Mötesmanual Regnbågsbarnen

(Information till mötesledaren)

Logga in som host på zoom för att kunna ansvara för mötets säkerhet:
(Klicka deltagare, i rutan som kommer upp klickar du på
"värd för anspråk" och skriver koden)

ID: 841 6750 3003
passcode: 1969Frihet

Mötesmanual Regnbågsbarnen

Hej, och välkommen till detta ACA-möte, jag heter … och är ett Vuxet Barn.

Introduktionstext:

- Det här ett slutet möte för hbtqia+ personer. Om du är osäker på din sexualitet eller könsidentitet *är du välkommen här*. Om du inte identifierar dig själv som hbtqia+ person ber vi dig att lämna detta rum. Här finns länkar till andra möten i Sverige och resten av världen: (klistra in länk i chatt) https://docs.google.com/document/d/1r9WsDTlLPxqfByp8W-1IeZhnz5SgdqK5QKyYtnGm-14/edit?tab=t.0

Tack för att du respekterar detta slutna rum.

- För allas trygghet ber vi er att hålla er kamera på. Om detta inte är möjligt så ber vi dig att skriva ett meddelande i chatten så vi vet varför din kamera är avstängd.

Mötesinformation:

Om det kommer in en ny deltagare under mötet behöver mötesledaren läsa introduktionstexten på nytt. Gruppen kan hjälpa till genom att meddela mötesledaren. Säg tex. "Vi har en ny deltagare." På så sätt värnar vi om vårt trygga rum.

(Om någon kommer in under mötets gång som mötesledaren inte känner igen eller som inte har sin kamera på ska alltså detta förmedlas: "Varmt välkommen till dig som nyligen anslöt. Jag som är mötesledare idag heter _____. Gruppsamvetet önskar för allas trygghet att jag läser introduktionstexten.")

Vänligen stäng av mobiltelefonerna. För att respektera sårbarheten hos våra inre barn, ber vi dig som är kemiskt påverkad, förutom under läkares ordination, att lämna mötet och komma tillbaka i opåverkat tillstånd.

Vuxna Barn har det gemensamt att vi vuxit upp i alkoholistiska eller på andra sätt dysfunktionella hem. Dessa upplevelser inverkade på oss då och fortsätter att påverka oss idag. Vi träffas för att dela med oss av våra erfarenheter, styrka och hopp.

Genom att tillämpa de 12 stegen, gå på möten, och läka i gemenskap, finner vi frihet från effekterna av alkoholism eller annan familjedysfunktion. Vi lär oss att leva i lösningen - att omföräldra oss själva - en dag i taget.

Presentation

Jag vill påminna om att allt som sägs och ses här inne är förtroenden som inte bör lämna detta rum annat än i våra hjärtan. Av det som sägs här idag tar du till dig det du vill och låter resten vara. Nu närmast kommer jag låta ordet gå runt så att du som vill får presentera dig med förnamn och pronomen (t.ex. hen, den, hon eller han).
Om det är någon som är här på sitt allra första möte, vänligen berätta det i din presentation så att vi får möjlighet att välkomna dig.
(Mötesledaren börjar att presentera sig)
(paus för presentationer)

Välkommen till er som är nya! Om du har några funderingar är du välkommen att ställa dem till mig eller någon annan efter mötet. Ni kan få en välkomstbroschyr om ACA hemskickad. Om du vill ha det så skriv din adress i ett meddelande till Mar eller till hosten i chatten.

En sponsor och en sponsee hjälper varandra att hitta tillbaka till livet bortom effekterna av att växa upp i en dysfunktionell familj. Vill alla frivilliga ACA-sponsorer, inte endast tillgängliga, vänligen presentera sig.

Meddelanden

- Nästa praktiska möte är den fjärde söndagen i månaden kl 20.30

- Regnbågsbarnen har en egen whatsapp-grupp för aca tips och service info, skicka ditt telefonnummer i chatten om du vill läggas till eller öppna denna länken
  (klistra in denna länk i chatten)
  https://docs.google.com/document/d/105Vc6wuLYR05qR_W98rzW-2DrmqroyUaZ8EKALMXpPA/edit?tab=t.0

- I samma länk hittar du: en lista på queer möten i Aca, möten för liknande gemenskaper jorden runt, och Acas kalender för kommande event.

- Vi läser endast upp en sammanfattning av det som är aktuellt just nu, vill du ha all information så hittar du det i detta dokumentet:

  (Klistra in i chatten)
  https://docs.google.com/document/d/1JP65JDoL2zc3J4DB05ucsGPW7WhTr1OysP25bph8dC8/edit?tab=t.0

- Regnbågsbarnen söker fler personer som vill göra mail service tillsammans. Är du intresserad kan du delta på nästa praktiska möte eller skriva till vår mail regnbagsbarnen@gmail.com.

- Would you consider serving as an ACA World Service Organization (WSO) Trustee?

- Members looking for a Study Group can now use the new **Find a Study Group** page

- The 2027 ACA Annual World Convention (AWC) will be held virtually on Zoom from April 9 to April 10, 2027.

- Finns det några fler meddelanden till gruppen?

Nu har vi 3 minuters meditation följt av ACA-bönen. Vem vill ta tiden?

(Mötesledaren slår på "Shared Screen")

ACA – bönen i regnbågstappning* icke konferens godkänd

välkommen att sätta på din mikrofon:

Vi fattar varandras händer och tillsammans kan vi göra det vi aldrig skulle kunna göra ensamma. Vi känner gemenskap. Vi känner en känsla av hopp. Vi är tillsammans nu och känner en kraft och styrka som är större än vår. I gemenskap finner vi kärlek och förståelse bortom våra vildaste drömmar.

(Mötesledaren stänger av "Shared Screen")

Tack. På våra möten har ingen rätt eller auktoritet att tala om för någon vad hen bör eller måste göra för att finna sin egen individuella väg till läkning. Vi ägnar oss inte heller åt "crosstalk", vilket betyder att vi inte avbryter, kommenterar eller hänvisar till någon annans delning. Vi arbetar med att ta ansvar för våra egna känslor, tankar och handlingar istället för att ge råd till andra. I ACA lär vi oss att leva ett fullt liv när vi läker, som börjar när vi går på möten. Vi upptäcker barnet inom oss. Vi erkänner att detta barn har hållit oss vid liv och nu behöver det vår omtanke.

Textläsning

Det här mötet inbjuder till andlig inkludering genom att låta alla använda sina egna ord för en kraft större än sig själva, eller avstå från att använda ord, i texter och böner där ordet Gud eller högre kraft används för närvarande.

Fira och stödja

Vi uppmuntrar varandra att fira framsteg, och att be om stöd när vi möter utmaningar. Du kan dela om något du vill fira, något du behöver stöd i eller båda delarna. Vi andra kommer att stödja dig och fira med dig genom att trycka på reaktioner och välja t.ex. hjärtat eller struten. Tiden är ca 1 min per person. När ni vill dela så sätter ni på er mikrofon. När ni inte delar, så stänger ni av den. Nu kan den som vill börja dela.

(Om det är tyst ett tag, fråga om någon mer vill dela, annars säg att vi fortsätter)

www.kalender.se

(Klicka på länkarna och sedan Bookmark för att komma till texten)

Klicka här för: **1:a och 5:e veckan i månaden:**

2:a veckan i månaden:

3:e veckan i månaden:

4:e veckan i månaden

(Om det inte fungerar så fortsätt rulla nedåt istället)

(Mötesledaren slår på "Shared Screen")

1:a och 5:e veckan i månaden: Vi läser Checklistan
Kan någon frivillig läsa checklistan för oss?

(14 karaktärsdrag hos ett vuxet barn)
Detta är de karaktärsdrag vi verkar ha gemensamt då vi vuxit upp i ett alkoholistiskt eller på annat sätt dysfunktionellt hem.

1) Vi blev isolerade och rädda för människor och auktoritetsgestalter.

2) Vi blev bekräftelsesökare och förlorade vår identitet längs vägen.

3) Vi blir skrämda av arga människor och all personlig kritik.

4) Vi blir antingen alkoholister, gifter oss med en, eller båda delarna, eller också hittar vi någon annan tvångspräglad personlighet, som till exempel en arbetsnarkoman, som kan uppfylla våra sjuka behov av att bli övergivna.

5) Vi lever livet utifrån ett offers perspektiv och är attraherade av denna svaghet i våra kärleks- och vänskapsrelationer.

6) Vi har en överutvecklad ansvarskänsla och det är lättare för oss att engagera oss i andra än i oss själva. Detta gör det möjligt för oss att inte titta alltför noga på våra egna fel, osv.

7) Vi får skuldkänslor när vi står upp för oss själva istället för att ge efter för andra.

8) Vi blev beroende av spänning.

9) Vi blandar ihop kärlek och medlidande och tenderar att ”älska” människor som vi kan ”tycka synd om” och ”rädda”.

10) Vi har tryckt ner känslorna från vår traumatiska barndom och förlorat förmågan att känna eller uttrycka våra känslor eftersom det gör så ont (förnekelse).

11) Vi dömer oss själva skoningslöst och har en mycket låg självkänsla.

12) Vi är beroendepersonligheter som är skräckslagna för att bli övergivna och som gör vad som helst för att hålla fast vid en relation för att slippa uppleva smärtsamma känslor av övergivenhet – något vi har fått från att ha levt med sjuka människor som aldrig var känslomässigt där för oss.

13) Alkoholism är en familjesjukdom. Vi blev ”med alkoholister” och utvecklade karaktärsdragen hos sjukdomen, även om vi inte själva började dricka.

14) ”Med-alkoholister” reagerar snarare än agerar.

- - -

Vi läser månadens steg och en tradition, kan någon frivillig läsa?
Klicka här för att komma till stegen

(Mötesledaren slår på "Shared Screen")

2:a veckan i månaden: Vi läser "Den andra checklistan"
Vill någon frivillig läsa för oss?

Den andra checklistan

1) För att dölja vår rädsla för människor och vår fruktan att isoleras så har vi tragiskt nog blivit den auktoritet som skrämmer andra och får dem att dra sig undan.

2) För att undvika att bli fångade eller intrasslade med andra och förlora vår identitet på vägen så har vi blivit överdrivet självständiga. Vi föraktar bekräftelse från andra.

3) Vi skrämmer andra med vår ilska och nedtryckande kritik.

4) Vi antingen dominerar andra eller överger dem innan de hinner lämna oss, eller så undviker vi förhållanden med osjälvständiga personer helt och hållet. För att undvika att bli sårade så isolerar vi oss själva och på så sätt överger vi också oss själva.

5) Vi lever livet ur en förövares perspektiv och vi är attraherade av personer som vi kan manipulera och kontrollera i våra viktiga nära relationer.

6) Vi är oansvariga och självupptagna. Vårt uppblåsta självvärde och känsla av hur viktiga vi är, hindrar oss från att se våra egna brister.

7) Vi får andra att känna sig skyldiga när de försöker hävda sig själva.

8) Vi hämmar vår rädsla genom att vara känslomässigt avtrubbade.

9) Vi hatar folk som "spelar" offer och som ber om att bli räddade.

10) Vi förnekar att vi blivit sårade och trycker ner våra känslor genom ett dramatiskt uttryck av "pseudo" -känslor.

11) För att skydda oss från att bestraffa oss själva, för att vi inte lyckades "rädda" familjen, så lägger vi vårt självhat på andra och straffar dem istället.

12) Vi "hanterar" övergivenheten från barndomen och känslan av att vi har blivit berövade något, genom att snabbt släppa taget om relationer som hotar vår "självständighet".

13) Vi vägrar att medge att vi blivit påverkade av familje-dysfunktionen, eller att det fanns dysfunktion i hemmet, eller att vi har tagit efter något av familjens destruktiva attityder eller beteenden.

14) Vi beter oss som att vi inte har något gemensamt med de medberoende personerna som hade ansvar för oss.

*icke konferens godkänd svensk översättning

Vi läser månadens steg och en tradition, kan någon frivillig läsa?
Klicka här för att komma till stegen

(Mötesledaren slår på "Shared Screen")

3:e veckan i månaden:

Vi läser lösningen. Kan någon frivillig läsa lösningen för oss?

Lösningen (modifierad efter gruppsamvetesbeslut)
Lösningen är att bli din egen älskande förälder.

Allteftersom ACA blir en trygg plats för dig, kommer du att känna frihet att uttrycka alla de smärtor och rädslor som du har hållit inom dig och du kommer att kunna frigöra dig från den skam och skuld som har förts vidare till dig från det förflutna. Du kommer att bli en vuxen som inte längre är fången i reaktioner från barndomen. Du kommer att återfinna barnet inom dig och lära dig att acceptera och älska dig själv.

Läkningen börjar när vi tar risken att bryta isoleringen. Känslor och begravda minnen kommer att återvända. Genom att gradvis släppa taget om bördan av outtryckt sorg rör vi oss långsamt ut ur det förflutna. Vi lär oss att omföräldra oss själva med ömhet, humor, kärlek och respekt.

Denna process tillåter oss att se våra biologiska föräldrar som redskapen för vår existens. Vår egentliga förälder är en Högre Kraft. Fastän vi hade alkoholiserade eller dysfunktionella föräldrar gav vår Högre Kraft oss de 12 stegen för tillfrisknande.

Det här är handlingarna och arbetet som läker oss: vi använder stegen, vi använder mötena, vi använder telefonen. Vi delar vår

erfarenhet, styrka och hopp med varandra. Vi lär oss att en dag i taget omstrukturera vårt dysfunktionella* sätt att tänka. När vi frigör våra föräldrar från ansvar för våra handlingar idag, blir vi fria att fatta hälsosamma beslut genom att agera snarare än att reagera. Vi utvecklas från att vara sårade till att läka och att hjälpa. Vi vaknar upp till en känsla av helhet som vi inte visste var möjlig.

Genom att regelbundet gå på dessa möten, kommer du att kunna se föräldraalkoholism eller familjedysfunktion för vad det är - en sjukdom som överfördes till dig som barn och som fortsätter att påverka dig som vuxen. Du kommer lära dig att behålla fokus på dig själv, här och nu. Du kommer att ta ansvar för ditt eget liv och ge dig själv föräldraomsorg.

Du kommer inte att göra detta ensam. Se dig omkring. Du kommer att se andra som vet hur du känner dig. Vi kommer att älska och uppmuntra dig vad som än händer. Vi ber dig att acceptera oss på samma sätt som vi accepterar dig.

Det här är ett andligt program baserat på handlingar som kommer av kärlek. Vi är säkra på att allteftersom kärleken växer inom dig, kommer du att se underbara förändringar i alla dina relationer, speciellt till din Högre Kraft, dig själv och dina föräldrar.

*icke konferens godkänt ord

- - -

Vi läser månadens steg och en tradition, kan någon frivillig läsa?
Klicka här för att komma till stegen

4:e veckan i månaden

Vi läser om månadens tradition:

De två styckena under Tradition X Insight

Writing/sharing och

Meditation

Vill någon frivillig läsa?

Klicka här för: Traditionstext från The Big Red Book

Alla veckor: ACA:s tolv steg

Vi läser månadens steg (steg ett i januari, steg två i februari osv.)

Vill någon frivillig läsa?

1) Vi erkände att vi var maktlösa inför effekterna av alkoholism eller annan dysfunktion i familjen och att våra liv hade blivit ohanterliga.

2) Kom till tro att en Kraft större än oss själva kunde återge oss förståndet.

3) Tog ett beslut att överlämna vår vilja och våra liv i Guds omsorg, sådan vi uppfattar Gud.

4) Gjorde en grundlig och oförskräckt moralisk inventering av oss själva.

5) Erkände för Gud, oss själva och en annan människa den exakta innebörden av våra fel.

6) Var fullständigt redo att låta Gud avlägsna alla dessa karaktärsdefekter.

7) Bad ödmjukt Gud att avlägsna våra brister.

8) Gjorde en lista över alla personer vi hade skadat och blev villiga att gottgöra dem alla.

9) Gjorde direkta gottgörelser till dessa människor varhelst det var möjligt, utom då detta skulle skada dem eller andra.

10) Fortsatte att göra personlig inventering och när vi hade fel erkände vi det genast.

11) Sökte genom bön och meditation att förbättra vår medvetna kontakt med Gud, sådan vi uppfattar Gud, och ber då endast om kännedom om Guds vilja med oss och kraft att utföra den.

12) När vi hade haft ett andligt uppvaknande som ett resultat av dessa steg, försökte vi att föra detta budskap vidare till andra som fortfarande lider och att tillämpa dessa principer i alla våra angelägenheter.

Vecka 1 -3, 5: Månadens tradition

Vi läser månadens tradition (tradition ett i januari, tradition två i februari osv.)
Vill någon läsa för oss?

1) Vår gemensamma välfärd bör komma i första hand, personlig läkning beror på sammanhållningen inom ACA.

2) För vårt gruppsyfte finns endast en högsta auktoritet - en älskande Gud, som kommer till uttryck i vårt gruppsamvete. Våra ledare är endast betrodda tjänare - de styr inte.

3) Det enda villkoret för medlemskap i ACA är en önskan att läka från effekterna av att ha vuxit upp i en familj med alkoholism eller annan dysfunktion.

4) Varje grupp är självstyrande utom i angelägenheter som berör andra grupper eller ACA i sin helhet. Vi samarbetar med alla andra tolvstegsprogram.

5) Varje grupp har endast ett huvudsyfte - att föra budskapet vidare till det vuxna barn som fortfarande lider.

6) En ACA-grupp bör aldrig stödja, finansiera eller låna ACA:s namn till närbesläktade sammanslutningar eller utomstående företag, så att problem med pengar, egendom och prestige inte avleder oss från vårt huvudsyfte.

7) Varje ACA-grupp bör vara helt självförsörjande och avböja bidrag utifrån.

8) ACA bör alltid förbli icke-professionellt, men våra servicecentra kan anställa särskild personal.

9) ACA som sådant bör aldrig organiseras, men vi kan bilda styrelser och kommittéer för service, direkt ansvariga inför dem de tjänar.

10) ACA har ingen åsikt om yttre angelägenheter, alltså bör ACA:s namn aldrig bli indraget i offentliga tvister.

11) Vår riktlinje för kommunikation med allmänheten grundar sig på dragningskraft snarare än på propagerande. Vi upprätthåller personlig anonymitet i förhållande till press, radio, TV, film och andra medier.

12) Anonymitet är den andliga grunden för alla våra traditioner och påminner oss ständigt om att sätta principer före personligheter.

(Mötesledaren stänger av "Shared Screen")

- - -

www.kalender.se

Jämna veckor (inte 4:e veckan)

Idag har vi litteraturmöte och läser ett stycke ur Tony A's steg med frivillig 1-minuts delning om vad texten väcker i oss.
Kan någon frivillig läsa för oss?

Senast läst: Datum och stycke-nummer:

- 18/10 #7

(Mötesledaren slår på "Shared Screen" och öppnar Tony A's steg)

(Mötesledaren stänger av "Shared Screen" och skriver in datum och var läsningen slutade)
Klicka här för att skriva in på senast läst.

Ojämna veckor

Idag har vi tema möte, vi kan välja ett steg, en tradition eller ett valfritt ämne så som inre barnet, andlighet, trygghet, sorg och mycket mer. Finns det några förslag på teman?

Delning

Du kan prata om dagens tema eller om det som ligger dig närmast om hjärtat. Jag påminner om att vi inte kommenterar varandras delningar eller ger varandra råd varken under eller efter mötet. Vi undviker detaljer om sexuella situationer eller övergrepp liksom intima eller utpekande detaljer om andra. Vi fokuserar istället på oss själva, och våra egna känslor och upplevelser. Kom ihåg att transfobi, rasism, sexism eller funktionsnormsspråk och andra uttryck för förtryck eller diskriminering inte är välkomna här. Tack för att du respekterar detta helande rum. Om något som delas före, under eller efter mötet känns otryggt, ovälkomnande eller skadligt, stödjer vi dej i att föreslå ett gruppsamvetesmöte för att föreslå en gräns eller omdirigering. Om någon är ny här så läser vi resten om gruppsamvete. Finns det ingen ny på mötet så får

du räcka upp handen eller säga till nu så läses hela förklaringen om vad ett gruppsamvete är upp.

Läs detta om någon är ny eller om någon vill det:
*Ett gruppsamvetesmöte är vår kollektiva guide och ACAs sätt att ge alla en röst. Vem som helst kan kalla till ett gruppsamvetesmöte, vid vilken tidpunkt som helst under ett möte. Du kan alltid meddela mötesledaren för hjälp, räcka upp din digitala hand om det känns lättare eller sätta på din mikrofon och säg "Jag skulle vilja ha ett gruppsamvete och diskutera…". Mötesledaren kommer först fråga gruppen om den vill diskutera frågan. Om gruppen vill det, så får alla som vill dela i en gruppdelningsrunda. Ett beslut kan tas när gruppen har en tydlig vilja eller är eniga.**

**Gruppsamvete - fullständig enhet är fint!*
Om jag är i minoriteten som är mindre än ca 10% av gruppen eller så, kan jag uttyda om vad som verkar vara gruppens tydliga vilja, om jag känner att jag kan leva med det. Då kan jag rösta med majoriteten. Om det är något jag inte kan leva med, känns otryggt eller att det går emot grundprinciper eller värderingar, kan jag behålla min minoritetsröst. Minoriteten får i vilket fall som dela om frågan en gång till och se om någon ändrar sin röst efter i en andra omröstning. Gruppens klara vilja kan vara 67-90% av gruppdeltagarna.
—

För att alla som vill ska få möjlighet att dela är delningstiden begränsad till högst 5 min eller …(räkna ut tiden). Vem vill vara tidtagare på mötet och säga till när 30 sekunder av delningstiden återstår?

När ni vill dela sätter ni på er mikrofon.
När ni inte delar, stänger ni av den.
Nu kan den som vill börja dela. Tack.

(Om det blir tyst mer än 1 minut, välkommen att säga att vi har x minuter kvar på mötet och detta är vår gemensamma tid, välkommen att dela. Om det fortsätter att vara tyst går vi över till avslut av möte om en halv minut.)

Avslutning av möte

Det är nu cirka fem minuter kvar av mötet.

Tack till alla oss som har kommit hit för att dela med oss av våra egna erfarenheter, styrka och hopp. Jag påminner ännu en gång om tolfte traditionen: allt som 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.

Till sist vill jag påminna om sjunde traditionen, att vi är självförsörjande och är tacksamma för våra frivilliga bidrag, utom för er som är här för första gången. Vi ber er komma tillbaka i stället. Bidragen går till zoomkontot, ACA sverige och Adultchildren.org, det som behövs för att hålla ACA som helhet och gruppen vid liv. Swisha till telefonnummer 073 070 00 97 (Nika) och märk betalningen "Regnbågen"
(skriv numret i chatten och pausa i ca 10s så folk kan swisha)

Vi uppmuntrar varandra att hålla kontakten även mellan mötena. Byt gärna telefonnummer med varandra, så att vi kan ringa och dela. De som vill kan nu skriva in sina nummer i chatten (pausa i 10 sek så folk kan kopiera och spara telefonnummer)

Praktiskt inför kommande möte

Är det någon som vet med sig att hen kan leda nästa veckas möte?
Det är enkelt att leda möte eftersom du bara följer dagordningen och läser högt. Alla uppmuntras till att vara med och göra service när du vill och har möjlighet, då det är en del av läkningen och ett av Aca's verktyg. (Om ingen kan ta på sig ansvaret i förväg så brukar det ordna sig ändå.)

Vi läser ACA:s löften. De som vill delar på läsningen.
(t.ex. dela lika mellan de som vill läsa)

(Mötesledaren slår på "Shared Screen")

ACA:s Löften

1. Vi kommer att upptäcka våra verkliga identiteter genom att älska och acceptera oss själva.
2. Vår självkänsla kommer att öka när vi dagligen bekräftar och uppskattar oss själva.
3. Rädslan för auktoritetsgestalter och behovet av att söka bekräftelse kommer att lämna oss.
4. Vår förmåga att dela intimitet kommer att växa inom oss.
5. Vi kommer att attraheras av styrkor och bli mer toleranta mot svagheter allteftersom vi tar itu med våra problem med övergivenhet.

6. Vi kommer att njuta av att känna oss stabila, fridfulla och ekonomiskt trygga.
7. Vi kommer att lära oss hur man leker och har roligt i livet.
8. Vi kommer att välja att älska människor som kan älska och ta ansvar för sig själva.
9. Det kommer att bli lättare för oss att sätta sunda gränser.
10. Allt eftersom vi intuitivt gör sundare val kommer våra rädslor för misslyckande och framgång att lämna oss.
11. Med hjälp av vår stödgrupp i ACA kommer vi långsamt att släppa taget om våra dysfunktionella beteenden.
12. Gradvis med hjälp av vår Högre Kraft kommer vi lära oss att förvänta oss det bästa och att få det.

Varsågod att sätt på era mikrofoner igen.

Innan vi går härifrån läser vi sinnesrobönen i vi-form tillsammans.

Vem är queer?

Sinnesrobönen

Gudar ge oss sinnesro att acceptera det vi inte kan förändra,
mod att förändra det vi kan och vishet att inse skillnaden.

Ge oss tålamod med de förändringar som tar tid
Tacksamhet för allt vi har
Acceptans för de med andra utmaningar
Och kraften att resa oss och försöka igen
En dag i taget

Kom tillbaka
för det fungerar
när vi agerar!
Tjoho!!

Efter mötet är rummet öppet för gemenskap!

(Mötesledaren stänger av "Shared Screen").

Praktiska Mötesprotokoll

https://docs.google.com/document/d/1LoEPwEYW6JuBcdvcfOvBhDDG6SNCvouvpEIf83GfObU/edit?usp=sharing

Praktiskt

acagaia.gbg@gmail.com

196908

Innehållsförteckning

Mötesmanual Regnbågsbarnen..... 1
Meddelanden..... 4
Textläsning..... 7
1:a och 5:e veckan i månaden: Vi läser Checklistan
Kan någon frivillig läsa checklistan för oss?..... 9
2:a veckan i månaden: Vi läser “Den andra checklistan”
Vill någon frivillig läsa för oss?..... 12
3:e veckan i månaden:..... 15
4:e veckan i månaden
Vi läser om månadens tradition:..... 18
De två styckena under Tradition X Insight..... 18
Writing/sharing och..... 18
Meditation..... 18
Vecka 1 -3, 5: Månadens tradition..... 19
Jämna veckor (inte 4:e veckan)..... 21
Ojämna veckor..... 22
Delning..... 22
Avslutning av möte

Det är nu cirka fem minuter kvar av mötet..... 24
Praktiska Mötesprotokoll..... 28