

Los Doce Pasos

1. Admitimos que éramos impotentes ante la comida, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.
2. Llegamos a creer que sólo un Poder Superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio.
3. Decidimos poner nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de Dios *tal como nosotros lo concebimos*.
4. Sin ningún temor hicimos un inventario moral de nosotros mismos.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestras faltas.
6. Estuvimos completamente dispuestos a dejar que Dios eliminase estos defectos de carácter.
7. Humildemente Le pedimos que nos liberase de nuestros defectos.
8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a las que habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.
9. Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño que les habíamos causado, salvo en aquellos casos en que el hacerlo perjudicaría a ellos mismos o a otros.
10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.
11. Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios *tal como Lo concebimos*, pidiéndole solamente que nos dejase conocer Su voluntad para con nosotros y nos diera la fortaleza para llevarla a cabo.
12. Habiendo experimentado un despertar espiritual como resultado de estos Pasos, tratamos de llevar este mensaje a las personas que comen en exceso compulsivamente y de practicar estos principios en todos nuestros actos.

(Autorización para adaptar los Doce Pasos de AA por AA World Service, Inc.)



Cómo encontrar Comedores Compulsivos Anónimos (OA)

Visite la página Web de OA en www.oa.org o póngase en contacto con la Oficina del Servicio Mundial (WSO) en el nº de teléfono 505-891-2664

Muchos directorios telefónicos locales incluyen a Comedores Compulsivos Anónimos

Overeaters Anonymous®

World Service Office
6075 Zenith Court NE
Rio Rancho, NM 87144-6424 USA
Mail Address: PO Box 44020
Rio Rancho, NM 87174-4020 USA
Tel: 1-505-891-2664 • Fax: 1-505-891-4320
Email: info@oa.org
www.oa.org

Copyright © 1990, 1995, 2012 Overeaters Anonymous, Inc.
Derechos reservados.

#150S

TRABAJANDO EL PROGRAMA

Antes De Tomar Ese Primer Bocado Compulsivo, Recuerda . . .

*Usted tiene un amigo en
Comedores Compulsivos
Anónimos (OA)*

Nuestro compromiso a la abstinencia de comer compulsivamente es la cosa más importante en nuestras vidas, sin excepción! Cuando comemos más (o menos) comida de la que necesitamos, recordamos rápidamente que comer compulsivamente debilita nuestra salud, embota nuestras facultades y estropea cualquier oportunidad que tenemos de paz mental. La abstinencia nos proporciona claridad y nos ayuda a comprender más rápidamente las causas que subyacen en nuestras relaciones destructivas con la comida.

Cuando nos enfrentamos a la urgencia de comer compulsivamente, nos es útil considerar los siguientes puntos antes de tomar ese primer bocado compulsivo.

1. Mirar más allá del placer inicial de comer hacia los sentimientos inevitables de incomodidad física, auto recriminación y desesperanza. Muchos miembros de OA se refieren a esta práctica como “considerar todos los aspectos del bocado.”
2. Estar agradecido por haber encontrado OA y no necesitar usar la comida para resolver tus problemas.
3. No sorprenderte por el deseo de comer compulsivamente. Incluso después de estar abstinentes por un período largo de abstinencia, puedes descubrir que tu imaginación hiperactiva te tienta con súbitos impulsos de restringir o comer compulsivamente, sintiendo que te librarás de las inevitables consecuencias destructivas.
Por molestas que sean estas ansias y sentimientos, no tienes que actuar a causa de ellas.
4. Recuerda siempre: cada vez que te enfrentas a una situación sin restringir, purgarte o comer compulsivamente, fortaleces tu conexión espiritual con tu Poder Superior, haciendo tu próximo reto más fácil.
5. A pesar de lo molesto que estés, o lo intenso que sea el deseo de comer, puedes emprender unas cuantas acciones específicas para contrarrestar el deseo inadecuado de comida, como rezar, llamar a un amigo de OA o escribir acerca de ello.

6. ¡Evita la auto compasión! Puede que nunca puedas comer como una persona “normal.” Sin embargo, siguiendo el programa de OA puedes aprender una forma de vida que te enfrente a tus fallos y te ayude a convertirte en la persona que ibas a ser.
7. No pienses, hables o escribas sobre cualquier placer real o imaginario que conseguiste de algunos alimentos. ¡“Cambia el canal!”
8. No creas la mentira de que la comida mejoraría alguna situación mala, o sería más fácil vivir con ella. Comer en exceso o en defecto ante una mala situación sólo crea más problemas; permanecer abstinentes ayuda a tu mente a pensar claramente y permanecer “en la solución.”
9. Acuérdate de todas las personas que has conocido en el programa que te están ayudando a permanecer abstinentes.
10. Busca formas nuevas de ayudar a otros comedores compulsivos. Recuerda que la primera y mejor forma de ayudar a otros es estar abstinentes tu mismo. “Aquellos de nosotros que vivimos el programa no solamente llevamos el mensaje; *nosotros somos el mensaje.*” (*Los Doce Pasos y Doce Tradiciones de Comedores Compulsivos Anónimos (OA)*, p. 102).
11. Recuerda que:
 - cada día abstinentes trae con él honestidad, integridad y responsabilidad;
 - cada día abstinentes es un regalo por el que vale la pena llegar a donde sea para experimentarlo; y
 - una decisión de estar abstinentes hoy te permitirá superar los miedos de no tener bastante comida, atención y amor.
12. Cultiva una útil asociación de ideas:
 - la abstinencia lleva a estar contentos y a ser felices y libres; tomar ese primer bocado compulsivo trae de vuelta la vergüenza y el remordimiento.
 - la abstinencia lleva al respeto por uno mismo y a la paz mental; tomar ese primer bocado compulsivo activa la enfermedad, llevando a las ansias y a la obsesión por la comida.

13. Cultiva la gratitud de que:
 - abstenerse de un pequeño bocado puede cambiar completamente tu visión de la vida;
 - ya no estás solo, has encontrado OA y una Hermandad de personas que te comprenden totalmente y quieren ayudarte;
 - tienes una enfermedad, no un defecto moral, y que tu enfermedad puede ser detenida un día a la vez, simplemente por no tomar ese primer bocado compulsivo;
 - abstenerse de comer compulsivamente puede ayudar a dar un giro a los efectos devastadores de esta enfermedad en la mente, el cuerpo y el espíritu; y
 - ya no necesitarás la comida como consuelo; con el tiempo, aprenderás a aceptar a la vida en sus propios términos sin la necesidad de conseguir comida por placer.
14. Piensa una y otra vez en los aspectos alegres de la abstinencia, como:
 - el retorno del equilibrio a la mente y el cuerpo;
 - el sentimiento creciente de apreciación y gratitud por incluso los más mínimos aspectos de una vida nueva; y
 - la capacidad de enfrentarte a los retos de la vida con paz mental, respeto a uno mismo y un corazón abierto.
15. Acuérdate a ti mismo que cuando tu corazón está atribulado, tu resistencia está baja y tu mente perturbada y confusa, encontrarás mucho consuelo en la Hermandad de Comedores Compulsivos Anónimos.

En OA, estás entre personas que verdaderamente te comprenden, una parte de algo especial. Bienvenido a Comedores Compulsivos Anónimos. Bienvenido a casa.