

FRISTÅENDE GRUPPER FÖR MIN GRUND TILL OBEROENDE

Dagen för mötet:

- Sms:a eller ring gruppmedlemmarna om du har deras kontaktuppgifter. Fråga om de kommer till mötet. Uppmana dem komma 10 minuter tidigare för att skriva upp sig.
- Förbered material till mötet:
 - Ta med ett exemplar av häftet *Min grund: principer, färdigheter och vanor* till varje gruppdeltagare.
 - Ta med fem extra exemplar av häftet *Min väg till oberoende* till gruppmedlemmar som kanske inte fått ett exemplar.
 - Gör förberedelser för att visa videor om så är möjligt.
 - Har du inga böcker eller videor? Du kan hitta dem online på srs.lds.org.

Ordna före mötet:

- Ställ stolar runt ett bord så att alla kan sitta nära varandra.
 - Handledaren står inte upp under mötet och sitter inte vid bordets huvudända. Uppmärksamheten ska inte kretsa kring handledaren, utan han eller hon ska hjälpa gruppens deltagare att fokusera på varandra.
- Rita den här uppställningen över åtaganden på tavlan med namnen på personerna i din grupp, med början vid andra lektionen.

| COMMITMENT CHART FOR MY FOUNDATION COURSE | | | | |
|---|-------------------------------|----------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|
| Group Member Name | Personal Commitments (Yes/No) | Lesson Commitment (Yes/No) | Taught to Family / Others (Yes/No) | Reported to Action Partner (Yes/No) |
| | | | | |
| | | | | |

Vid början av mötet:

- Hälsa gruppmedlemmarna varmt välkomna när de kommer. Lär dig vad de heter.
- I början av det första gruppmötet skickar du runt ett papper och ber gruppmedlemmarna att skriva ner fullständigt namn, församling eller gren, och kontaktinformation.
- Säg: "Välkomna till den här oberoendegruppen."
- Be alla att stänga av mobiler och andra enheter.
- Ha en inledningsbön (och sjung en psalm om så önskas).
- Säg följande:
 - "Det här är en oberoendegrupp som kallas 'Min grund'. Är alla här för att förbättra sitt andliga oberoende?"
 - Efter de här mötena ska ni ha utvecklat färdigheter och vanor för att förbättra ert liv.
 - Vi ska träffas 12 gånger. Varje möte tar mellan 35 och 60 minuter. Vi ska också använda tid mellan gruppmötena till att fullfölja våra åtaganden som hjälper oss utveckla bättre vanor. Är ni beredda att lägga ner den tiden?"

Under mötet:

- Avsätt 5 minuter till att rapportera, 20 minuter för lära och 5-10 minuter till att begrunda, göra åtaganden och samtala i slutet av mötet.

Min väg – utvärdering: Sidorna 4–5 och avsnittet "Hur kan jag öka mitt andliga oberoende?" på sidan 6 i häftet *Min väg till oberoende* bör fyllas i före början av kursen *Min grund*. Om deltagarna inte deltagit i ett seminarium för *Min väg till oberoende*, kan det göras under det första veckomötet, så att kursen blir på tretton veckor. **Sidorna 12–13 bör fyllas i under kursens sista veckomöte** för att utvärdera framstegen.

Översikt för fristående grupper för Min grund till oberoende



RAPPORTERA 5 minuter

FULLFÖLJDE JAG MINA ÅTAGANDEN?

Läs: Vi rapporterar framsteg i att fullfölja våra åtaganden genom att skriva in våra framsteg i uppställningen.

Diskutera: Vad lärde ni er genom att fullgöra era åtaganden? Hur kan vi vara till hjälp? Låt oss samråda och hjälpa varandra. Det är det viktigaste vi ska diskutera under det här mötet!



LÄR FRÅN MIN GRUND 20 minuter

I slutet av den här lektionen gör du följande:



BEGRUNDA 3-5 minuter

Gå igenom skriftställena i boken. Ta dig tid att tänka igenom vad du lärt. Skriv gärna ner dina intryck.



BESLUTA 3-5 minuter

HUR KAN JAG GÖRA DAGLIGA FRAMSTEG?

Läs: Varje vecka väljer vi en "handlingspartner". Det är en gruppdeltagare som hjälper oss att fullfölja våra åtaganden. Handlingspartnerna ska kontakta varandra under veckan och rapportera sina framsteg till varandra. Generellt sett är handlingspartnerna av samma kön och är inte släkt med varandra.

Tillämpa: Välj handlingspartner. Bestäm när och hur ni ska kontakta varandra.

Läs varje åtagande högt för din handlingspartner. Lova att fullfölja dina åtaganden!

HUR SKA JAG RAPPORTERA MINA FRAMSTEG?

Se på: Videon "Uppdrag och åtagande" (endast första veckan)

Läs: När vi rapporterar om våra åtaganden är det troligare att vi fullföljer dem. President Thomas S Monson har sagt: "När en prestation mäts, förbättras den. När en prestation mäts och rapporteras, förbättras den allt snabbare."

Tillämpa: Anteckna dina framsteg på den här uppställningen över åtaganden före nästa möte. Skriv "Ja" eller "Nej" eller det antal gånger du utfört åtagandet.

Läs: Vid vårt nästa gruppmöte ritar handledaren en uppställning över åtaganden på tavlan. Vi skriver in våra framsteg på tavlan när vi kommer.

HANDLING OCH ÅTAGANDE

Välj roller och dramatisera följande:

GRUPPMEDLEM 1: Vi tror på att göra och fullgöra åtaganden. I våra oberoendegrupper handlar allt vi gör om att fullfölja åtaganden och rapportera.

GRUPPMEDLEM 2: Vid slutet av gruppmötena går vi igenom våra uppdrag för veckan och skriver under för att visa vårt åtagande. Vi väljer också en "handlingspartner". Handlingspartnern skriver under i vår arbetsbok för att visa sitt stöd. Och varje dag mellan mötena kontaktar vi vår handlingspartner för att rapportera de steg vi tar och för att få hjälp när så behövs.

GRUPPMEDLEM 3: Mellan mötena markerar vi våra framsteg i arbetsboken och använder de verktyg som finns, som arbetsblad och andra blanketter. Och om vi behöver extra hjälp kan vi fråga släktingar, vänner och handledaren.

GRUPPMEDLEM 4: I början av nästa möte rapporterar vi om våra åtaganden. Det bör vara en trevlig och givande upplevelse för alla. Medan varje gruppmedlem rapporterar tänker ni på hur han eller

hon fick hjälp av att göra åtaganden och rapportera framsteg.

GRUPPMEDLEM 1: Första gången jag rapporterade om mina åtaganden tänkte jag: "Det här känns konstigt." Varför skulle mina gruppmedlemmar bry sig om vad jag har gjort? Men sedan upptäckte jag att de brydde sig. Och det hjälpte mig.

GRUPPMEDLEM 2: Jag insåg att jag inte ville göra min grupp besviken. Så jag ansträngde mig verkligen för att hålla mina åtaganden. Jag är inte säker på att jag hade gjort regelbundna framsteg på något annat sätt. Rapporteringen varje möte hjälpte mig med mina prioriteringar.

GRUPPMEDLEM 3: När jag tänkte på min väg till oberoende var jag rädd eftersom det var en så stor sak. Men gruppmötena hjälpte mig att bryta ner det i små steg. Och jag rapporterade om varje steg till min grupp. Då gjorde jag verkliga framsteg. Jag tror den här framgången kom av att skapa nya vanor.

Tillbaka till sidan 17