



INSTRUKTIONER TILL MÖTESLEDAREN ATT LÄSA FÖRE MÖTET:

Fet svart text ska läsas högt.

Kursiv grön text är instruktioner till mötesledaren och ska inte läsas högt

VÄLKOMNA DE SOM RINGER IN:

När någon ringer in:

-Välkommen till FAAs morgonmöte, jag heter _____ och jag ska leda detta möte.

MÖTET BÖRJAR:

Nu är klockan sju och jag öppnar mötet. Jag vill påminna alla om att sätta sina telefoner i tyst läge. Vi börjar mötet med en tyst stund för att tänka på varför vi är här och på dem som fortfarande lider.

Nu följer en presentationsrunda och jag kan börja. Jag heter _____ och jag är sockerberoende. Är det någon mer som vill presentera sig?

Finns det några nykomlingar på mötet? Då är du/ni extra välkomna. Har du/ni frågor får ni gärna stanna kvar efteråt så lämnar jag mitt telefonnummer.

Våra steg och traditioner finns på FAAs hemsida.

TEXTLÄSNING:

Nu följer en textläsning och jag har valt _____.

Ledaren väljer här ut en text från något av våra steg, någon text ur en annan manual, Food for the soul eller ur Stora gröna boken. Textstycket kan ta mellan 1-2 min att läsa (Max 3 min). Har ledaren inte förberett någon text föreslås att man läser några av "Löftena", "Jag uttrycker mina känslor uppriktigt" eller annat från våra manualer.

DELNING:

Nu öppnar jag mötet för korta delningar, där du kan dela om texten, tankar och känslor, eller annat som känns angeläget. Fokus bör vara på tillfrisknande. Idag är det måndag och vi ska tillsätta mötesledare för veckans morgonmöten. Det finns den här manualen att följa. Har du möjlighet att leda ett möte, säger du det vid din delning.

Vi går i turordning. Jag ger dig ordet när det är din tur. Om du idag väljer att bara lyssna säger du det när det blir din tur.

Var så god _____ vill du börja? Ge ordet i den ordning som deltagarna har presenterat sig.

AVSLUT:

När 3 min återstår:

Nu går mötet mot avslut. (Måndagar: nu är xxx tillsatta och vi får se vem som leder xxx) Vi vill påminna om 3 traditioner.

FAA Den 3:e som säger:

Det enda villkoret för medlemskap i FAA är en önskan att sluta äta beroendeframkallande mat.

FAA Den 7:e som säger:

Varje FAA-grupp bör vara helt självförsörjande och avböja bidrag utifrån.

Gör gärna en insättning via Swish eller vårt bankgiro. Numren finns på hemsidan.

FAA Den 12:e som säger:

Anonymiteten är den andliga grundvalen för alla våra traditioner och påminner oss ständigt om att ställa principer före personligheter.

Det betyder att det som sägs här stannar här och i våra hjärtan.

Vi avslutar med att läsa Sinnesrobönen tillsammans (*högt eller tyst*):

”Gud, ge mig sinnesro
att acceptera det jag inte kan förändra,
mod att förändra det jag kan
och förstånd att inse skillnaden”

Tack för att ni ringde in, nu kan de som vill stanna kvar och byta telefonnummer, ställa frågor och tala fritt.

SLUT PÅ MÖTET