

Εβδομαδιαίο 2014 Σωσίβιο

Τόμος 5, Νο.26, 18-24 Αυγούστου

Οι Α.Υ. βοηθούν οποιονδήποτε έχει εθισμό στο φαγητό

Είμαι μια ανορεκτική που είναι ευγνώμων που είναι σε ανάρρωση σήμερα. Στον εθισμό μου, δεν έκανα υπερφαγικά επεισόδια, δεν έτρωγα ψυχαναγκαστικά, δεν έκανα βουλιμικά επεισόδια. Απλά λιμοκτονούσα.

Όταν μοιράστηκα τη διατροφική διαταραχή μου με μια φίλη, με πληροφόρησε ότι ήταν μέλος των Ανωύμων Υπερφάγων και σκέφτηκε ότι ίσως το πρόγραμμα μπορούσε να με βοηθήσει.

Την κοίταξα, λίγο περισσότερο από εκνευρισμένη, και της είπα: «Μα δεν με άκουσες; Είμαι ανορεκτική! Πως θα μπορούσαν οι Ανώυμοι Υπερφάγοι να με βοηθήσουν; Δεν τρώω, πόσο μάλλον να τρώω ψυχαναγκαστικά.»

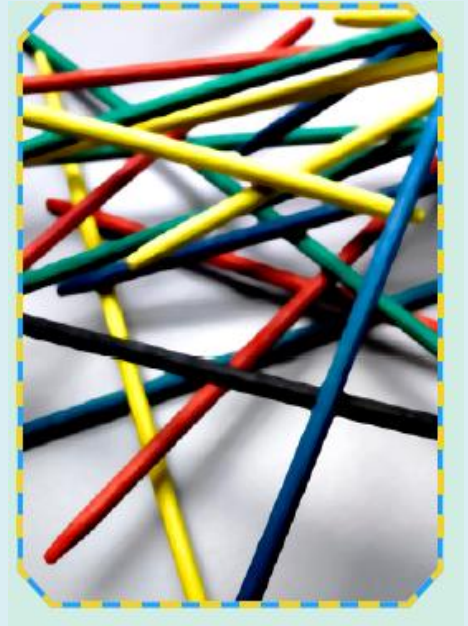
Αχ! Η αλαζονεία και η άγνοιά μου. Μετά από επτά μήνες στο πρόγραμμα των ΑΥ, δουλεύοντας τα Βήματα και χρησιμοποιώντας τα Εργαλεία κάθε μέρα, έχω βρει ένα καταπληκτικό επίπεδο ειρήνης, γαλήνης και αληθινής ανάρρωσης. Έχω πάρει 7 κιλά και είμαι κοντά στο φυσιολογικό μου βάρος. Κάθε μέρα που περνά, βιώνω υψηλά επίπεδα συναισθηματικής ανάρρωσης και πνευματικής ισορροπίας. Μαθαίνω περισσότερα για την Ανώτερη Δύναμή μου και αρχίζω να Τον εμπιστεύομαι και να αναγνωρίζω την καλοσύνη, χαρά και διασκέδαση που φέρνει στη ζωή μου.

Εάν η σχέση σου με το φαγητό σου προκαλεί πόνο, ανεξάρτητα αν είναι υπερφαγικό, ψυχαναγκαστικό φαγητό, βουλιμία ή ανορεξία, οι ΑΥ μπορούν να σε βοηθήσουν. Παρόλο που οι εξωτερικές μας συμπεριφορές μπορεί να διαφέρουν αρκετά, όλοι μοιραζόμαστε τον ίδιο εθισμό και έχουμε βιώσει τον ίδιο πόνο. Οι ΑΥ είναι μια λύση που λειτουργεί.

Σας παρακαλώ, ελάτε μαζί μας. Τι έχετε να χάσετε; Απολύτως τίποτα. Τι έχετε να κερδίσετε; Περισσότερα από όσα μπορείτε να φανταστείτε.

-Σωσίβιο, Μάιος 2008

Ανώυμοι Υπερφάγοι
www.anonymoi-yperfagoi.com



Έμπνευση

Ευχαριστώ τον Θεό που συνέχισε να επιστρέφω. Μόλις αρχίζω να κάνω την δουλειά που απαιτείται για να τεθούν τα θεμέλια για έναν καινούργιο εαυτό μου.

- Σωσίβιο
Οκτώβριος 1985

Τώρα μπορείτε να βρείτε και να εγγραφείτε σε email loops στην ιστοσελίδα μας www.oa.org/email-loops/

ΚΑΛΕΣΜΑ ΓΙΑ ΥΠΗΡΕΣΙΑ

Ένας ανώνυμος λέει: « Όταν τίθεται θέμα υπηρεσίας, αναζητώ τι χρειάζεται να γίνει και δηλώνω συμμετοχή να συντονίσω μια συνάντηση, να καθαρίσω τον χώρο μετά ή να υποδεχθώ τους νεοφερμένους. Η Υπηρεσία είναι το αγαπημένο μου εργαλείο και είναι ο καλύτερος τρόπος να μείνω μακριά από την απομόνωση και να δουλέψω ένα δυνατό πρόγραμμα.»

Εσύ με ποιον τρόπο μπορείς να προσφέρεις υπηρεσία αυτήν την εβδομάδα;

**Θέλετε να διαβάσετε περισσότερα;
Γίνετε συνδρομητές του
e – Lifeline**

Είστε ήδη συνδρομητές; Μοιραστείτε το Lifeline Weekly με τους φίλους σας στους ΑΥ και ενθαρρύνετέ τους να γίνουν και αυτοί συνδρομητές!