

1. Välkomna!

Välkomna till _____ EA-grupp! Först samlar vi oss en stund och tänker över varför just vi är här i kväll och skänker en tanke till dem som fortfarande lider av känslomässiga problem.

2. Meddelanden.

Finns det några meddelanden? Jag läser upp de senast inkomna. Vi har var och en ett ansvar att ta del av servicearbetet i EA.

3. Inledning.

EA, Emotions Anonymous, är en gemenskap av män och kvinnor där vi delar våra erfarenheter, våra förhoppningar och vår styrka med varandra för att söka lösa våra gemensamma problem och hjälpa andra att uppnå välbefinnande.

Det enda kravet för medlemskap i EA är en önskan att bli känslomässigt frisk.

EA kräver inga inträdes- eller medlemsavgifter. Vi är självförsörjande genom egna frivilliga bidrag. EA har ingen anknytning till någon religion, politisk organisation, institution eller till någon annan rörelse. Vi deltar inte i offentliga debatter och framträder varken som förespråkare för eller motståndare till något annat. Vårt främsta syfte är att uppnå harmoni med våra känslor och hjälpa andra som lider att uppnå välbefinnande.

På EA-möten diskuterar vi inte utan accepterar utan kommentarer vad andra säger eftersom det är deras sanning. Vi arbetar för att ta ansvar för våra egna känslor, tankar och handlingar istället för att ge råd till andra. Här säger vi jag. Vi är här för att tala om oss själva.

4. För dig som är ny. (bara om det finns någon sådan.)

Du som har kommit hit för första gången vill jag hälsa särskilt välkommen! Stanna gärna kvar efter mötet så skall jag försöka svara på frågor du har.

Det enda kravet för att vara här är en önskan att bli känslomässigt frisk och ett löfte att bevara anonymiteten av vilka som är här och vad som har sagts. Är det någon som inte tror sig kunna bevara anonymiteten, ber vi dig lämna mötet nu.

Mötet pågår till _____. Blir vi klara innan så slutar vi tidigare, men vi drar inte över tiden. Jag är ingen ”ledare”, utan bara en i gruppen som har tagit mig på att leda mötet just i kväll. I EA finns inget medlemsregister, ingen organisation. Vi är alla här för vår egen skull. Det finns inget tvång att fortsätta gå, men dig som är ny vill vi rekommendera att besöka tio möten innan du bestämmer dig för om Emotions Anonymous kan ge dig det stöd och den väg i livet som du letar efter.

Där Gud är nämnd i EA-litteraturen, betyder det att vi menar en personlig uppfattning av en Kraft, större än vi själva. Erfarenheten visar att EA-programmet fungerar både för dem som säger sig ha en religiös tro och för dem som säger sig inte ha någon sådan.

Med hjälp av de Tolv Stegen, finner vi ett nytt sätt att leva. Med accepterandet och stödet från vännerna som vi får i detta program, lär vi oss att älska och acceptera oss själva och andra.

Med hjälp av en Högre Kraft finner vi sinnesro att acceptera det vi inte kan förändra, mod att förändra det vi kan och förstånd att inse skillnaden.

5. Hur det fungerar.

Sällan har vi sett en människa misslyckas, som utan förbehåll följt vår väg. De som inte tillfrisknar är människor som inte helhjärtat kan följa detta enkla program. Om du lider känslomässigt och vill ändra på det, så kan du. Tillfrisknandet är beroende av att du är fullständigt ärlig, att du är öppen för nya idéer och att du är villig att genomföra nödvändiga handlingar. Här är de Tolv Steg som vi följer i vårt program för tillfrisknande:

Läs alla Tolv Steg. (finns på det andra inledningsbladet, fortsatt sedan här.)

Vi uppmanar dig att från första början vara oförskräckt och grundlig när du arbetar med de här stegen. Även om några av dem kan verka för svåra, andra onödiga och några till och med obegripliga så har du allt att vinna på att prova dem. Några av oss försökte hålla fast vid våra gamla sätt att tänka och handla men vi fann att vi inte kunde utvecklas i programmet förrän vi helt och hållet släppte taget och började arbeta med dessa steg.

Genom detta program upptäckte vi en Kraft större än vi själva, som hjälpte oss att förstå och att börja arbeta med de här stegen i våra dagliga liv. Vi lärde oss att vi inte behöver vara perfekta i vår förståelse av programmet eller i sättet vi arbetar med det. Vi behöver bara göra vårt bästa. Genom daglig tillämpning av dessa steg utvecklades vi känslomässigt och andligt. Vi upptäckte våra sanna jag. Vi började tillfriskna. Det kan du också göra.

©2007 Emotions Anonymous International. All rights reserved.

©2007 Emotions Anonymous International. Alla rättigheter förbehållna. "Hur det fungerar" är översatt från engelska med tillstånd av Emotions Anonymous International. Upphovsrätten till det engelska originalet innehas av Emotions Anonymous International, P.O. Box 4245, St. Paul, MN 55104-0245, USA. Ingen del av denna översättning får kopieras i någon form utan skriftligt tillstånd av EA.

6. Läs dagens steg- eller tematext. (finns i EA-litteraturen, läs lagom mycket.)

7. Mötet

Mötet går till på följande sätt: Ordet går runt i två varv. Första rundan pratar vi om kvällens steg eller tema. Den som inte vill säga något om det kan bara presentera sig med sitt förnamn och säga: "- Jag väljer att lyssna, tack!". Andra varvet kan vi prata om det som känns viktigast för oss just idag. Vi respekterar den som pratar. Vi ger inte råd i personliga frågor.

"- Hej, jag heter _____"

8. Påminn om Traditionerna. (finns på det andra inledningsbladet, fortsatt sedan här.)

9. Avsluta med Sinnesrobönen.

Tack för vad ni har delat med er! Vi avslutar nu mötet med Sinnesrobönen:

*Gud, ge mig Sinnesro
att acceptera det jag inte kan förändra
Mod att förändra det jag kan
och Förstånd att inse skillnaden.*

De Tolv Stegen i Emotions Anonymous

1. Vi medgav att vi var maktlösa inför våra känslor och att våra liv hade blivit ohanterliga.
2. Vi kom till tro på att en Kraft större än vi själva, kunde återföra oss till känslomässig hälsa.
3. Vi fattade ett beslut att lämna över vår vilja och våra liv i händerna på Gud, *så som vi uppfattade Honom*.
4. Vi gjorde en genomgripande och oförskräckt moralisk inventering av oss själva.
5. Vi erkände inför Gud, oss själva och en annan människa den exakta innebörden av våra fel.
6. Vi var helt och hållet redo att låta Gud avlägsna alla dessa karaktärsfel.
7. Vi bad ödmjukt Honom att avlägsna våra brister.
8. Vi gjorde en lista över alla de personer vi hade gjort illa och blev villiga att gottgöra dem alla.
9. Vi gottgjorde dessa människor överallt där det var oss möjligt, utom då det skulle skada dem eller andra.
10. Vi fortsatte vår personliga inventering och erkände genast när vi hade fel.
11. Vi sökte genom bön och meditation fördjupa vår medvetna kontakt med Gud, *så som vi uppfattade Honom*, varvid vi endast bad om insikt om Hans vilja med oss och kraft att utföra den.
12. När vi hade haft ett andligt uppvaknande, som en följd av dessa steg, försökte vi föra detta budskap vidare och tillämpa dessa principer i alla våra angelägenheter.

De Tolv Traditionerna i Emotions Anonymous

1. Vår gemensamma välfärd bör komma i första hand eftersom vårt personliga tillfrisknande är helt beroende av sammanhållningen i EA.
2. För vår grupp finns endast en auktoritet: en kärleksfull Gud, såsom Han kommer till uttryck i gruppgemenskapen. Våra ledare är endast betrodda tjänare, de styr oss inte.
3. Det enda villkoret för medlemskap i EA är en önskan att bli känslomässigt frisk.
4. Varje grupp skall vara självstyrande utom i angelägenheter som rör andra grupper eller EA som helhet.
5. Varje grupp har endast ett huvudsyfte - att föra budskapet vidare till människor som fortfarande lider av känslomässiga problem.
6. En EA-grupp bör aldrig gå i borgen för, finansiera eller låna ut EA:s namn till närbesläktade sammanslutningar eller utomstående företag och därigenom riskera att problem med pengar, äganderätt och anseende avleder oss från vårt ursprungliga syfte.
7. Varje EA-grupp bör vara helt självförsörjande och avböja bidrag utifrån.
8. Emotions Anonymous bör alltid förbli icke-yrkesmässigt, men särskild personal kan anställas.
9. EA som sådant bör aldrig organiseras men vi kan tillsätta arbetsgrupper och kommittéer, direkt ansvariga inför dem de betjänar.
10. EA tar inte ställning i yttre angelägenheter, alltså bör EA:s namn aldrig dras in i offentliga tvister.
11. Vår kontakt med allmänheten grundar sig snarare på dragningskraft än på marknadsföring. Vi bör alltid bevara personlig anonymitet i förhållande till massmedia.
12. Anonymiteten är den andliga grunden för våra traditioner och påminner oss ständigt om att ställa princip före person.