

Gefi mér æðruleysi...

12 Spora vinna

Vinnuskjöl þessi styðjast við enska útgáfu af sambærilegu vinnuskjali útgefnu af GA ISO.

Allar ábendingar um leiðréttingar eða lagfæringar eru vel þegnar. Vinsamlegast sendið ábendingar á netfangið lausn@gasamtokin.is.

Hægt er að prenta út viðbótareintök af hverju vinnuskjali fyrir sig. Miðað er við að skjalið sé prentað út í “portrait”.

Þessi vinnuskjöl hafa ekki verið samþykkt sem opinber þýðing af GA ISO. Stefnt er að afla slíks samþykkis..

Í þessari íslensku útgáfu þeirra hefur verið reynt að fylgja upprunalega textanum.

Tilgangurinn með þýðingunni er að útbúa 12 Spora vinnubók á íslensku með tilheyrandi leiðbeiningum, sem hægt er nýta við Spora vinnu í GA samtökunum.

GAMBLERS ANONYMOUS

AÐ SKRIFA SPORIN

FORMÁLI

MARKMIÐ: Að lifa stöðugu lífi samkvæmt gildum okkar

Sporin gefa okkur áætlun og sameinar innri gildi okkar með því ytra (vinna, áhugamál, fjölskylda, sambönd, andleg æfing). Með elju og skuldbindingu, nærð þú að koma auga á hegðunarmynstur fortíðarinnar (mörg hver sem voru á skjön við gildismat þitt) og framkalla nýrri og heilbrigðari leiðir í hugsun og lifnaðarháttum.

Sporavinna er EKKI eins manns verk

Hvert ferðalag í gegnum sporin er einmannalegt. Það sem þú skrifar er mjög persónulegt. Samt sem áður, ef þú reynir að vinna sporin einn, þá gæti þér mistekist, stoppað, fundist það of sársaukafullt eða of erfitt – alveg eins og þegar þú reynir að hætta að stunda fjárhættuspil án hjálpar GA. **Þessar æfingar eru hannaðar til notkunar á Spora fundum (ef þeir eru til staðar) eða yfirfarin með trúnaðarmanni, til að leyfa styrk og reynslu annarra að styðja okkur í gegnum ferlið.** Á spora fundum er öruggt fyrir meðlimi að deila styrkleikum og veikleikum sínum, tilfinningum og ótta svo að hver og einn geti haldið áfram leið sinni í bataferlinu.

Að skrifa niður sporin er grunnur þessarar vinnu. Að skrifa gerir hlutina raunverulegri.

Þegar við verðum tilbúin að setja gjörðir okkar, hegðun og tilfinningar, niður á blað, leyfum við okkur að vera heiðarleg og hreinskilin, mjög líklega í fyrsta skipti á lífsleiðinni. Þú skalt ekki hafa áhyggjur af uppsetningu, stafsetningu, málfari og þess háttar; þetta er einungis ætlað þínum augum nema þú viljir deila á sporafundi, með trúnaðarmanni eða einhverjum öðrum. **Skrifaðu á þann hátt sem þér þykir bestur** (sumum finnst best að nota pappír eða dagbók en öðrum að vinna sporin í tölvutæku formi eða beint í þessa bók). Markmiðið er að ná hugsunum og tilfinningum þínum á blað og gera þær aðgengilegri fyrir þig til að meta og yfirfara aftur og aftur.

Að skrifa er prófsteinn framfara í bataferlinu þegar við vinnum okkur í gegnum sporin.

Það hjálpar okkur að koma auga á þegar við eigum í erfiðleikum – gefur okkur merki um að nú sé tímabært að spyrja fundinn eða trúnaðarmann um leiðsögn og stuðning. Að skrifa gerir okkur kleift að nota niðurstöðurnar til að leiða okkur áfram í því að taka heilbrigðar, íhugaðar og sjálfbærar ákvarðanir. Að skrifa útvegar okkur leið að lífsgildum okkar og hjálpar okkur að vera tengd við þau.

Hefur þú fyrirgefið sjálfum þér?

Þú valdir ekki þessa fíkn – hún valdi þig. Þó að við séum alltaf ábyrg fyrir hegðun okkar undir áhrifum fíknarinnar, þá var okkur stjórnað af sjúkdómi. Með bindindi þá getum við fjarlægst sjúkdóminn og hafið bataferlið, einn dag í einu. Með fyrirgefningu getum við byrjað að kanna okkar innri mann, aðskilið sjúkdóminn og byrjað andlega vegferð, tekið ígrundaðar ákvarðanir í stað fíkn bundnar ákvarðanir.

SPOR 1 „Við viðurkenndum vanmátt okkar gagnvart fjárhættuspili og okkur var orðið um megn að stjórna eigin lífi.“

SPOR 1 Æfing 1: Tuttugu spurningar

1. Hefurðu misst tíma úr vinnu vegna fjárhættuspila?
2. Veldur fjárhættuspil þitt óánægju á heimili þínu?
3. Telur þú að fjárhættuspil hafi áhrif á það álit sem aðrir hafa á þér?
4. Hefur þú haft samviskubit eftir að þú stundaðir fjárhættuspil?
5. Hefurðu einhvern tíma stundað fjárhættuspil til að ná í fé til að borga skuldir eða leysa aðra fjárhagsörðuleika?
6. Hefur fjárhættuspil dregið úr metnaði þínum eða dugnaði?
7. Hefur þér fundist eftir tap að þú yrðir að leggja undir eins fljótt og hægt er til að vinna upp tapið?
8. Þegar þú hefur unnið, hefurðu þá fundið sterka hvöt til að halda áfram og vinna meira?
9. Hefurðu oft lagt undir þar til síðasta krónan er farin?
10. Hefurðu einhvern tíma tekið lán til að fjármagna fjárhættuspil?
11. Hefurðu einhvern tíma selt eitthvað til að fjármagna fjárhættuspil?
12. Varstu tregur til að nota “spilapeninga” til venjulegra útgjalda?
13. Hefur fjárhættuspil gert þig kærulausan um velferð þína eða fjölskyldunnar?
14. Hefurðu einhvern tíma stundað fjárhættuspil lengur en þú ætlaðir þér?
15. Hefurðu einhvern tíma stundað fjárhættuspil til að flýja áhyggjur eða vandræði?
16. Hefurðu einhvern tíma gert eða hugsað um að gera eitthvað ólöglegt til að fjármagna fjárhættuspil?
17. Hafa fjárhættuspil valdið því að þú ættir bágð með svefn?
18. Verða deilur, vonbrigði eða mótlæti til þess að þú finnur hjá þér hvöt til að stunda fjárhættuspil?
19. Hefurðu fundið hjá þér hvöt til að halda upp á velgengi með nokkrum klukkutímum við fjárhættuspil?
20. Hefurðu einhvern tíma íhugað sjálfsvíg vegna fjárhættuspila?

Þegar þú svarar spurningunum, taktu þá eftir varnarháttum, sektarkennd eða hiki af þinni hálfu. Leitaðu í hjarta þínu. „JÁ“, svarið þitt, kemur það frá eigin reynslu eða upplifun, eða ásökunum, reiði eða ergelsi frá öðrum? „Nei“, svarið þitt, er það skýrt, heiðarlegt og án allra skuldbindinga, eða er það efablandið eða varnar svar. Getur verið að þú sért að leita að leiðum til að réttlæta, útskýra eða afsaka hegðun þína í stað þess að viðurkenna hana.

Ef spurning ýtir við þér, þá er líklega eitthvað til staðar sem þarf að skoða af meiri nákvæmni og heiðarleika. Nú er tími til að opna sig! Skrifðu niður af nákvæmni; tala við trúnaðarmanninn þinn og aðra á Sporafundum. Þetta er upphafið af ferli sem mun hjálpa okkur að koma auga á hvað er okkar og hvað ekki – þetta er „**vit til að greina þar á milli.**“ sem við biðjum um í æðruleysisbæninni.

SPOR 1 „Við viðurkenndum vanmátt okkar gagnvart fjárhættuspili og okkur var orðið um megn að stjórna eigin lífi.“

SPOR 1 Æfing 2: Færast í áttina – að viðurkenna

HRINGRÁS ÓSTJÓRNAR.

Við hugsum, „það verður öðruvísi í næstu heimsókn í spilavítið.....næsta pókerspil.....næsta veðmál.“ Geðveiki er að gera sama hlutinn aftur og aftur en við búumst við annarri niðurstöðu. Hér fyrir neðan er hringrás hegðunar sem þú ættir að kannast við:

Þegar við erum virk

Í lífi okkar

Elta vinninga / tilfinningar hátt uppi

Þörf til að flýja / þörf á „time out“

Reyna að bæta upp töp

Varnarhegðun / stjórna / ljúga

Eyða vinningum

Réttlæta / vorkunnsemi

Gremja

Einangrun / afneitun / tilfinningaleysi

Tómleiki

Engin sjálfsvirðing

Finndu út hvernig fíkn þín ágerist (síversnandi sjúkdómur)

Að skrá niður hvernig sjúkdómurinn ágerist hjálpar þér að sjá og skilja hversu stjórnláus þú ert gagnvart honum. Skrifðu niður nákvæm dæmi úr þínu lífi þar sem sjúkdómurinn ágerist og verður síversnandi og hvernig allar tilraunir þínar til að stjórna mistakast.

Blekkingin að við höfum stjórn á fjárhættuspilunum.

Hvaða hegðun, ákvarðanir eða aðgerðir gefur þér þá blekkingu að þú sért við stjórnina á útkomunni í fjárhættuspilunum og spilatúrum? Hverjar voru niðurstöðurnar á þessum hlutum sem þú hafðir stjórn á?

Blekkingin að við höfum stjórn á fíkninni.

Hvaða fjárhættuspila tengda hegðun (takmarka heimsóknir á spilavíti, nota aldrei kreditkort, takmarka úttekt í hraðbanka, hætta þegar vinningur kemur, „big shot“ hegðun o.fl.) gefur þér þá blekkingu að þú sért við stjórnina yfir þessari vaxandi þráhyggju? Hverjar voru niðurstöðurnar á þessum hlutum sem þú hafðir stjórn á?

Blekkingin að við höfum stjórn á lífi okkar.

Hvaða hegðun eða ákvarðanataka (stjórna fólki eða viðburðum, ef/þá hugsun) gefur þér þá blekkingu að þú sért við stjórnina í þínu daglega lífi? Hverjar voru niðurstöðurnar á þessum hlutum sem þú hafðir stjórn á ?

AÐ SLEPPA TAKINU

Við höldum fast í þá blekkingu (eða óskhyggju) að við getum (eða við ættum að geta) stjórnað fjárhættuspili. VIÐ VERÐUM AÐ SLEPPA TAKINU. Sannleikurinn er sá, að við erum vanmáttug gagnvart fíkninni. Hún stjórnar okkur. Hún mun stjórna allt þar til við gefumst upp.

SPOR 1 „Við viðurkenndum vanmátt okkar gagnvart fjárhættuspili og okkur var orðið um megn að stjórna eigin lífi.“

SPOR 1 Æfing 4: FRELSI

Að verða FRJÁLS með því að viðurkenna vanmátt sinn.

Það eru vissir hlutir í lífi þínu sem þú hefur enga stjórn yfir -- eins og tíminn, veðrið, hegðun annarra o.fl. Vertu heiðarlegur við sjálfan þig: **Ertu tilbúin að setja fjárhættuspil á þennan lista?**

Gerðu lista með 20 atriðum í lífi þínu sem þú hefur stjórn á. Hverja þessara hluta ætlar þú að nota mest í bataferlinu?

Skrifaðu:

Hvað var þýðingarmesta/mikilvægasta atriðið sem þú lærðir um sjálfan þig eftir að vinna Spor 1?

Eitt atriði sem þú hefur orðið þakklátur fyrir eftir að vinna Spor 1.

Hvað er það besta sem þú hefur gert fyrir sjálfan þig nýlega?

SPOR 2 „Við fórum að trúa því að máttur, sem er okkur æðri, gæti komið okkur til að hugsa og lifa eðlilega á ný.“

SPOR 2 Æfing 1: Hugsanir okkar og hegðun

Þegar fjárhættuspil er stundað

Í bataferlinu

Afbrigðilegar hugsanir	Eðlilegar hugsanir
Sjálfsýðingar hegðun	Heilbrigð hegðun

SPOR 2 „Við fórum að trúa því að máttur, sem er okkur æðri, gæti komið okkur til að hugsa og lifa eðlilega á ný.“

SPOR 2 Æfing 2: Trú okkar og gildismat

Skrifaðu:

Hvað gerðist í hvert skipti sem þú reyndir að hætta fjárhættuspili á eigin vegum áður en þú komst til GA?

Hver er munurinn núna, þegar þú ert kominn í GA?

Þrjár (3) kjarna hugsanir/trú eða gildi sem fjárhættuspil sáu til þess að þú hunsaðir, yfirgafst eða legðir í hættu þegar þú varst virkur í þinni fíkn.

Hefur eitthvað breyst gagnvart þessum atriðum nú þegar þú ert í bataferlinu? Hvernig líður þér með það? Hvaða breytingar hafa þær á líf þitt í dag?

SPOR 2 „Við fórum að trúna því að máttur, sem er okkur æðri, gæti komið okkur til að hugsa og lifa eðlilega á ný.“

SPOR 2 Æfing 3: Vilji

Spor 2 biður þig um að opna hug þinn gagnvart því að það sé til máttur sem er þér æðri. Þessi æðri máttur er eins og þú sérð hann. Það geta verið margar gerðir og innblástur getur komið frá mismunandi stöðum: trúarlegs, fjölskylduhefðir, lífsreynsla, hópmenning, lestur, æfingar, ferðalög. Að endingu er það þín persónulega og andlega upplifun sem skilgreinir þinn æðri mátt á þessum stað og þessum tíma. Hafðu samt í huga að þegar léttir á þokunni og þú sleppir takinu á að þurfa að stjórna fólki, stöðum og hlutum þá breytist oft skilningur þinn, skilningurinn verður mun dýpri. Á þessum tímapunkti, þurfum við aðeins að vera viljug að leyfa æðri mætti að vera hluti af bataferlinu okkar.

Skrifaðu:

Ertu tilbúinn að taka inn í líf þitt mátt sem er æðri en þú? Ef ekki, hvað veldur því? Egó? Stolt? Þrjóska? Ótti? Ertu til í setja þessa hluti til hliðar? Bara í dag?

Hefurðu einhvern tímann séð æðri mátt að störfum í lífi annarra? Hefurðu einhvern tímann upplifað það í eigin lífi?

SPOR 2 „Við fórum að trúa því að máttur, sem er okkur æðri, gæti komið okkur til að hugsa og lifa eðlilega á ný.“

SPOR 2 Æfing 4: Endurkoma

Endurkoma að eðlilegri leið í hugsun og að lifa.

Í upphafi á spori 2, skoðuðum við hvað það væri að hugsa og lifa eðlilegu lífi og við skrifuðum niður hluti sem skiptu okkur máli. Hluti eins og að hugsa betur um sjálfan sig og aðra, vera heiðarlegur, traustverðugur, borða betur, fara að hugsa á heilbrigðari hátt, bera virðingu fyrir peningum, verða andlegri, ná þessu jafnvægi sem þarf til að líða vel.

Skoðuðu listann aftur. Taktu eftir hvað margir punktar hafa komið til baka eða eru byrjaðir að koma til baka. Hefur viljakraftur einn og sér gert þetta mögulegt eða er einhver annar máttur hér að verki?

Spor 2 endurnýjar kynnin okkar við það sem við trúum og treystum á að sé sannleikur fyrir okkur og setur okkur á rétta stefnu í átt að betra lífi.

Hefur þú betri tilfinningu fyrir því hvað sé betra fyrir þig í dag? Ertu viljugur að halda áfram í rétta átt?

Skrifaðu:

Það atriði sem skiptir þig mestu máli, hafði mestu þýðingu fyrir þig þegar þú vannst Spor 2?

Eitthvað sem þú hefur verið þakklátur fyrir þegar þú vannst Spor 2?

Eitthvað gott/jákvætt sem þú hefur gert fyrir sjálfan þig nýlega?

SPOR 3 „Við tókum þá ákvörðun að láta vilja okkar og líf lúta handleiðslu þessa æðri máttar eins og við skildum hann.“

SPOR 3 Æfing 1: Uppgjöf

Spor 3 biður okkur að gefast upp – að láta vilja okkar og líf lúta handleiðslu æðri máttar. Takið eftir að í sporinu segir „handleiðslu“, ekki yfirráð. Það er léttleiki, hógværð og hughreystandi að gefast upp á þennan hátt. Spor 3 biður okkur um loforð að gefa frá okkur þrjóskuna, vanabundnu óskynsamlegu þörfina að þurfa að stjórna hlutum sem voru klárlega **ekki** í þínum höndum að stjórna. Þetta eru „sem ég fæ ekki breytt“ – hegðun annarra, veðrinu, tíminn og þráhyggju spilamennsku okkar.

Með því að leyfa æðri mætti að sjá um þessa hluti, þá fáum við frí frá því að stjórna því sem við getum stjórnað. Þetta eru allt hlutirnir sem við skrifuðum niður í spori 1, æfing 4 – t.d. að vera spillaus, fara á fundi, vera heiðarlegur, andleg íhugun, finna jafnvægi. Ef við leyfum okkur að láta sjá um okkur í hlutum sem við höfum enga stjórn yfir, þá getum við beint orkunni okkar í árangursríka breytingu hjá okkur sjálfum.

Skrifaðu:

Þrjá hluti sem þú er hræddur um að missa/tapa þegar þú tekur ákvörðun um að láta líf þitt lúta handleiðslu æðri máttar.

Þrjá hluti sem þú færð þegar þú tekur ákvörðun um að láta líf þitt lúta handleiðslu æðri máttar.

SPOR 3 „Við tókum þá ákvörðun að láta vilja okkar og líf lúta handleiðslu þessa æðri máttar eins og við skildum hann.“

SPOR 3 Æfing 2: Þekking

Að láta vilja okkar og líf í hendurnar á æðri mætti gefur tækifæri til að sjá hvað æðri máttur ætlast til af okkur. Að sleppa takinu á að þurfa að stjórna (eða vera stjórnað) opnar dyr fyrir okkur og við getum þróað skilning og þekkingu til að sjá muninn á því sem við getum breytt og því sem við getum ekki breytt. Við erum ekki að reyna að láta okkar vilja þvinga niðurstöður heldur erum við opin fyrir því að sjá aðstæður eins og þær eru í raun og veru, meta hvort þátttaka okkar í ákvörðunum sé viðeigandi, meta möguleikana og taka skilvirkar ákvarðanir.

Skrifaðu:

Að gefa vilja sinn frá sér, þýðir það að þú sért að fórna sjálfstæði þínu? Jafnvel þó að svo sé, gæti það ekki verið þess virði?

Hvað hefur yfirleitt haft áhrif á ákvarðanatökur þínar? Reiði? Innsæi? Hræðsla? Rök? Hvernig hefur það hjálpað þér í gegnum tíðina? Er þetta að virka fyrir þig núna? Ertu tilbúinn að hugleiða aðra leið?

Hvað þýðir „Gerðu rétta hlutinn“ fyrir þig? Hvernig virkar það? Nefndu nýlegt dæmi úr lífi þínu?

SPOR 3 „Við tókum þá ákvörðun að láta vilja okkar og líf lúta handleiðslu þessa æðri máttar eins og við skildum hann.“

SPOR 3 Æfing 3: Sjálfsvitund

Við höfum séð það að gefa eftir vilja sinn hefur áhrif á sjálfstæðið. Nú skulum við skoða hvaða áhrif þetta hefur á tilfinningar þínar. Oftar en ekki, þörf okkar að hafa stjórn á aðstæðum æfir okkur og hvetur okkur áfram til að stjórna, hafa áhrif á, afmynda, neita, afsaka eða grafa tilfinningar okkar í stað þess að upplifa þær.

Innan næstu viku, veldu eina aðstæður í lífi þínu og taktu meðvitaða ákvörðun um að sleppa þörfinni að stjórna (svo lengi sem að það skaði hvorki þig né aðra) og fylgdu því svo eftir. Leyfðu þér að finna fyrir hverju því sem kemur fram og hagaðu þér samkvæmt því. Fylgstu með tilfinningum þínum eins vel og þú getur.

Skrifaðu:

Hvernig leið þér þegar þú slepptir tókunum á að þurfa að stjórna aðstæðum? Vertu nákvæmur.

Þinn vilji er lykillinn að því að sleppa takinu. Ertu viljugur að sleppa takinu í sömu eða öðrum aðstæðum, óháð niðurstöðunni?

Þegar við látum af vanabundinni þörf á að stjórna (eða vera stjórnað) fáum við frelsi til að skoða okkar nánar og sjá hvað okkar innri maður hefur að geyma. Ferlið gefur okkur tækifæri til að tengjast andlegu hlið okkar með persónulegum ávinningi og ástríðu sem í framhaldi auðgar og skapar jafnvægi í líf okkar í bataferlinu.

Finnst þér þú tengdari andlegu hlið þinn? Hvernig hefur þessi tenging fengið þig til að hugsa um sjálfan þig? Hvað finnst þér um sjálfan þig?

Hvaða áhugamál, tómstundaiðju eða ástríðu hefur þú uppgötvað eða fengið til baka í bataferlinu? Hverju hefur það bætt inn í líf þitt? Er einhver þeirra sem þú sérð fyrir þér að þú viljir skoða betur í framtíðinni?

SPOR 3 „Við tókum þá ákvörðun að láta vilja okkar og líf lúta handleiðslu þessa æðri máttar eins og við skildum hann.“

SPOR 3 Æfing 4: Ákvarðanir

Í Spori 3, höfum við skrifað um og rætt mikilvæg atriði tengd sjálfstæði okkar, eins og eigin vilja, sjálfstraust, mótþróa, falskt stolt, hroka og þörf okkar að fá að stjórna.

Hefur þú haldið áfram að sleppa „þínum vilja“ og látið af þörfinni að stjórna fólki, stöðum og aðstæðum? Hvernig líður þér þegar það tekst?

Í mótsögn, þegar við erum í bata og náum árangri í GA, getur læðst að okkur ofmat á stöðunni. Okkur gæti farið að líða eins og „gamla okkar“ og komist að þeirri niðurstöðu að vandamálið væri leyst. Í Spori 3, gætu læðst að okkur nokkrir auka hlutir – eins og óþolinmæði (allt virðist ganga of hægt fyrir sig), umburðarleysi (einblína á huglæga galla/veikleika annarra), vanþroski (þessar reglur henta mér ekki). Það er engin tilviljun – að þetta eru dæmi um ofmat á stöðunni. Það er heldur ekki tilviljun að öll þessi atriði byrjar á stafnum I (ég) (intolerance, impatience, immaturity). Eins mikið og við vildum setja skyldurnar sem við erum að kljást við á aðra, annað fólk, staði eða aðstæður þá hefur þetta með mig (I) að gera en ekki aðra. Aðalatriðið er að uppgötva hugsunina áður en kemur til framkvæmdar.

Ertu að upplifa eitthvað af „I“ (intolerance, impatience, immaturity) hugsanir? Hvernig ertu að takast á við það?

Spor 3 biður okkur að taka ákvörðun um að láta líf okkar lúta handleiðslu æðri máttar eins og við skildum hann. Ef sú ósk er of yfirþyrmandi, þá getum við byrjað á að vera fús til að taka ákvörðunina. Við getum verið opin fyrir hugmyndinni að gefast upp. Við getum áfram notað GA fundina og GA félagsskap sem okkar æðri mátt, ef það er þægilegra. Munið, að það er æðri máttur eins og þú skilgreinir hann sem við viljum ná sambandi við, okkar skilgreining getur breyst með tíð og tíma ef við leitum hjálpar, treystum öðrum og höldum áfram með opinn hug og vilja.

Þegar við tökum ákvörðunina, verður hún líklega ekki algild. Flest okkar þurfa að taka ákvörðunina mörgum sinnum í ótal mismunandi aðstæðum. Við gætum tekið ákvörðun um að láta reyna á hana, og tekið hana til baka þegar okkur líkaði ekki niðurstaðan. Við gætum sannfært okkur um að við hefðum svo lítinn tíma núna og að við ætluðum að skoða þetta seinna. Við gætum valið úr atriði sem hentuðu, sleppt smáatriðum og haldið í þau stóru „mikilvægu“. En ef að lokum, við verðum fús til að taka þá ákvörðun í einn dag, einn klukkutíma, einum aðstæðum, einni persónu í einu, að lokum verður það að okkar öðrum persónuleika – opið, auðmjúkt og móttækilegt eðli sem styður okkur í að lifa lífi á skilyrðum lífsins.

Ertu viljugur að halda áfram ferðinni í gegnum Spor 4, að gera óttalaus reikniskil í lífi þínu með æðri mætti, eins og þú skilur hann, þér við hlið?

SPOR 4 „Við gerðum óttalaus, siðferðisleg og fjárhagsleg reiknisstil í lífi okkar.“

SPOR 4

Undirbúnings æfing – Skrifaðu „veðmálasögu“ þína

Farðu aftur á bak í minningunni eins langt og þarf – barnæskuna, ef viðeigandi – til að koma auga á söguna sem tengir þig við fjárhættuspil. Hverjar eru fyrstu minningar þínar eða reynsla varðandi fjárhættuspil? Þú þarft ekki að hafa verið þátttakandi, gætir hafa horft á. Hvað er sterkast í þeirri minningu? Getur þú endurkallað þá tilfinningu sem fór um þig? Náði það tökum á þér, ruglaði það tilfinningum þínum? Viðburðurinn sjálfur, var hann saklaus og ásættanlegur eða hættulegur og bannaður? Hvaða hlutverki spilaði „saklaus leikur“ þegar þú varst að móta þínar skoðanir á fjárhættuspilum?

Byrjaðu á fyrstu minningunni og skrifaðu um hana og síðan öll síðari atvik og reynslu varðandi fjárhættuspil í gegnum líf þitt. Taktu eftir hvort að þú á tímabili hafir haft það hugarfar að fjárhættuspil væri bara saklaus / eðlilegur hlutur. Hvenær varðstu fyrst var við breytingar á hugarfari gagnvart fjárhættuspili þínu og þátttöku í þeim? Voru það aðrir sem bentu þér á breytingarnar? Hvernig brástu við þessum ábendingum frá öðrum? Hvaða hegðunarmynstur bjóstu til? Taktu einnig eftir hvort að hugarfar þitt gagnvart fjárhættuspili hafi breyst eða veðmálalífið sjálft hafi byrjað að hafa áhrif á ákvarðanir/hegðun á öðrum sviðum lífs þíns. Notaðu nákvæm atriði!

Að skrifa „fjárhættuspila-söguna“ gefur okkur skýra mynd af okkur sjálfum sem virkur fjárhættuspilari. Við gætum komist að því að við vorum „venjulegir“ einstaklingar sem veðjuðum en urðum háðir. Eða við gætum komist að því að einhvers konar „árátta“ hafi verið til staðar alveg frá upphafi. Með „spilasögunni“ okkar getum við leitað eftir upphafinu á skömminni og sektarkenndinni sem fylgir okkur í dag. Við gætum séð að hegðun/hugarfar okkar í upphafi spilaferilsins tengist hegðun okkar í dag hvað varðar ákvarðanir/hegðun. Mikilvægast er, að við getum nákvæmlega komið auga á þá bresti í okkar fari – sjálfsblekking, „stórkalla-leikur“, óheiðarleiki, þjófnaður, stjórna, stolt, ábyrgðarleysi, eyðslusemi, sjálfsvorkunn, einangrun, græðgi, öfund, reiði, leti, óþolinmæði, hroki – sem sá til þess að sektarkenndin hlóðst upp.

A series of horizontal lines for writing, consisting of 30 evenly spaced, parallel lines extending across the width of the page.

SPOR 4 „Við gerðum óttalaus, siðferðisleg og fjárhagsleg reiknisstil í lífi okkar.“

SPOR 4 Æfing 1: Persóna

PERSÓNNA = HEGÐUN + PERSÓNULEIKI + SIÐFERÐI

Persónan okkar ákveður hvort við náum að leysa úr (eða ekki) tilfinningum okkar og hugmyndum. Þegar við skoðum okkur sem persónu, þurfum við að koma auga á það hvar og hvernig við særum/sköðum aðra. Aðeins þá getum við viðurkennt hegðun okkar, bætt fyrir og haldið áfram. En hvað með að skaða okkur sjálf? Margir eiginleikar persónu hefjast sem vörn, að verja sjálfan sig, sem svar við öllu því slæma sem hefur verið gert á hlut manns, einungis til að þróast með tímanum og verður að lokum myndur sjálfseyðingar hegðunar/ávana sem við trúum að við þurfum til að vera örugg. Þegar við erum að reyna að koma auga á sektarkenndina sem við berum, þá gefst okkur einnig tækifæri til að koma auga á hvernig við höfum skaðað okkur sjálf í gegnum tíðina.

Farðu aftur yfir „spilasöguna“ og líf þitt. Komdu auga á nákvæm atriði sem þú ert með sektarkennd og eftirsjá vegna hegðunar þinnar eða gjörðum. Komdu einnig auga á nákvæm atriði sem ala upp í þér reiði, hatur, sársauka og sorg. Punktaðu hjá þér núna; þú munt grípa til þessara atriða af meiri nákvæmni í seinni sporum.

Lestu blaðsíður 1 til 6 í „Guide to 4th step inventory“ áður en þú svarar spurningum 1 á blaðsíðu 6, gerðu heiðarlegt mat á sjálfum þér. Er eðlileg tilhneiging þín gagnvart sjálfsvirðingu þinni, réttlætning og hroki? Ef svarið er já, byrjaðu á breytingum þínum og veikleikum. Er tilhneigingin þín að vera með litla sjálfsvirðingu, depurð og áhyggjur? Ef svarið er já, byrjaðu á jákvæðum persónueinkennum þínum og styrkleikum.

Fyrst, skrifaðu lista yfir persónueinkenni þín eins og spurning 1 biður um. Í öðru lagi, skaltu koma auga á „Top 5“ í hverjum dálki. Í þriðja lagi, veldu tvö einkenni, eitt úr hvorum dálki, til að skoða af nákvæmni. Í síðasta lagi, skrifaðu um bæði þessi einkenni í spurningum 2, 3 og 4.

SPOR 4 „Við gerðum óttalaus, siðferðisleg og fjárhagsleg reiknisstil í lífi okkar.“

SPOR 4 Æfing 2: Tilfinningar

Í Spori 4, æfingu 1, komum við auga á mikilvæga þætti í fari þínu. Vonandi sjáum við hvernig gallar okkar hafa skapað endurtekna erfiðleika í lífi okkar á meðan að styrkleikar okkar virðast hafa gert lífið auðveldara. Þegar við förum að læra að treysta á styrkleika okkar og fjarlægja gallana, þá getum við hafist handa að skapa nýja styrkleika, heilbrigð sambönd, umhverfi og aðstæður.

Nú skulum við skoða hvernig við tökumst á við (eða ekki) tilfinningar og hugsun, jákvæðar og neikvæðar, sem fólk, staðir eða hlutir kveikja í þér. Í þessari æfingu, höfum við tækifæri til að viðurkenna hversu vel eða illa við tökumst á við hugsanir og tilfinningar okkar hér áður fyrr og tekið ákvörðun um að takast á við þær af meiri alvöru í dag og í framtíðinni.

Lestu blaðsíðu 12 til 14 í „Guide to 4th Step Inventory“. Skrifðu niður svar þitt við spurningum 1 til 6 og haltu svo áfram með „mini-formula“. Í atriði 2 í „mini formula“, byrjaðu á að skrifa niður nákvæmlega ákveðnu aðstæðurnar sem þú komst auga á í Spori 4, æfing 1 (þau sem hýsa reiði, gremju, sársauka eða sorg) og haltu svo áfram með aðrar aðstæður / tilfinningar.

SPOR 4 „Við gerðum óttalaus, siðferðisleg og fjárhagsleg reiknisstil í lífi okkar.“

SPOR 4

Æfing 3:

Krónur og skilningur

Markmiðið í Spori 4 er að taka huluna af byrðinni sem skömmin hefur færð okkur og færast í átt að jafnvægi í öllum þáttum í lífinu. Í fyrri æfingum í Spori 4 höfum við byrjað að koma auga á hvernig breistir okkar (eða varnir) hafa skapað sí-endurtekna erfiðleika í lífi okkar, meðtalið hversu illa við tókumst á við (eða höfnuðum alfarið) hugsunum og tilfinningum. Svipað, þá fórum við að koma auga á hvernig styrkleikar okkar hjálpuðu til í lífi okkar. Nú skulum skoða hvernig okkar persónulegu (veikleikar og styrkleikar) nýtast þegar kemur að efnislegum aðstæðum.

Fyrir flest okkar, er fjárhagsstaða okkar orðin stjórnlaus. Fjárhagsleg vörutalning býður okkar, en við munum ekki sundurliða í debet og kredit. Við ætlum ekki að skrá niður því sem við eyddum, fengum lánað eða stálum til að fjármagna veðmálin okkar né að staldra við þær upphæðir sem við unnum eða töpuðum. A „Pressure relief meeting“ getur hjálpað þessum vandamálum. Í staðinn ætlum við að rekja samband okkar og reynslu við peninga. Við þurfum að geta aðgreint hvernig við hugsum um peninga og fjárhagslegu ábyrgðina sem við höfum orðið fyrir eða eftir áhrifum vegna veðmála, það mun valda okkur vonbrigðum að það, að vera bara spilalaus mun ekki leysa úr fjárhagserfiðleikumunum. Nú þegar við höfum tækifæri til að vinna að persónubreytingum þá getum við einnig gert breytingar á hvernig við tengjumst peningum. Eins og með hugsanir og tilfinningar, þá er markmiðið að koma auga á gömul mynstur og hegðun sem við ætlum að skilja eftir í fortíðinni. Losa um fjárhagslegu þurrkana sem veðmálin hafa valdið, við getum ákveðið að í dag og í framtíðinni ætlum við að takast á við fjármálin á viðeigandi og raunsæjan hátt.

Skrifaðu: „fjárhagslegt æviágrip“ sem annálar reynslu þína og samband við peninga eða fjármuni, meðtalið sparnað, fjárfestingar, lán, eyðslu og yfirtöku eigna og góss. Þekktu tilfinningar, hugsunarhátt, væntingar, hegðun og vana sem tengjast peningum og fjárhagslegu öryggi.

SPOR 4 „Við gerðum óttalaus, siðferðisleg og fjárhagsleg reiknisstil í lífi okkar.“

SPOR 4 Aefing 4: Forgangsröð

Með því að vinna æfingarnar í Spori 4 erum við að finna jafnvægi á milli þess hver við erum og hvernig við virkum í þessum heimi. Við höfum skilgreint fimm persónuveikleika- og bresti, ákveðin í að breyta þeim, og valið einn til að byrja á. Við höfum komið auga á kosti okkar sem við ætlum að nota til þess að styrkja okkur. Við höfum skráð hugsanir og tilfinningar sem hafa valdið okkur vandræðum og komið auga á heilbrigðari og uppbyggilegri leiðir til að takast á við þær. Við höfum skoðað fjárhagslegu sögu okkar og komist að því að við getum breytt eldri framkomu, hegðun og vana gagnvart peningum. Lært að treysta sjálfum okkur aftur, og við höfum ákveðið að í dag og í framtíðinni ætlum við að takast á við fjármálin á viðeigandi og raunsæjan hátt.

Að sjálfsögðu, er það streituvaldandi að innleiða breytingar, sérstaklega ef það er innra með manni. Þess vegna er mikilvægt að forgangsröð stærstu sviðum í lífi okkar.

Þessa vikuna, lestu „Part II Priorities“ – grundvallarreglur og ábyrgð frá blaðsíðu 7 til 10 í „A guide to forth step inventory“. Svareðu spurningunum sem settar eru fram um forgangsröð (bindindi, æðri máttur og fjölskylda)

Næstu viku, haltu áfram að lesa „Part II Priorities“ -- grundvallarreglur og ábyrgð frá blaðsíðu 10 til 12. Svareðu spurningum sem settar eru fram um forgangsröð 4 til 7 (atvinna/starfsgrein, markmið/draumar, vinir/nágrannar/samfélag/land og sérstök áhugamál).

SPOR 5 „Við viðurkenndum fyrir sjálfum okkur og annarri manneskju nákvæmlega í hverju yfirsjónir okkar fólust.“

SPOR 5 Undirbúningsæfing

Í Spori 4, gerðum við óttalaus, siðferðisleg og fjárhagsleg reiknisskil á lífi okkar. Við komum auga á og skrifuðum í smáatriðum styrkleika og veikleika okkar. Við uppgötvuðum hvernig þessir veikleikar sköpuðu vandamál, stjórnðu ákvarðanatökum okkar og mynduðu tengsl eyðileggingar og sjálfs-eyðileggingarhegðun í lífi okkar, höfðu áhrif á samband við foreldra okkar, maka, systkini, börn, ættingja, kennara, vini, atvinnurekendur, samstarfsmenn og kannski mikilvægast af öllu, æðri mátt.

Skrifaðu:

Hefurðu breytt um hegðun eftir að hafa unnið Spor 4? Á hvaða hátt?

Hvernig hefur vinnan við Spor 4 haft áhrif á líf þitt?

Spor 5, (Við viðurkenndum fyrir sjálfum okkur og annarri manneskju nákvæmlega í hverju yfirsjónir okkar fólust) þýðir ekki að við eigum að gleyma því sem við gerðum rangt, það snýst um að setja sektarkennd okkar í samhengi. Að bera þunga byrgði af sektarkennd hindrar framþróun. Við verðum að losa okkur við sektarkenndina og setja hana aftur fyrir okkur svo við getum einbeitt okkur að lífi okkar í dag.

Skrifaðu:

**Ertu búinn að fyrirgefa sjálfum þér fyrir veikindi þín og þann skaða sem þú hefur valdið?
Ertu búinn að sætta þig við veikindin og stjórnleysi þínu gagnvart veikindunum ?**

Ertu enn með sektarkennd? Ertu tilbúinn að setja sektarkenndina í rétt samhengi?

Ertu tilbúinn að viðurkenna yfirsjónir þínar gagnvart öðrum, vitandi að það er fyrsta skrefið í átt til að losna við sektarkenndina yfir því að hafa gert eitthvað rangt á hlut annarra? Finnst þér þú eiga skilið að losna við sektarkenndina? Ef ekki, hvað þarft þú að gera til að þér finnist þú frjáls frá sektarkenndinni?

SPOR 5 „Við viðurkenndum fyrir sjálfum okkur og annarri manneskju nákvæmlega í hverju yfirsjónir okkar fólust.“

SPOR 5 Æfing 1

Heiðarleiki, opinn hugur og auðmýkt eru lykilatriðin þrjú til að vinna Spor 5 á réttan og skilvirkan máta.

Ertu heiðarlegri, með opnari hug og auðmýkri eftir að hafa unnið Spor 4? Á hvaða hátt?

Hvaða sambönd, hegðun, framkvæmd og val hafa stuðlað að vexti á þessum sviðum?

Hvernig ætlar þú að viðhalda því að vera heiðarlegur, með opinn huga og auðmjúkur við vinnuna á Spori 5 ?

Persónan sem þú vinnur Spor 5 með þarf að uppfylla tvö atriði. Hann eða hún þarf að hafa visku og reynslu til að taka á móti viðurkenningu þinni á hjálpsaman, stuðnings og nærandi hátt. Einnig þarf hann eða hún að hafa traust og virðingu þína þegar þú deilir trúnaðarmálum þínum. Það gæti verið trúnaðarmaður, meðlimur kirkjunnar, leiðbeinandi, ráðgjafi eða náinn vinur. Það gæti verið einhver innan GA eða annarra 12 spora kerfa. Það gæti verið einhver sem er vel kunnugur sporavinnu, eða ekki. Það er þitt val.

Ertu búinn að taka ákvörðun um hverjum þú ætlar að viðurkenna yfirsjónir þínar fyrir? Hvers vegna velur þú þessa manneskju? Ef þú ert ekki búinn að velja ákveðna manneskju, skrifaðu niður þá eiginleika sem þú vilt að manneskjan hafi, það gæti hjálpað þér að velja réttu manneskjuna.

SPOR 6 „Við vorum þess albúin að losna við þessa skapgerðarbresti okkar.“

SPOR 6 Æfing 1

Skrifaðu um hugsanir, verkfæri, úrræði og gjörðir sem viðhalda ró innra með þér. Þú þarft að leita til þeirra þegar þú vinnur Spor 6.

Til að ná sem bestum árangri í Spori 6 þarftu að vinna með „einn brest/galla í einu“. Farðu yfir listann úr Spori 4 og veldu þér einn brest/galla til að byrja á.

Hvaða brest/galla hefur þú valið þér? Hvernig hefur hann haft áhrif á líf þitt hingað til? Hver verður ávinningurinn ef þú fjarlægir hann úr lífi þínu í bataferlinu?

SPOR 6 „Við vorum þess albúin að losna við þessa skapgerðarbresti okkar.“

SPOR 6 Æfing 2

Skrifaðu:

Hefur vilji þinn til að fjarlægja skapgerðarrestina orðið til þess að þú kemur betur auga á þá, þegar þeir koma upp á yfirborðið? Ertu farinn að breyta hegðun þinni, vali og gjörðum? Hvernig?

Ertu farinn að fá ábendingar frá öðrum varðandi jákvæðar persónubreytingar eða hegðun? Ertu farinn að fá jákvæð ummæli? Hefur þú mætt einhverri mótstöðu? Hvað finnst þér um það?

Varðandi aðra bresti/varnir, eru einhverjir sem þú ert ekki tilbúinn að fjarlægja? Hvað heldur aftur af þér?

SPOR 7 „Við báðum Guð (eins og við skildum hann) í auðmýkt að losa okkur við brestina.“

SPOR 7 Æfing 1

Hvernig túlkar þú, hvað æðri máttur vill fyrir þig?

Finnst þér líf þitt hafa tilgang og meiningu?

Hvaða merkingu hefur orðið auðmýkt fyrir þig? Hefur skoðun þín breyst frá því þú komst í GA?

Hvernig endurspeglast auðmýkt í hegðun þinni og gjörðum í dag? Tilgreindu ákveðin dæmi. Hvernig ætlar þú að viðhalda því í lífi þínu og bataferlinu?

SPOR 7 „Við báðum Guð (eins og við skildum hann) í auðmýkt að losa okkur við brestina.“

SPOR 7 Æfing 2

Skrifaðu:

Ertu með einn dag í einu plan, þar sem þú biður um hjálp við að losa þig við brestina sem þú skráðir í Spori 6? Hvert er planið?

Ertu tilbúinn að halda áfram að vinna í Spori 6 og 7 að öllum þínum brestum? Hvernig ætlar þú að gera það?

Ertu heiðarlegri, þolinmóðari og ástríkari gagnvart sjálfum þér og öðrum í dag? Lýstu því hvernig þú ætlar að nota þessa kosti við vinnuna í Spori 8.

Veldu einhverja leið (sjónræna, táknræna, andlega eða líkamlega) til að losa tilfinningarnar um sekt, skömm, reiði og ásökun. Lýstu ferlinu þar sem þú sleppir takinu og hvernig þér leið á eftir.

Eru einhverjar lagalegar- eða fjárhagsaðstæður sem þú ert búinn að koma þér í vegna fjárhættuspila sem þú þarft frekari aðstoð við að bæta fyrir / endurgreiða? Ertu tilbúinn að biðja um aðstoð (t.d. frá trúnaðarmanni, „Pressure Relief group, atvinnurekanda, dómsmála-kerfinu, banka eða skuldurum)?

Eru einhverjir einstaklingar sem gætu orðið fyrir skaða eða særst þegar þú bætir fyrir brot þín? Ef „já“, hvernig getur þú orðið var við það og haldið áfram? (t.d. þú gætir skrifað afsökunarbréf til einhvers og ekki sent það. Eða þú gætir gefið nafnlaust framlag til góðgerðamála í þeirra nafni).

SPOR 10 „Við iðkuðum stöðuga sjálfsrannsókn og þegar útaf bar viðurkenndum við það undanbragðalaust.“

SPOR 10

Æfing 1

Dagleg „vörutalning“

DAGSETNING	þrennt sem gekk vel	þrennt sem ég hefði getað gert betur

SPOR 10 „Við iðkuðum stöðuga sjálfsrannsókn og þegar útaf bar viðurkenndum við það undanbragðalaust.“

SPOR 10 Æfing 2

Skrifaðu:

Hvaða innsýn hefur þú öðlast með því að gera „vörutalningu“ daglega í eina viku? Sjá árangur á vissum sviðum, afrek og framfarir.

Viðurkennir þú jafnóðum þegar þú gerir mistök? Ef ekki, hvaða hindranir eru í veginum? (t.d. afneitun, egó, stolt, réttlæting).

Lifir þú meira andlegu lífi í dag – það er að segja, góðvild, gjafmildi, heiðarleika og auðmýkt? Vertu vakandi gagnvart hegðun eins og sjálfselsku, óheiðarleika, gremju og ótta.

Hvernig ætlar þú að halda áfram að vinna Spor 10? (t.d. gera dag, kvöld eða vikulega „vörutalningu“; ákveða tímasetningu til að yfirfara raunverulega stöðu þína með trúnaðarmanni).

Hefurðu þróað uppbyggilegar leiðir til að uppgötva/sýna tilfinningar? Ef „já“, hvaða leiðir eru það?

Ef „nei“, hvað gæti virkað fyrir þig sem þú ert reiðubúinn að láta vera hluta af Spori 10 æfingu?

Ertu að passa betur upp á þig og farinn að halda stressi í lágmarki í lífi þínu? Skrifaðu tiltekin dæmi.

SPOR 11 „Við leitumst við með bæn og hugleiðslu að styrkja vitundarsamband okkar við Guð, samkvæmt skilningi okkar á honum, og báðum einungis um skilning á því sem okkur var fyrir bestu og mátt til að framkvæma það.“

SPOR 11 Æfing 1

Endurskoðuðu það sem þú skrifaðir í Spori 2, æfing 3 og 4, og Spori 3, æfing 1 og 2.

Skrifaðu:

Hefur sú ákvörðun að setja vilja þinn og líf í hendur æðri máttar skapað kraftaverk í lífi þínu? Skrifaðu tiltekinn dæmi um það hvernig líf þitt hefur breyst á ferðalaginu í gegnum spörin.

Ertu með opnari hug núna en áður? Ertu að leita aðstoðar og þiggur þú hjálp frá öðrum í **prógramminu og í lífi þínu?** Skrifaðu tiltekinn dæmi um hvernig þú leitar hjálpar eða þiggur hjálp og hvernig það hefur haft áhrif á bataferlið.

SPOR 11 „Við leitumst við með bæn og hugleiðslu að styrkja vitundarsamband okkar við Guð, samkvæmt skilningi okkar á honum, og báðum einungis um skilning á því sem okkur var fyrir bestu og mátt til að framkvæma það.“

SPOR 11 Æfing 2

Í gegnum bænir getur þú verið í vitundarsambandi við þinn æðri mátt og beðið um vilja hans, fyrir þig. Með hugleiðslu getur þú gefið frá þér þinn eigin vilja og tekið á móti vilja æðri máttar.

Hvernig þú viðheldur vitundarsambandi þínu við æðri mátt er þitt val. Aðeins þú getur ákveðið hversu miklum tíma þú tileinkar þér þessari vinnu, hversu oft þú sinnir henni og í hvaða formi æfingin/hefðin fer fram. Spor 11 biður þig að taka þessar ákvarðanir og í framhaldi að taka þessar æfingar og gera þær að hluta af þínu daglega lífi.

Skrifaðu:

Eru bænir þínar byggðar á andlegum atriðum eða eru bænir þínar að biðja um veraldlega hluti eða íhlutun? Ertu með bænaform? Útskýrðu það.

Ertu búinn að innleiða andlega íhugun? Útskýrðu hvernig þú róar hug þinn?

Hvernig nærðu að hafa bænir og íhugun sem hluta af þínu daglega lífi?

Hvaða stærsta uppspretta gefur þér persónulega ánægju á degi hverjum? Hugarró? Frelsi? Heiðarleiki? Val? Viðhorf gagnvart öðrum? Andleg líðan?

SPOR 12 „Þegar við höfum reynt að fylgja þessum meginreglum í lífi okkar og starfi, reyndum við að flytja þennan boðskap til annarra fjárhættuspilara.“

SPOR 12 Æfing 1

Skrifaðu:

Lifir þú í sporunum 12, einn dag í einu? Skrifðu tiltekin dæmi.

Spor 12 inniheldur það að okkur þygi vænt um aðra fjárhættuspilara. Við sýnum væntumþykjuna í gegnum orð okkar og gjörðir. **Hvaða orð og gjörðir sýna það að þér er annt um GA bræður og systur og fjárhættuspilara sem enn þjást?** Skrifðu tiltekin dæmi.

Hvernig ætlar þú að halda jafnvægi í að bera boðskapinn til annarra með því að hugsa vel um sjálfan þig og bataferil þinn? Skrifðu tiltekin dæmi.

SPOR 12 „Þegar við höfum reynt að fylgja þessum meginreglum í lífi okkar og starfi, reyndum við að flytja þennan boðskap til annarra fjárhættuspilara.“

SPOR 12 Æfing 2

Eins og Combo bókin minnir okkur á, er stærsta áskorunin sem við tökumst á við þær persónubreytingar sem við verðum fyrir. Þá áskorun skal takast á við daglega og það sem eftir er, í gegnum vinnu og æfingar tólf spora kerfisins.

Eftir að hafa unnið öll 12 sporin, spyrðu sjálfan þig eftirfarandi spurninga:

1. Er ég enn vanmáttugur þegar kemur að fjárhættuspilum?
2. Trúi ég að æðri máttur geti komið mér til að hugsa og lifa eðlilega á ný?
3. Er ég búinn að taka ákvörðun um að láta vilja minn og líf lúta handleiðslu æðri máttar eins og ég skil hann?
4. Er ég búinn að gera óttalaus, siðferðisleg og fjárhagsleg reiknisskil í lífi mínu?
5. Er ég búinn að viðurkenna fyrir sjálfum mér og annarri manneskju nákvæmlega í hverju yfirsjónir mínar fólust?
6. Er ég þess albúin að losna við þessa skapgerðarþresti mína?
7. Er ég búinn að biðja Guð (eins og ég skil hann) í auðmýkt að losa mig við brestina?
8. Er ég búinn að skrá allar misgjörðir mínar gegn náunganum?
9. Er ég búinn að bæta fyrir brot mín milliliðalaust?
10. Er ég búinn að iðka stöðuga sjálfsrannsókn og þegar útaf ber viðurkenni ég það undanbragðalaust?
11. Er ég búinn að leitast við að styrkja vitundarsamband mitt við Guð?
12. Er ég að flytja þennan boðskap til annarra fjárhættuspilara?

Ef þú svarar „nei“ við einhverri af ofangreindum spurningum, eða ef þú ert í einhverjum vafa, nýttu þá tækifærið og skoðaðu sjálfan þig og það sem er að halda aftur af þér. Þessi æfing getur hjálpað þér að verða viljugri til að gera það sem þarf til að gera þér kleift að svara „já“ við öllum spurningunum.

Núna skaltu spyrja sjálfan þig einnar spurningar í viðbót:

Ertu tilbúinn að vinna Sporin 12 aftur og byrja á Spor 1?
