

תלויי-יתר אנונימיים

אימון בקודא

אלו מאיתנו בתלויי-יתר אנונימיים, שהפיקו תוצאת מצוינת 12 הצעדים עם מאמן, רוצים לשתף אתכם בכמה מחשבות המבוססות על נסיונו בקודא. הצעותינו לא נועדו להיות חוקים. אנו מצודדים אתכם אתנסות את מה שמרגיש לכם נכון. מטרת האימון היא לפתח מצרכת יחסיט של אחד על אחד עם חבר קודא מנוסה יותר. מאמן מוכן לחלוק מנסיונו, כוחו ותקוותו כתמיכה בתהליך ההחלמה המתמשק שלך ושלך עצמו.

מהו מאמן?

מאמן הוא מישהו ...

- ידריך אותך בעבודת שניט-עשר הצעדים ושתיט-עשרה המסורות.
- מהווה דוגמא אישית להחלמה.
- מהווה מקור לתמיכה אהבת.
- יכבד את האנונימיות שלך.

מהן חלק מהאיכויות שנחפש במאמן?

חפש מישהו

- מיישם את עקרונות שניט-עשר הצעדים ושתיט-עשרה המסורות בחייו.
- מכבד את הדרך וקצב עבודת התוכנית של הזולת.
- מוכן ויכול לעזור לך לזהות את התנהגותך תלויי-יתר האיכפתיות ותמיכה.
- יקשיב ויטיב אליך בסבלנות וסובלנות.
- כלפיו לא יעלו סוגיות של רומנטיקה ומשיכה מינית.

מה מאמן לא עושה?

מאמן טוב...

- אינו נותן עצות.
- לא מציל או מתקן אותך.
- לא נותן לך ביקורת מחמירה או מבייטת.
- לא משתמש במצרכת היחסיט לתוצאת עצמית שאינה נאותה (כאן): רומנטיות, מינית, מקצועית או כלכלית).
- לא מתנהג כמטפף שלך.
- לא משתף אחרים בדברייך האישיים שלך.
- לא מזניח את תוכנית ההחלמה שלו כדי להתפנות אליך.

איך אני משיג מאמן בקודא?

לאחר שאתה משתתף לפחות ב-6 פגישות קודא, האזן בתשומת-לב כדי לזהות מי האנשים שמתפייט בעקביות בהחלמה שלהם, באופן שובן לך. דבר עם אנשים אלה בטלפון, או פניט אל פניט, כדי לעזור לך להחליט אם אתה יכול להרטיט בטוח לתת בהט אמון. אז שאף אחד מהט אם הוא מוכן לאמן אותך. אם המאמן הצטידי שלכט אינו יכול לקחת על עצמו את המחויבות, הוא יאמר לכט. אנא אל תקחו זאת כדחייה אישית. אנשים בהחלמה מבייט את מספר חברי קודא שאותם הם יכולים לאמן. אחרים עשויים להרטיט לא בשליט בהחלמתם.

תלויי-יתר אנונימיים

בפייל לאמן מישהו אחר. המשיכו לחפש ולברר. האמן "הנכון" עוד יופיע.

כיצד אוכל להחליף מאמן אם אני מרגיש לא נוח עם האמן שבחרתי
הוא?

בקש הדרכה מהכוח העליון שלך. שתף את האמן שלך הנוכחי שלך ברשתות, ויידע אותך מדוע אתה מרגיש לא נוח. אם אינך מרגיש בנוח לשתף אותו ברשתות פנים מול פנים, אולי תרצה לשלוח פתק בו אתה מביע את הרצתך כפי יכולתך, ומזיין את כוונתך לסיים את הקשר מאמן-מאמן.

אם אתה מתקשה למצוא מאמן של קודא, מפני שישנן מעט ותיקים,
הנה כמה הצעות:

1. בקבוצות קודא חדשות יש הד"כ חברים עם נסיון בתוכניות אחרות של שנים - עשר הצעדים, הן כחברים והן כמאמנים. בצוד הם עשויים להיות ללא נסיון ביישום הצעדים בתוכנית קודא, הם כן מבינים מהי המשמעות של צבדות הצעדים בחיי היומיום. אנשים כאלה יכולים להיות מוצמדים לאמן אתכם.
2. ישנה אפשרות אימון, הנובעת ממצב לה, הנקראת "אימון-הדדי". אם אתם בוחרים באפשרות הזאת, אתה וחבר קודא נוסף תאמנו אחד את השני. תוכלו להפגש בקביעות בכדי לשתף כמה שאתם לומדים מאנשים אחרים ומקריאת ספרות קודא על הצעדים. תוק כדי שאתם דנים בהיבטים שונים של התוכנית, אתם עשויים לעלות על כל אחד מכם יש כמה תשובות בתוכן.
3. כמה מחברי קודא התחילו קבוצת צעדים שנכשלת אחת לשבוע או אחת לשבועיים. קבוצה זו מורכבת ממאמן אחד האמן מספר מאמנים שמתחייבים לעבוד את שנים-עשר הצעדים ושתיים-עשרה המסורות. הדיון מתמקד ביישום הצעדים והמסורות לסוגיות ספציפיות הקשורות להחלמה מתלואות-יתר.
4. יש קבוצות קודא המשתמשות בצורת אימון מיוחדת לחברים חדשים שהיא קצרת טווח. "מאמן לטווח קצר עבור חברים חדשים" הינו אדם ש:
 - מסכים לאמן אותך בתקופת 6 הפגישות הראשונות שלך בקבוצה ולהשתתף בפגישה אחת או יותר.
 - משתף את אותך לצומק בסיפורו האישי.
 - מספק מידע על המבנה והשרות בקודא.
 - מתאר את הכלים, המטרות והעקרונות של קודא.
 - מדגיש את החשיבות במציאת מאמן קבוע.

לסיום...

כחבר חבר חדש שרוצה להתחיל את תהליך ההחלמה, ידחקו בק ללמוד איך לעבוד את שנים-עשר הצעדים. רבים מאיתנו שהגיעו לפניך לתלויי-יתר אנונימיים, טילו שאין דרך טובה יותר להשיג מטרה זו אלא עם מאמן. עבור ותיקים, לאמן מישהו הינה דרך מתמלאת לעבוד את צעד שתיים-עשרה. "לאחר שצברה עלינו התצורות רוחניות כתוצאה מצעדים אלה, ניסינו לשאת בשורה זאת לתלויי-יתר אחרים, וליישם עקרונות אלו בכל תחומי חיינו". רבים מאיתנו מצאו שכאשר העברנו את הפגשה באמצעות אימון אחרים, גדלנו רוחנית. בהחלמה הדרכתית לאורך כל חיינו, אימון הוא כלי יעיל לשני הצדדים.