

# Εβδομαδιαίο 2014 Σωσίβιο

Τόμος 5, Νο.30, 15-21 Σεπτεμβρίου

## Η ουσία της αλλαγής

Είμαι μέλος των ΑΥ από τα μέσα Οκτώβρη του 1987. Ως το 2003, ήμουν στο Ωστιν του Τέξας. Τώρα ζω στο Χάμπτον Ρόουτς της Βιρτζίνια.

Κατά μια άποψη, οι ΑΥ έχουν αλλάξει λίγο στην πάροδο των χρόνων. Εξακολουθούν να αφορούν τα 12 βήματα, τα σλόγκαν, τα εργαλεία και τις 12 παραδόσεις. Συνυπάρχουν διαφορετικές φατρίες, κάποιες φορές με ευκολία και άλλες όχι. Οι ΑΥ συνεχίζουν να καλωσορίζουν τους νεοφερμένους και αυτούς που μεταφέρουν το μήνυμα. Είναι ακόμα αποδεκτό να χρησιμοποιούμε ακόμα το Μεγάλο Βιβλίο σαν ένα κομμάτι της βιβλιογραφίας μας. Οι ΑΥ είναι ένα μέρος όπου ψυχαναγκαστικοί με το φαγητό κάθε είδους μπορούν να βρουν υγεία και ευτυχία.

Σε άλλα επίπεδα, οι ΑΥ έχουν δεχτεί πολλές αλλαγές. Στο Ωστιν έχει μικρότερες και λιγότερες συναντήσεις ΑΥ και η νοτιοανατολική Βιρτζίνια έχει πολύ λίγες. Οι Ανορεξικοί και οι Βουλιμικοί είναι λιγότερο πιθανό να ταυτιστούν στις συναντήσεις. Οι ΑΥ έχουν περισσότερα βιβλία, συμπεριλαμβανομένου και του υπέροχου «12 Βήματα και 12 Παραδόσεις» των ΑΥ.

Αυτό που άλλαξε όμως περισσότερο τα τελευταία 20 κάτι χρόνια κατ'εμέ, είμαι εγώ! Δεν είναι μόνο ότι έχασα 23 κιλά και φοράω το ίδιο μέγεθος από τότε.

Δεν είναι ότι ανέπτυξα υπέροχες φιλίες με την βοήθεια των ΑΥ ή το ότι έχω ένα πρόγραμμα ζωής το οποίο με βοηθά να ανταποκρίνομαι στις καθημερινές μου δυσκολίες και σε σημαντικές απώλειες, διατηρώντας την αποχή μου. Είναι η σχέση μου με την Ανώτερη Δύναμή μου, που μου έχει προσφέρει γαλήνη και ένα ψήγμα ωρίμανσης. Έμαθα για την ΑΔ, γιατί οι σύντροφοί μου, τα μέλη των ΑΥ, μου φέρθηκαν με ανιδιοτελή αγάπη. Αυτή η αγάπη και ο σεβασμός, συνεχίζουν να υπάρχουν στις συναντήσεις. Ελπίζω όλα αυτά και οι ΑΥ να συνεχίζουν να υπάρχουν για άλλα 50 χρόνια.

Για να γίνει αυτό, χρειάζεται να κάνω το μερίδιό μου, να διαδίδω το μήνυμά.

-Σωσίβιο, Ιούλιος 2011

Ανώνυμοι Υπερφάγοι  
[www.anonymoi-yperfagoi.com](http://www.anonymoi-yperfagoi.com)



## Εμπνευση

*Πιθανότατα το πιο σημαντικό πράγμα στους ΑΥ είναι να είναι κανείς πρόθυμος να προσπαθήσει. Μέσα από την προθυμία, πηγάζει η δράση, η οποία οδηγεί στην επιτυχία.*

-Σωσίβιο  
Μάρτιος 1979

**Η λίστα Βιβλιογραφίας για την Αποχή μπορεί να βοηθήσει τους νεοφερμένους και τους υποστηριζόμενους. Μπορείτε να τη βρείτε στο :**  
[oa.org/pdfs/abstinence\\_lit\\_guide.pdf](http://oa.org/pdfs/abstinence_lit_guide.pdf)

## ΚΑΛΕΣΜΑ ΓΙΑ ΥΠΗΡΕΣΙΑ

Η ΡΤ από την Οκλαχόμα των Ηνωμένων Πολιτειών λέει: «Νοιώθω ευλογημένη, όποτε γίνομαι ομιλήτρια στους ΑΥ, όποτε έχω συντονίσει μια συνάντηση, όποτε έχω πάει σε ένα συνέδριο, κάνω το Πέμπτη Βήμα, έχω γίνει υποστηρίκτρια, ή προσφέροντας οποιαδήποτε υπηρεσία των ΑΥ»

**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!*