





Sporavinnustofa

Vinir í Bata



Fyrsta sporið.

- Að gefast upp.
- Hvernig eru samskiptin við aðra.
- Hvernig eru samskiptin við sjálfan þig.
- Vanmáttur á að framkvæma það sem við ákveðum.
- Stjórnleysið í lífinu fellst í því að alltof oft hafa ákvarðanir okkar leitt okkur í vandræði.
- Skrifid niður nokkur atriði sem ykkur finnst þið hafa farið á mis við í lífinu. Biðjið fyrir þeim og syrgið þau.



Annað sporið (Vonin) .

- Treysta öðrum.
- Taka leiðsögn.
- Öðlast von að nýju.
- Viðurkenna bresti.

Bæn

Guð, ég gef þér allt sem ég er og allt sem ég mun verða, svo þú getir læknað mig og leiðbeint mér. Gef að þessi vinna geri mig sem nýjan, þegar ég sleppi öllum áhyggjum og ótta, vitandi að þú ert mér við hlið. Viltu hjálpa mér að opna hjarta mitt fyrir kærleika þínum, til að leyfa kærleika þínum að lækna sár mín, og til að leyfa kærleika þínum að flæða gegnum mig og frá mér til þeirra sem nærri mér standa.

Verði þinn vilji í dag og alla daga. Amen.

Þriðja sporið

Við tókum þá ákvörðun að láta vilja okkar og líf lúta handleiðslu Guðs, samkvæmt skilningi okkar á honum

- Líf eru framkvæmdir.
- Vilji eru hugsanir.

Við höfðum aðeins tekið ákvörðun um að láta vilja okkar og líf lúta handleiðslu Guðs í þriðja sporinu. Fjórða sporið er til að fylgja þessari ákvörðun eftir.

Fjórða sporið.

Það sem hindrar mig í að hlusta á Guð.

- Gremja.
- Ótti.
- Samviskubít.
- Eftirsjá.

Birgðatalning

Viðskiptaleg
Finna staðreyndir.
Horfast í augu við þær.
Sannleikann.
Um vörur á lager.
Finna skemmdar og óseljanlegar vörur.
Losa sig við strax og án eftirsjár.

Birgðatalning

Persónuleg
Leitandi.
Óttalaust.
Sannleikans.
Um okkur.
Gölluðum hugsunum.
Losa okkur við strax og án eftirsjár.

Frumhvatir

Félagslegt öryggi.
Tilfinningalegt öryggi.
Kynlífi.
Félagslegu samneyti.

Félagshvöt. (Sjálfsvirðing og persónuleg sambönd.)
Öryggishvöt (Efnisleg og tilfinningaleg.)
Kynhvöt (Viðurkennd og falin kynhegðun.)
Metnaður (Getur beinst að öllum hinum hvötunum)

Gremja

Gremja eða reiði kemur fram þegar einni eða fleirum af frumhvötunum er ógnað.

Þegar þú ert í góðum tengslum við Guð trúir þú að hann sjái fyrir þörfum þínum og þér finnst aðrir ekki ógna þeim. Afleiðingin er jafnvægi og friður sem aðeins Guð getur gefið.

Gremja þýðir að endurupplifa tilfinningu. Þegar ég endurupplifi geri ég minn hlut minni og sársaukann meiri.

Gremja -> Gremja út í sjálf okkur -> Sjálfsvorkunn.

Ótti

Fá ekki það sem ég vil eða missa það sem ég hef.
Óttinn við að uppfylla ekki þarfirnar eða frumhvatirnar.

Gremjulistinn

- Er gramur út í: Fólk, stofnanir, hugmyndir
- Af því að. Hafa stutt og lýsandi.
- Ógnar? Hvaða frumhvöt?
- Hver er minn hlutur í málinu. Hvað hefði ég getað gert betur ef eitthvað.
- Hvaða brestir þjuggu að baki. Eigingirni, óheiðarleiki, ótti eða sérplægni.

Kynhvöt

- Kynlíf eru samskipti.
- Á að stunda á jafningjagrundvelli.
- Fólk fellir mest varnir og getur þess vegna sært mest.
- Virðing fyrir líkama sjálfs mín og annara.
- Nota ég kynlíf sem valdataeki.
- Geri ég það í kynlífi sem ég vill ekki gera.
- Huglægur þáttur. (Læt ég mig dreyma).
- Klám.

Félagshvöt.

Persónuleg sambönd.

- Hvernig hef ég verið í hinum ýmsu fjölskylduhlutverkum.
- Athuga aðeins minn hlut.
- Hvað gerði ég til að komast í þær aðstæður að verða særður.
- Það gera allir eins vel og þeir geta miðað við aðstæður ?

Öryggishvöt.

- Peningaveskið (Efnisleg)
- Maki, börn og foreldrar. Hef ég búið til andlegt mein hjá öðrum eða rænt þá tilfinningalegu öryggi.

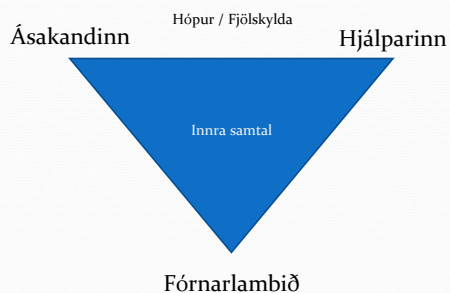
Metnaður

- Öfund
- Ná ekki markmiðum í atvinnu eða ástarsamböndum.
- Völd.
- Hvað er heilbrigður metnaður ?
- Var hegðunin sjálfsmiðuð vegna ótta um að standa sig ekki.

Fjórði dálkur – Minn hatur.

- Þrír fyrstu dálkarnir lýsa “sjálfsvorkun”.
- Hver er minn hlutur í málinu.
- Hvað gerði ég ef eitthvað sem setti mig á þá stöðu að verða særð(ur).
- Áhrif á samband mitt við aðra og sjálfan mig.
- Berum ábyrgð á að fyrirgefa svo við endurupplifum ekki stöðugt sársaukann.
- Skoðum í hvaða hlutverki við erum í samskiptun við annað fólk. – Meðvirkni – Drama þrýhningurinn.

Drama þrýhningurinn.



Sjötta sporið.

- Horfumst í augu við þörfina á að breyta viðhorfum okkar og hegðun.
- Með öðrum orðum að breyta hugsunum okkar og framkvæmd.
- Fúsleiki til að kannast við vilja Guðs.
- Fúsleiki til að treysta Guði þegar við framkvæmum vilja hans.

Sjöunda sporið.

- Guð gerir okkur meðvituð um gallana okkar og gefur okkur val um hvað við eigum að framkvæma.
- Eigum við að fara í sömu gömlu hegðunina eða eigum við að fara að velja aðra leið.
- Guð veitir okkur náð sína fyrir bæn, hugleiðingu og með öðru fólki. (Vinir, lækmar, sálfræðingar, meðferðaraðlar, prestar ofl.).
