



ACA ANDRUM ONLINE

Söndagar 10.30-12.00 (Parenteser och Fetmarkerade ord läses ej)

Varmt Välkomna till *ACA ANDRUM*, jag heter _____ och jag är ett vuxet barn.

Vi träffas för att dela med oss av våra erfarenheter av att växa upp i alkoholistiska eller andra dysfunktionella hem. Dessa upplevelser påverkade oss då, och fortsätter att påverka oss idag. Genom att tillämpa de 12 stegen, fokusera på lösningen och genom att acceptera en Högre Kraft, såsom vi uppfattar den, finner vi frihet från effekterna av alkoholism och annan familjedysfunktion. Vi identifierar oss med "*Problemet*" och lär oss att leva i "*Lösningen*", en dag i taget.

Är det någon som är här på sitt första ACA möte?

OM JA: Läs Introduktionstexten

Finns det några meddelanden till gruppen?

MEDITATION 1

Vi inleder med en Meditation genom att gnugga våra handflator mot varandra.

Vi gör detta i några minuter och andas i egen lugn takt.

Jag har bett en vän att läsa ACAs 12 STEG

Jag har bett en vän att läsa ACAs 12 TRADITIONER

Jag har bett en vän att läsa CHECKLISTAN

Jag har bett en vän att läsa LÖSNINGEN

Temat för dagens möte är _____ (Sista söndagen varje månad är det gruppsservicemöte efter mötet)

Läsning av texter

Tack! Jag vill påminna om att allt som sägs och ses här inne är förtroenden som inte bör lämna detta chattrum annat än i våra hjärtan. Av det som sägs här idag tar du till dig det du vill och låter resten vara. Cirka klockan 11.15 inleder vi vår andra korta meditation.

Vi öppnar upp för fria delningar och reflektioner. Det går bra att dela om dagens tema och texter eller annat som ligger dig varmt om hjärtat. Jag lämnar ordet fritt. Alla känslor är tillåtna.

(Klockan 11.15) – MEDITATION 2

- Det har nu blivit tid för vår andra meditation och vi börjar med att andas in genom ena näsborren och sedan ut genom andra, andas in genom samma näsborre och ut genom andra. Vi gör det i några minuter tillsammans och därefter affirmationer (eller guidad meditation).

(Läs affirmationer eller valfri guidad meditation från pärmen efter meditationen)

Läsning av texter

Klockan 11.55 avslutar vi mötet med ACAs LÖFTEN, insamling av frivilliga bidrag samt läsning av sinnesrobönen tillsammans. Vi öppnar upp för fria delningar och reflektioner. Jag lämnar ordet fritt. Alla känslor är tillåtna.

(Klockan 11.55) ACAs LÖFTEN

Jag har bett en vän att läsa ACAs LÖFTEN

Avslutning av möte

Tack till alla er som har kommit hit för att dela med er av era egna erfarenheter, styrka och hopp. Vi välkomnar frivilliga bidrag genom swish. Swishnumret till vår kassör delas på skärmen. Jag påminner ännu en gång om att allt som har sagts härinne är förtroenden som inte bör lämna detta rum annat än i våra hjärtan. Av det som sagts här idag tar du till dig det du vill och låter resten vara.

För dagens möte har vi en nykomlingsansvarig man respektive kvinna som arbetar i stegen och kan stanna kvar efter mötet och svara på eventuella frågor för dig som är ny eller känner sig ny.

Har vi någon som kan tänka sig vara nykomlingsansvarig kvinna som kan presentera sig?
Har vi någon som kan tänka sig vara nykomlingsansvarig man som kan presentera sig?

Vi har som tradition att slår på unmute och läser ACAs sinnesrobön tillsammans.

GUD

ge mig;

SINNESRO att acceptera de människor jag inte kan förändra,

MOD att förändra den jag kan och

FÖRSTÅND att inse att den är JAG