

LOS DOCE PASOS DE OA

Los Doce Pasos son el corazón del programa de recuperación de OA. Ofrecen un nuevo modo de vida que permite al comedor compulsivo vivir sin necesitar el exceso de comida.

Las ideas expresadas en los Doce Pasos, que tienen su origen en Alcohólicos Anónimos, reflejan la experiencia práctica y la aplicación de los conocimientos espirituales registrados por pensadores de todas las épocas. ¡Su mayor importancia radica en el hecho de que funcionan! Permiten a los comedores compulsivos y a millones de otros seguidores de los Doce Pasos llevar unas vidas felices y productivas. Representan las bases sobre las que se construye OA.

Los Doce Pasos de Comedores Compulsivos Anónimos

1. Admitimos que éramos impotentes ante la comida, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.
2. Llegamos a creer que 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 minucioso 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 enteramente dispuestos a dejar que Dios eliminase todos estos defectos de carácter.
7. Humildemente Le pedimos que nos liberase de nuestros defectos.
8. Hicimos una lista de todas las personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.
9. Reparamos directamente a cuantos nos fue posible, excepto cuando el hacerlo perjudicaría a ellos 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 nosotros lo concebimos*, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y la fortaleza para cumplirla.
12. Habiendo experimentado un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a otros comedores compulsivos y practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

El permiso para usar los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos para su adaptación fue concedido por AA World Services, Inc.