

## Loforð Workaholics Anonymous

Ef við erum fullkomlega heiðarleg gagnvart okkur sjálfum og notum saman 12 spor vinnufíkla og verkfæri WA í lífi okkar, munum við fljótlega upplifa gjafir heilbrigðis og jafnvægis.

1. Við erum hvorki haldin þráhyggju vegna vinnu né þjáumst við af vinnuforðun.
2. Adrenalín-leitun tapar valdi sínu yfir okkur. Of miklar áhyggjur og örvænting verða hluti af fortíðinni.
3. Við höfum daglegt skipulag yfir athafnir sem taka á raunveruleika tímans, forgangsröðun, heilsu og samböndum.
4. Óttinn um að við höfum ekki nægan tíma, peninga eða ást yfirgefur okkur.
5. Við lærum að leika okkur og hafa það skemmtilegt saman.
6. Við bætum skemmd sambönd og stofnum til nýrra.
7. Heilsa og sjálfsköpuð næring snýr aftur.
8. Eigingirni og yfirdrið sjálf drífa ekki lengur ákvarðanir okkar.
9. Við glötum áhuga á eigingjörnum hlutum og fáum áhuga á og samkennd með ástvinum, fjölskyldu, vinnufélögum og vinum.
10. Við upplifum hversu vel bataleiðin hjálpar okkur að fást við vandamál sem eitt sinn rugluðu og sigruðu okkur.
11. Við biðjum um hjálp og leitumst við að hjálpa öðrum.
12. Við komumst að því að Æðri Máttur okkar hjálpar okkur á nýjan hátt í stað þess sem ekki var hægt, að treysta bara á okkur sjálf.

Eru þetta fjarstæðukennd loforð? Við vitum að svo er ekki. Þau hafa ræst í okkar hópi – stundum fljótt, stundum hægt og bitandi. Þau rætast alltaf ef við vinnum að þeim. Nokkur orð sérstaklega ætluð nýliðum: Hver sem vandamál ykkar eru þá er einhver meðal okkar sem líka hefur átt við þau að stríða. Við bjóðum ykkur hjartanlega velkomin. Þegar við fetum bataleiðina af krafti og heiðarleika mun æðruleysið vaxa innra með okkur einn dag í einu.

## Íslensk vefsíða Workaholics Anonymous:

<http://vinnufiklar.wordpress.com>

## Workaholics Anonymous – 12 spora samtök vinnufíkla

**Fundaskrá á vefsíðunni: <http://vinnufiklar.wordpress.com>**

### Einkenni vinnufíknar

1. Það er mjög erfitt fyrir okkur að slaka á. Oft, ef ekki alltaf, finnst okkur við þurfa að klára bara nokkur verk áður en við getum verið ánægð með okkur og leyft okkur að slaka á. Þegar við höfum lokið þessum verkum finnum við nokkur í viðbót sem við þurfum að ljúka, og svo nokkur í viðbót... Þessi óstjórnlega löngun leiðir oft til örvæntingarfullrar og stjórnlausrar vinnu. Við erum vanmáttug gagnvart þessu mynstri.
2. Við erum svo vön að gera það sem ætlast er til af okkur að við vitum oft ekki hvað það er sem við viljum og þurfum að gera fyrir okkur sjálf.
3. Oft finnst okkur að við verðum að klára ákveðin verkefni, jafnvel þótt við viljum það ekki, samt erum við of hrædd til að hætta.
4. Við verðum oft gröm yfir því að verða að klára verkefni þegar við vildum frekar slaka á og leika okkur. Á þessum stundum slórum við, veltum okkur upp úr sjálfsvorkunn og dæmum okkur. Við festumst í „fúlum hugsunum“, getum ekki einbeitt okkur að verkinu en erum samt of óttaslegin til að stoppa um stund og gefa okkur það rými sem við þurfum.
5. Tilfinning okkar fyrir sjálfsvirðingu byggist að stórum hluta upp á skynjun okkar á hvernig aðrir dæma afköst okkar í vinnu og á öðrum sviðum lífs okkar.
6. Okkur finnst við annaðhvort vera gáfaðasta og hæfasta fólk sem við þekkjum eða að við séum óhæf og einskisnýt.
7. Það er erfitt fyrir okkur að sjá okkur heiðarlega og viðurkenna hver við erum í raun.
8. Við svíkjum oft sjálf okkur með því að láta undan kröfum fólks sem við upplifum að hafi „vald“.
9. Við störfum út frá smá-krísu ástandi sem við notum til að komast hjá því að upplifa okkar sönnu tilfinningar.
10. Við upplifum sjaldan æðruleysi.
11. Við þráum að skilja allt í lífi okkar, þar á meðal hverja tilfinningu. Við leyfum okkur ekki að upplifa tilfinningar sem við skiljum ekki af ótta við að missa stjórn.

12. Við erum með undirliggjandi ótta um að ef við gefumst upp á að stjórna og hleypum tilfinningum okkar upp á yfirborðið verðum við vitfirrt það sem eftir er.
13. Við dæmum okkur út frá afrekum okkar og erum haldin þeirri blekkingu að við verðum alltaf að vera að afreka eitthvað mikilsvert til að vera ánægð með okkur.
14. Við getum ekki sest niður og bara verið.
15. Við tökum oft stífar vinnutarnir í þeirri blekkingu að við þurfum hrós frá samstarfsfélögum og yfirmönnum til að líða vel.
16. Við trúum þeirri blekkingu að fólki muni líka betur við okkur ef við lítum út fyrir að vera hæfari en við erum í raun.
17. Þegar okkur er hrósað af öðrum finnst okkur oft að við séum ekki verðug hrósinu og gjaldfellum okkur.
18. Við höfum tilhneigingu til að taka að okkur meira en við komumst yfir í þeirri trú að fólki líki betur við okkur ef við getum gert meira og gert það hraðar.
19. Við erum oft óheiðarleg um fyrri reynslu okkar og núverandi hæfileika, leitumst við að minnast ekki á mistök og ýkja velgengni. Við trúum því að fólk muni ekki virða okkur eða líka við okkur eins og við erum í raun.
20. Okkur líður ekki vel.

## Verkfæri Workaholics Anonymous

### Að hlusta

Við setjum til hliðar – á hverjum degi – tíma fyrir bæn og hugleiðslu. Áður en við samþykkjum skuldbindingu biðjum við Æðri mátt og WA-félaga um leiðsögn.

### Forgangsröðun

Við veljum hvað er mikilvægast að gera fyrst. Stundum er það að gera ekkert. Við stefnum að því að vera sveigjanleg gagnvart óvæntum atburðum og endurskipuleggja forgangsröðun okkar eftir því sem við á. Við lítum á truflun og óhöpp sem möguleika á vexti.

### Innáskipting

Við setjum ekki ný verkefni á dagskrá án þess að taka út annað sem tekur svipaðan tíma.

### Vanáætlun

Við ætlum okkur meiri tíma en við teljum nauðsynlegan í verkefni eða ferðir og bjóðum þannig upp á þægilegan möguleika á hinu óvænta.

### Leikur

Við áætlum tíma í leik og neitum okkur sjálfum um það að vinna án þess að stoppa. Við gerum ekki leikinn að vinnuverkefni.

### Einbeiting

Við reynum að gera einn hlut í einu.

### Hraði

Við vinnum á þægilegum hraða og hvílumst áður en við þreytumst. Sem áminningu þá skoðum við orkustig okkar áður en farið er í næstu athöfn. Við verðum ekki upptekin við vinnu okkar, því þá neyðumst við ekki til þess að ná okkur niður aftur.

### Afslöppun

Við hvorki gefum okkur á vald spennu frá öðrum né reynum að pressa aðra. Við erum á verði gagnvart fólki og aðstæðum sem framkalla tilfinninguna um álag í okkur sjálfum. Við verðum vör við okkar eigin aðgerðir, orð, líkamsviðbrögð og tilfinningar sem segja okkur að við séum að bregðast við pressu. Þegar við finnum orku byggjast upp, stoppum við, tengjumst aftur okkar Æðri mætti og öðrum í kringum okkur.

### Samþykkja

Við samþykkjum útkomu þess sem við gerum, hver sem úrslit þess eru eða tími. Við vitum að ópolinmæði – það að æða inn og krefjast fullkominna úrslita – hægir aðeins á bata okkar. Við erum umburðarlynd gagnvart okkur sjálfum því við vitum að hinn nýi lífsstíll okkar þarfnast mikillar æfingar.

### Spyrja

Við viðurkennum veikleika okkar og mistök. Við uppgötuvum að við þurfum ekki að gera allt sjálf og biðjum Æðri mátt og aðra um hjálp.

### Fundir

Við stundum fundi WA til þess að læra af félögum og deila eigin reynslu, styrk og von hvert með öðru.

### Sími

Við notum síma til þess að vera í tengslum við félaga á milli funda. Við ræðum við WA-vini fyrir og eftir stórar ákvarðanir.

### Koma á jafnvægi

Við komum á jafnvægi milli vinnu okkar og viðleitni til þess að þróa persónuleg sambönd, andlegan þroska, sköpun og gleðileg viðhorf.

### Þjónusta

Við bjóðum okkur fram til þess að hjálpa öðrum vinnufiklum, því við vitum að stuðningur við aðra eykur gæði eigin bata.

### Lifa í núinu

Okkur verður ljóst að við erum þar sem Æðri máttur kýs að hafa okkur – í núinu. Við reynum að lifa í hverju augnabliki í æðruleysi, gleði og þakklæti.