

Lágafellssókn í Mosfellsbæ

Á vegum Lágafellssóknar verður boðið upp á tólf spora starf í vetur í anda vina í bata. Allir eru velkomnir og hvetjum við ykkur til að koma og kynna ykkur starfið sem hefur gefið mörgum svo mikið.

Starfið er þátttakendum að kostnaðarlausu utan þess að þeir þurfa að kaupa sér vinnubókina **Tólf sporin — Andlegt ferðalag**. Hægt er að kaupa bókina á kynningarfundum.

Frekari upplýsingar í safnaðarheimili
Lágafellssóknar sími
566 7113

*Guð gefðu mér æðruleysi
til að sætta mig við það
sem ég fæ ekki breytt,
kjark til að breyta því
sem ég get breytt
og vit til að greina þar á milli*



www.viniribata.is

Tólf sporin -
Andlegt ferðalag



Inngangur

Hvar og hvenær

Kynningarfundur verða í safnaðarheimili
Lágafellssóknar að Þverholti 3
miðvikudagskvöldið 5. október
kl. 19:30-21:30.

Næstu þrjá miðvikudaga þar á eftir verða
opnir fundir til frekari kynningar.

Allir hjartanlega velkomnir. Ekki þarf að
skrá sig.

ALGENGT HEGÐUNARMYNSTUR

Ef þú kannast við eitthvað af þessu átt þú erindi í 12 spörin.

- Við höfum lélegt sjálfsmat sem verður til þess að við dæmum okkur sjálf og aðra miskunnarlaust. Við leynum því eða bætum það upp með því að reyna að vera fullkomin og bera ábyrgð á öðrum, reynum að stjórna því hver niðurstaðan verður á ófyrirsjáanlegum atburðum og verðum reið, þegar hlutirnir ganga ekki upp eins og við viljum eða tölum illa um aðra og slúðrum í stað þess að horfast í augu við hlutina og hreinsa til.
- Við höfum tilhneigingu til þess að einangrast og erum óróleg innan um fólk, sérstaklega þá sem hafa völd eða eru stjórnsamir.
- Við sækjumst eftir viðurkenningu og gerum hvað sem er til þess að öðrum líki vel við okkur. Við erum yfirmáta trú jafnvel í kringumstæðum þar sem trygglyndi er á engan hátt verðskuldað.
- Við hræðumst reitt fólk og persónulega gagnrýni. Þess vegna verðum við áhyggjufull og ofurviðkvæm.
- Venjulega leitum við félagsskapar við fólk sem er tilfinningalega truflað með ávanahegðun. Við löðumst jafnan síður að heilbrigðu og umhyggjusömu fólk.
- Við lifum lífinu sem fórnarlömb og löðumst að öðrum fórnarlömbum í ástar- og vináttusamböndum okkar. Við ruglum saman ást og vorkunnsemi og höfum tilhneigingu til að *elska* fólk sem við getum vorkennt og bjargað.
- Við erum annað hvort yfirmáta ábyrgðarfull eða ábyrgðarlaus. Við reynum að leysa vandamál annarra og væntum þess að aðrir beri ábyrgð á okkur. Þetta gerir okkur kleift að forðast að athuga nánar okkar eigin hegðun.

- Við fáum sektarkennd þegar við tökum afstöðu með sjálfum okkur eða stöndum fast á sannfæringu okkar. Við látum undan öðrum í stað þess að annast okkur sjálf.
- Við afneitum, gerum lítið úr eða bælum tilfinningar okkar vegna erfiðleika í uppvestinum. Við eigum erfitt með að láta í ljós tilfinningar og gerum okkur ekki grein fyrir þeim áhrifum sem þetta hefur á líf okkar.
- Við erum ábyrgðarfullir einstaklingar, sem óttumst höfnun eða að við verðum yfirgefin. Við festumst gjarnan í vinnu eða samböndum sem vinna okkur tjón. Ótti okkar kemur annað hvort í veg fyrir að við bindum enda á sársaukafull sambönd eða hindrar okkur í að taka upp heilbrigð og gefandi sambönd.
- Afneitun, einangrun, stjórnsemi og röng sektarkennd eru einkennandi fyrir slæm eða trufluð samskipti fjölskyldunnar. Slík hegðun gerir okkur vonlítil og hjálparlaus.
- Við eigum erfitt með nán samskipti. Við erum óörugg og skortir traust til annarra. Við höfum engin skýr og vel skilgreind mörk og flækjum okkur inn í þarfir og tilfinningar maka okkar eða félaga.
- Okkur gengur erfiðlega að fylgja verkefnum eftir frá upphafi til enda.
- Við höfum mikla þörf fyrir að hafa stjórn á öllum hlutum. Við bregðumst harkalega við þeim breytingum, sem við getum enga stjórn haft á.
- Okkur hættir til að vera hvatvís. Við bregðumst við án þess að íhuga aðra möguleika á hegðun okkar eða hugsanlegar afleiðingar hennar.

Markmiðin: Áfangar í bata

- Okkur líður vel með öðru fólk, einnig fólk sem hefur völd eða er ráðríkt.
- Við höfum sterka sjálfsmynd og erum tiltölulega ánægð með okkur sjálf.
- Við meðtökum og nýtum okkur persónulega gagnrýni á jákvæðan hátt.
- Þegar við horfumst í augu við okkar eigið lífsmynstur, sjáum við að við löðumst að styrkleika og skiljum veikleikann í samskiptum okkar við aðra.
- Við erum í bata vegna þess að við sýnum sjálfum okkur kærleika og umhyggju.
- Við öxlum ábyrgð á okkar eigin hugsunum og gjörðum.
- Okkur líður vel með að taka okkar eigin málstað þegar það á við.
- Við njótum þess að eiga frið og æðruleysi og treystum því að Guð leiði bata okkar.
- Okkur þykir vænt um fólk sem elskar og annast um sjálft sig.
- Við erum frjáls að því að finna til og láta í ljós tilfinningar okkar, jafnvel þegar þær eru sársaukafullar.
- Við höfum heilbriggt sjálfsálit.
- Við ræktum með okkur nýja færni sem leyfir okkur að eiga frumkvæði og fullmóta hugmyndir og framtak.
- Við hegðum okkur af varkárni með því að leiða hugann að annars konar hegðun og hvaða hugsanlegar afleiðingar hún gæti haft.