

Mødeguide - ACA onlinemøde Søndage 10.30-11.10

Til mødeleder:

For at alle kan læse med, åbner du denne fil i Acrobat Reader. I Zoom, vælg Share, og vælg filen, du vil vise til alle.

God stil på online-møder er at:

- Vi muter vores mikrofon, når vi ikke taler, så lyde i baggrunden ikke forstyrrer.
- Vi vinker i stedet for at sige "Hej, (navn)", da teknikken kun har lyd til én af gangen.

Mødeleder:

Hej, jeg hedder _____ – jeg er voksent barn. Velkommen til ACA-tringruppemøde online. Jeg vil gerne bede om et minuts stilhed, for at vi kan minde os om, hvorfor vi er her tak!

Er der nogen til deres første ACA-møde?

Er der nogen til deres første møde i denne gruppe?

- Hvis ja: Vil du præsentere dig ved fornavn?
- Velkommen til dig/jer. Inden du beslutter dig for, om ACA er noget for dig, anbefaler vi, at du kommer til mindst 5-6 møder, da alle møder er forskellige. Efter mødet vil det være muligt at stille spørgsmål og tale med én af de andre deltagere, som vil blive efter mødet er afsluttet.
- De der har lyst, er velkommen til at skrive deres telefonnummer i chatten til deling med nykommer (og andre på mødet).

Så vil jeg gerne bede om at få læst de 12 trin: (*Findes i Rød bog s. 582 og i den "lilla pamflet"*)

1. Trin: Vi indrømmede, at vi var magtesløse over for følgerne af alkoholisme eller anden familiedysfunktion, og at vi ikke kunne klare vort eget liv.

2. Trin: Vi kom til den erkendelse, at en magt større end os selv kunne give os vor sunde fornuft tilbage.

3. Trin: Vi besluttede at lægge vor vilje og vort liv over til Gud, sådan som vi opfattede Gud.

4. Trin: Vi foretog en grundig og uforfærdet moralsk selvransagelse.

5. Trin: Vi indrømmede over for Gud, for os selv og for et andet menneske, nøjagtig hvordan det forholdt sig med vore fejl.

6. Trin: Vi var helt indstillet på at lade Gud fjerne alle disse karakterbrist.

7. Trin: Vi bad ydmygt Gud fjerne alle vore fejl.
8. Trin: Vi lavede en liste over alle de mennesker, vi havde gjort fortræd, og vi var villige til at gøre det godt igen.
9. Trin: Vi gik direkte til disse mennesker, såfremt vi ikke derved ville såre dem eller andre.
10. Trin: Vi fortsatte med vor selvransagelse, og når vi havde fejlet, indrømmede vi det straks.
11. Trin: Vi forsøgte gennem bøn og meditation at forbedre vor bevidste kontakt med Gud, sådan som vi opfattede Gud, idet vi bad om at få at vide, hvad der var Guds mening med os, og om at få styrke til at udføre den.
12. Trin: Når vi som følge af disse Trin havde haft en åndelig opvågning, forsøgte vi at bringe dette budskab videre til andre og at praktisere disse principper i alt, hvad vi foretog os.

Tak for mig!

Mødeleder:

Praktiske bemærkninger: Under mødet taler vi til os selv, for os selv og om os selv. Vi afbryder ikke, kommenterer ikke og giver ikke gode råd. Mødet varer 40 minutter og afslutningen starter ca. 5 minutter før.

Vi starter med en kort præsentationsrunde, hvor siger vores navn.

Mødeleder:

Dagens emne er ud fra dagens tekst i ACA-bogen "*Styrkelse af min helbredelse*". Efterfølgende er ordet frit. Mødedeltagere kan dele om emnet, hvis du har brug for blot at lytte er dette også helt i orden.

Tænk på gruppesamvittigheden, så flest muligt får chancen for at dele. Vi opfordre til at en deling ikke overskrider 4 minutter.

Oplæsning af dagens tekst i ACA-bogen "*Styrkelse af min helbredelse*" -Er der en som har lyst til at læse?

Afslutning

Mødeleder: Hej, jeg hedder _____ – jeg er voksent barn. Klokkeren er nu 11.05 og jeg skal til at afslutte mødet. Før vi slutter, vil jeg minde om Syvende Tradition – at vi er

selvforsynende og afslår bidrag udefra. Vi beder derfor om frivillige bidrag, der går til leje af vores online rum Zoom. Indbetaling sker til ACA-online via Mobilepay: Tast box05779 (Til **mødeleder**: Husk at give folk tid til at indbetale før du går videre!)

Så vil jeg minde om Tolvte Tradition: at vi er anonyme – hvem du ser her, hvad du hører her, lader du blive i dette rum og i dit hjerte.

Vi slutter med ACA-bønnen og derefter bønnen om sindsro.

ACA-bønnen: *“Jeg lægger min hånd i jeres, og sammen kan vi gøre det, vi ikke kunne gøre alene. Der er ikke længere en følelse af håbløshed. Vi behøver ikke længere være afhængige af vores ustabile viljekraft. Vi er sammen nu og rækker vore hænder ud efter kraft og styrke – større end vores. Og mens vi holder hinandens hænder, finder vi en kærlighed og forståelse ud over vore vildeste drømme.*

Sindsrobønnen: *“Gud, giv mig sindsro til at acceptere de ting, jeg ikke kan ændre, mod til at ændre de ting, jeg kan, og visdom til at se forskellen. Tak!”*