**צעד 0**

**כניעה, כנות, קבלה ונכונות**

נולדתי רגיש ואמות רגיש. התכנית תעזור לי לעשות את הפעולות, הכח העליון יעזור לי בהחלמה, אך לעולם לא אפסיק להיות רגיש.

רגיש – תיאור מצבי היום

**צעד 0 – רגשות**

מקצת השאלות שיעזרו לעזור רגשות בהם הגעתי למצבי קיצון, אותם אני צריך להבין כדי להיות בהחלמה. (לא ניתן להימנע מרגשות).

1. באילו מצבי קיצון אני נמצא בחיי?ֿ
2. האם לרגשות האלה יש מרכיב משותף, כגון: תוצר של לחץ, בעיות במשפחה, בעיות בעבודה וכדומה.
3. על אילו מצבים בחיים שלי אבדתי שליטה?
4. האם הרגשות קיצון באים לידי ביטוי שאני לבד או בחברה?
5. האם הרגשות קיצון מפריעים לי בחיי היום יום? באילו אספקטיםֿ
6. מה אתה מצפה מעבודת הצעדים והשתתפות בקבוצות רגשות אנונימיים?ֿ