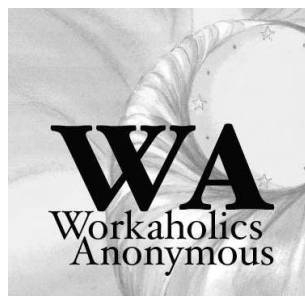


A WA felépülés eszközei



Figyelem

Minden nap időt szentelünk az imára és meditációra. Mielőtt elvállalunk egy kötelezettséget, Felsőbb Erőnktől és W.A-s társainktól kérünk útmutatást.

Fontossági sorrend állítása

Eldöntjük, melyek a legfontosabb dolgok, melyeket először meg kell tennünk.

Ez néha azt jelenti, hogy semmit nem csinálunk. Igyekezünk, hogy az eseményekre rugalmasan reagáljunk, ha szükséges, újraszervezzük a programot. A félbemaradásokat és véletlen eseteket fejlődésünk lehetőségeinek tekintjük.

Helyettesítés

Nem veszünk fel új feladatot a listánkra, addig, amíg el nem távolítunk róla egy olyat, mely időben és energiában ugyanannyit követel tőlünk.

Alászervezés

Több időt szánunk egy feladatra, mint amennyire gondolnánk, hogy szükség lenne, ezzel kényelmes margót hagyva a váratlanhoz való alkalmazkodáshoz.

Játék

Időt különítünk el a játékra, ezzel visszautasítva a non-stop munkát. Nem olvasztjuk be a játékot valamelyik munkaprojektbe.

Odafigyelés

Egyszerre egy dologgal foglalkozunk.

Tempó

Kényelmes tempóban dolgozunk, és pihenünk, mielőtt elfáradnánk. Hogy erre emlékeztessük magunkat, mielőtt belefogunk a következő tevékenységbe, leellenőrizzük energiaszintünket. Nem csavarodunk bele a munkába, hogy utána ne kelljen róla levakarnunk magunkat.

Pihenés

Nem engedünk a mások irányából érkező nyomásnak, és mi sem alkalmazunk kényszert másokon. Éberek maradunk a ránk nyomást gyakorló emberekkel és helyzetekkel szemben. Tudatosan figyelünk tetteinkre, szavainkra, testérzeteinkre és érzéseinkre, melyek megsúgják, hogy éppen nyomásra reagálunk-e. Ha úgy érezzük, feltorlódik az energiánk,

megállunk, kapcsolatba lépünk Felsőbb Erőnkkel és a többi, környezetünkben lévő emberrel.

Elfogadás

Elfogadjuk erőfeszítéseink eredményét, bármi legyen is az, bármennyi idő alatt is történjen. Tudjuk, hogy a türelmetlenség, a rohanás, a tökéletes eredmény erőltetése csak lassítják felépülésünket. Gyöngéden bánunk magunkkal ez idő alatt, mert tudjuk, hogy új életmódunk sok gyakorlást igényel.

Kérés

Beismerjük gyengeségünket és hibáinkat. Felismerjük, nem kell mindent egyedül csinálnunk, és kérjük Felsőbb Erőnket és másokat, hogy segítsenek.

Telefonálás

Telefonálunk, hogy gyűlések között kapcsolatban maradjunk a közösség többi tagjával. Kritikus feladatok előtt és után felvesszük a kapcsolatot W.A-s barátainkkal.

Egyensúly

Egyensúlyba hozzuk a munkába fektetett erőfeszítéseinket személyes kapcsolataink fejlesztésével, spirituális előrelépésünkkel, kreativitásunkkal és játékos hozzáállásunkkal.

Szolgálat

Készségesen kezet nyújtunk más munkaholistáknak, mert tudjuk, hogy mások megsegítése felépülésünk minőségét javítja.

Élet a MOST-ban

*Ráébredünk, hogy Felsőbb Erőnk azt akarja, hogy **itt és most** éljünk. Minden pillanatunkat igyekszünk nyugalomban, örömben és hálában megélni.*