**העלון הצהוב \***

**-פורמט תכנית שניים-עשר הצעדים של EA-**

***תפילת השלווה***

***אלי,***

***תן בי את השלווה לקבל את הדברים שאין ביכולתי לשנותם, אומץ לשנות את אשר ביכולתי,***

***ואת התבונה להבחין בין השניים.***

**רגשות אנונימיים** נוצרה על ידי קבוצה של יחידים שמצאו דרך חיים חדשה על ידי עבודת תכנית **שניים- עשר הצעדים** של אלכוהוליסטים אנונימיים, והתאימו אותה לאנשים עם בעיות רגשיות.

אנו מזמינים אתכם לגלות, כפי שגילינו אנו, שהחברותא של EA שלנו, של פגישות שבועיות, היא חמה וידידותית, ושדבר זה חשוב גם להשגת ולשמירה על בריאות רגשית.

**שניים- עשר הצעדים ושתיים- עשרה המסורות** הם המדריכים שלנו לפגישותינו ולחיים של יום ביומו, כיון שתכניתנו היא תכנית של עשרים וארבע שעות.

**רגשות אנונימיים** היא ארגון ללא מטרות רווח, אשר נתמך על ידי תרומות בהתנדבות של חבריו.

אנו מודים לאלכוהוליסטים אנונימיים על הרשות להשתמש בתכנית, ואנו מודים **לכוח עליון** לפי הבנתינו, על הדרכתו.

**מושגים מועילים**

1. אנו באים ל- EA כדי ללמוד איך לחיות דרך חיים חדשה באמצעות תכנית שניים- עשר של EA המורכבת משנים עשר צעדים, שתים עשרה מסורות, מושגים, תפילת השלווה, אמירות חיוביות, "רק להיום", ספרות של EA, פגישות שבועיות, שיחות טלפון וקשרים אישיים ומלחיות את התכנית כל יום רק להיום. איננו באים למען אדם אחר. אנו באים על מנת לעזור לעצמנו וכדי לשתף אחרים בכוחנו, בניסיוננו ובתקוותינו.
2. אנו מומחים רק בסיפורינו שלנו, איך אנו מנסים לחיות את התכנית, איך התכנית עובדת עבורנו ומה EA עשתה עבורנו. אף אחד אינו מדבר בשם EA כולה.
3. אנו מכבדים אנונימיות- ולא שואלים שום שאלות. אנו שואפים לאווירה של אהבה וקבלה. אין זה חשוב לנו מי אתה או מה עשית. אנו מקבלים אותך בברכה.
4. איננו שופטים. איננו מעבירים ביקורת, איננו מתווכחים. איננו נותנים עצות לגבי נושאים אישיים או משפחתיים.
5. EA אינה המקום לבכות ולהתלונן בו שוב ושוב על סבלנו, אלא דרך ללמוד כיצד לנתק את עצמינו ממנו.
6. לעולם איננו דנים בדת, בפוליטיקה, בנושאים לאומיים או בין לאומיים או באמונות אחרות.
7. רגשות אנונימיים היא תכנית רוחנית, לא תכנית דתית. איננו מטיפים להאמין באמונה מסוימת.
8. הצעדים מציעים אמונה בכוח גדול מאתנו. זה יכול להיות אהבת אדם, כוח מיטיב, הקבוצה, הטבע, היקום, אלוהים או כל ישות שחבר בוחר בה כ**כוח העליון** האישי שלו.
9. התכנית נועדה לשרת אותנו ולא נועדה לכך שננתח אותה. עם הניסיון מגיעה ההבנה. בכל יום אנו מיישמים חלק כלשהו מהתכנית בחיינו האישיים.
10. לא מצאנו שזה מועיל לתייג דרגות של חולי או של בריאות. יתכן ויש לנו סימפטומים שונים, אולם הרגשות שבעומק הדברים הינם זהים או דומים. אנו מגלים שאיננו יוצאי דופן בקשיים שלנו ובמחלה שלנו.
11. כל אדם זכאי להחזיק בדעות משלו ויכול להביע אותן בפגישה במסגרת הקווים המנחים של EA. כולנו שווים- איש אינו חשוב יותר מאחר.
12. חלק מהיופי והפלא בתכנית EA הוא שבפגישות אנו יכולים לומר כל דבר ולדעת שהוא נשאר שם. כל דבר שאנו שומעים בפגישה, בטלפון או מחבר אחר, הינו חסוי ואין לחזור עליו באוזני איש- חברי EA, בני זוג, בני משפחה, קרובים או ידידים.

**רק להיום: הבחירה היא שלי**

1. רק להיום - אנסה לחיות את היום הזה בלבד, ולא אנסה להתמודד עם כל הבעיות שלי בבת אחת. אני יכול לעשות משהו ברגע הזה שהיה מרתיע אותי, לו ידעתי שעליי להמשיך לעשות זאת כל חיי.

2. רק להיום - אנסה להיות שמח, מתוך הבנה שהשמחה שלי אינה תלויה במה שאחרים עושים או אומרים או במה שקורה סביבי. כשאני בשלווה ובהרמוניה עם עצמי, זה גורם לי לשמחה.

3. רק להיום - אנסה להתאים את עצמי למה שקיים ולא אכפה את הכול כך שיתאים לרצונותיי שלי. אקבל את משפחתי, את חבריי, את העסק שלי ואת הנסיבות של חיי כפי שהן.

4. רק להיום - אשמור על בריאות הגוף שלי. אתרגל את מוחי ואקרא משהו רוחני.

5. רק להיום - אעשה משהו טוב למישהו מבלי שהדבר ייוודע לאף אחד. אם הדבר ייוודע למישהו זה לא ייחשב. אעשה לפחות משהו אחד שאיני רוצה לעשות ואעשה מחווה קטנה של אהבה לסובבים אותי.

6. רק להיום – אנסה לצאת מהרגלי, כדי להיות אדיב כלפי מישהו שאני פוגש. אהיה מתחשב, אדבר בקול נמוך ואראה במיטבי. לא אתעסק בהעברת ביקורת לא רצויה על אחרים או בחיפוש אשמים, לא אחפש פגמים ולא אנסה לשפר או לשנות אף אחד חוץ מעצמי.

7. רק להיום - תהיה לי תכנית. ייתכן שלא אוכל לעשותה בשלמותה, אך היא תהיה

 עמי. אשמור את עצמי משתי רעות חולות- חיפזון וחוסר החלטיות.

8. רק להיום - אפסיק לומר "לו היה לי זמן ". לעולם לא אמצא זמן לשום דבר. אם אני רוצה זמן, אני חייב לקחת אותו.

9. רק להיום - יהיה לי זמן שקט למדיטציה, שבו אהרהר ב**כוח העליון** שלי, בעצמי ובסובבים אותי. אירגע ואחפש אחר האמת.

10. רק להיום - לא אפחד. בפרט לא אפחד להיות שמח, ליהנות ממה שטוב, ממה שיפה, וממה שנפלא בחיים.

11. רק להיום - לא אשווה את עצמי לאחרים. אקבל את עצמי ואחיה כמיטב יכולתי.

12. רק להיום - אני בוחר להאמין שאני יכול לחיות את היום הזה.

**אמירות שאנו משתמשים בהן:**

1. להרפות ולתת לאלוהים להיכנס.

2. אתה לא לבד.

3. כל יום רק להיום.

4. חייה ותן לחיות.

5. כל דבר בעתו – ראשון ראשון ואחרון אחרון.

6. חפשו אחר הטוב.

7. בחסד האל

8. דע את עצמך. היה כנה.

9. גם זה יעבור.

10. אני זקוק לאנשים.

11. לשמור על פשטות.

12. יש לי בחירה.

**שתיים-עשרה המסורות**

מסורת 1 טובתנו המשותפת קודמת, החלמה אישית תלויה באחדות EA.

מסורת 2 לתכלית הקבוצה שלנו יש רק סמכות עליונה אחת – **אלוהים** אוהב כפי שהוא מתבטא במצפון הקבוצה. מנהיגינו הם רק משרתים שזכו לאמון, אין הם מושלים.

מסורת 3 הדרישה היחידה לחברות ב- EA היא הרצון להחלים רגשית.

מסורת 4 כל קבוצה צריכה להיות עצמאית , פרט לעניינים המשפיעים על קבוצות אחרות או על EA ככלל.

מסורת 5 לכל קבוצה יש מטרה עיקרית אחת- לשאת את הבשורה למי שעדיין סובל מבעיות רגשיות.

מסורת 6קבוצת EA לעולם לא תתמוך, תממן או תשאיל את שמה למוסדות מקורבים או ליוזמה חיצונית, כדי שבעיות של ממון, רכוש ויוקרה לא יסיחו את דעתנו ממטרתנו העיקרית.

מסורת 7כל קבוצת EA צריכה לשאת את עצמה לחלוטין ולדחות תרומות מבחוץ.

מסורת 8רגשות אנונימיים תישאר לעולם בלתי מקצועית, אבל מרכזי השרות שלנו יכולים להעסיק עובדים מיוחדים.

מסורת 9 EA בתור שכזו לעולם לא תאורגן, אך אנו יכולים ליצור מועצות או ועדות שרות האחראיות ישירות בפני אלה שאותם הן משרתות.

מסורת 10 לרגשות אנונימיים אין כל דעה על עניינים חיצוניים, לפיכך לעולם אין לערב את שמה של EA במחלוקות ציבוריות כלשהן.

מסורת 11 מדיניות יחסי הציבור שלנו מבוססת על משיכה ולא על שווק. עלינו לשמור תמיד על אנונימיות אישית ברמת אמצעי התקשורת.

מסורת 12 אנונימיות היא הבסיס הרוחני לכל מסורותינו, להזכירנו לעולם שהעקרונות קודמים לאישיות.

 **שניים עשר הצעדים של רגשות אנונימיים**

צעד 1 הודינו שאנו חסרי אונים מול הרגשות שלנו, שחיינו הפכו בלתי ניתנים לניהול.

צעד 2 הגענו לאמונה ש**כוח** גדול מאתנו יכול להחזיר אותנו לשפיות.

צעד 3 החלטנו למסור את רצוננו ואת חיינו להשגחת **אלוהים** כפי שאנו מבינים אותו.

צעד 4 ערכנו חשבון נפש נוקב וחסר פחד של עצמינו.

צעד 5 הודינו בפני **אלוהים** עצמינו ואדם נוסף על טבעם המדויק של פגמינו.

צעד 6 היינו נכונים לחלוטין ש**אלוהים** יסיר מאתנו את כל פגמי האופי שלנו.

צעד 7 ביקשנוהו בענווה שיסיר מעלינו את חסרונותינו.

צעד 8 ערכנו רשימה של כל האנשים שבהם פגענו והיינו נכונים לכפר על מעשינו בפניהם.

צעד 9 כיפרנו על מעשינו בפני אנשים אלה במישרין, כל אימת שהדבר ניתן, פרט למקרים שמעשה זה היה פוגע בהם או באחרים.

צעד 10 המשכנו לעשות חשבון נפש אישי, וכאשר שגינו הודינו בכך מיד.

צעד 11 ביקשנו באמצעות תפילה ומדיטציה לשפר את הקשר ההכרתי שלנו עם **אלוהים,** כפי שאנו מבינים אותו, כשאנו מתפללים רק לדעת את רצונו עבורנו ומבקשים את הכוח להוציא אותו אל הפועל.

צעד 12 משעברה עלינו התעוררות רוחנית כתוצאה מצעדים אלה, ניסינו לשאת את הבשורה ולנהוג על פי עקרונות אלו בכל תחומי חיינו*.*

**שתיים עשרה ההבטחות של EA**

1. אנו מכירים חופש חדש ושמחה חדשה.
2. איננו מתחרטים על העבר ואיננו סוגרים עליו את הדלת.
3. אנו מבינים את משמעות המילה שלווה וחווים שקט נפשי.
4. לא משנה כמה נמוך נפלנו, אנו רואים כיצד הניסיון שלנו יכול לעזור לאחרים.
5. הרגשות של חוסר ערך ורחמים עצמיים פוחתים.
6. הריכוז העצמי פוחת ואנו מתחילים להתעניין בחברינו.
7. החיפוש העצמי נעלם.
8. כל גישתנו והתייחסותנו לחיים משתנות.
9. מערכות היחסים שלנו עם אנשים אחרים משתפרות.
10. באופן אינטואיטיבי אנו יודעים איך להתמודד עם מצבים שבעבר בלבלו אותנו.
11. אנו רוכשים תחושת ביטחון בעצמינו.
12. אנו מכירים בכך שאלוהים עושה עבורנו את מה שאנו לא יכולים לעשות בעצמינו.

**אלה יכולות להיראות הבטחות מוגזמות, אך הן לא. הן מתגשמות בקרבינו, לפעמים מהר, לפעמים לאט.**

**\*** זוהי גרסה הניתנת חינם, של העלון הבסיסי של תכנית רגשות- אנונימיים.

ניתן להורידו באתר של רגשות אנונימיים ישראל , בכתובת:EAISRAEL@GMAIL.COM

 ניתן להורידו באנגלית באתר EA העולמי בכתובת: EmotionsAnonymous.org