

Εβδομαδιαίο 2014 Σωσίβιο

Τόμος 5, Νο.21, 14-20 Ιουλίου

Η Είναι μία απογραφή του Τέταρτου Βήματος αρκετή;

Οι απογραφές του Τέταρτου Βήματος είναι σαν τα στρώματα ενός κρεμμυδιού: ξεφλουδίζουμε τόσο, όσο μπορούμε να διαχειριστούμε. Όσο ωριμάζουμε, δουλεύοντας τα Βήματα, έρχεται νέα επίγνωση και βλέπουμε στρώματα που δεν έχουμε ακουμπήσει. Πρέπει να εκθέσουμε ακόμη περισσότερα και μετά να τα διαχειριστούμε.

Πώς ξέρουμε, πότε είναι η ώρα για μία νέα απογραφή Τέταρτου Βήματος; Γιατί να μην συνεχίσουμε, απλά να γράφουμε το Δέκατο Βήμα; Όταν το Δέκατο Βήμα, δρα σαν επίδεσμος για μία πληγή που στην αλήθεια απαιτεί ράμματα, ίσως να είναι η ώρα για ένα νέο γράψιμο του Τέταρτου Βήματος.

Προτάσεις για την απογραφή:

- Θέτουμε προσδοκίες με αγάπη.
- Δοκιμάζουμε χαρτί χωρίς γραμμές. Ελευθερώνει τις σκέψεις.
- Αφήνουμε τα συναισθήματα να βγουν αβίαστα και δεν συγκρατούμαστε.
- Συνεχίζουμε το γράψιμο μέχρι να τελειώσει. Δεν χρειάζεται να το ξαναδιαβάσουμε ή να το διορθώσουμε. Όταν το δουλεύουμε αποσπασματικά, η ενέργεια διασκορπίζεται και δεν αφήνουμε τους εαυτούς μας να διερευνήσουμε συγκεκριμένα θέματα στο μέγιστο.

- Τελειώνοντας με το γράψιμο κάθε φορά, φτιάχνουμε μία λίστα από κάποια πράγματα που αλήθεια μας αρέσουν στον εαυτό μας.
- Ενισχύουμε το θετικό
- Όταν ανοίγουμε την σκοτεινή ντουλάπα των μυαλών μας και ψάχνουμε για τους σκελετούς που κρύβουμε μέσα μας, συνήθως ανακαλύπτουμε πως είναι απλώς φαντάσματα που εξαφανίζονται όταν το φως της αγάπης λάμπει μέσα μας.

-Σωσίβιο, Αύγουστος 1974

Ανώνυμοι Υπερφάγοι
www.anonymoi-yperfagoi.com



ΝΕΟ ΤΕΥΧΟΣ!
Τρίτο τετράμηνο
Ένα βήμα μπροστά.

ΕΠΙΣΠΕΥΤΕΙΤΕ :
<http://www.oa.org/membersgroups/a-step-ahead-newsletter/>

Έμπνευση

Μπορούμε να μάθουμε από τις ιστορίες ο ένας του άλλου αλλά το πιο σημαντικό είναι να περπατάμε μαζί στο μονοπάτι της θεραπείας.

-Σωσίβιο Οκτώβριος 2005

ΚΑΛΕΣΜΑ ΓΙΑ ΥΠΗΡΕΣΙΑ

Ένα μέλος λέει, « Η υπηρεσία με βοηθά να μην ασχολούμαι με τον εαυτό μου και να αναπτύσσω μία συμπεριφορά ευγνωμοσύνης. Το να μένω σε αποχή είναι ευκολότερο, όταν δεν έχω χρόνο αδράνειας στα χέρια μου.»

Εσύ με ποιον τρόπο μπορείς να προσφέρεις υπηρεσία αυτήν την εβδομάδα;

**Θέλετε να διαβάσετε περισσότερα;
Γίνετε συνδρομητές του
e – Lifeline**

Είστε ήδη συνδρομητής; Μοιραστείτε το Lifeline Weekly με τους φίλους σας στους ΑΥ και ενθαρρύνετέ τους να γίνουν και αυτοί συνδρομητές!