום המדויק. איש קשר: חיים 054-206893, פייגי 02-5710632.
* קבוצת בעברית: ימי חמישי בשעה 18:45. מרכז זנגביל. רחוב בלפור 8

אשת קשר דבי: [Ltodebbie@gmail.com](mailto:Ltodebbie@gmail.com)

* **קבוצת דרום:**
* ימי שני בשעה 19:00 במועדון ההנצחה במושב תימורים ליד צומת קסטינה

בין קרית מלאכי לקרית גת.

אשת קשר אז'י: eji@100@gmail.com