

Εβδομαδιαίο 2014 Σωσίβιο

Τόμος. 5, Νο.33, 6-12 Οκτωβρίου

Αισθάνομαι Χοντρός: Ένα Αντίδοτο

Μετά από 8 χρόνια που δουλεύω το πρόγραμμα των ΑΥ και 6 χρόνια που είμαι σε φυσιολογικό βάρος αποφάσισα ότι ο στόχος μου από εδώ και πέρα είναι να έχω σωματική, συναισθηματική και πνευματική αποχή.

Έχω κάνει μακρύ δρόμο και έχω απομακρύνει πολλά ελαττώματα του χαρακτήρα μου αλλά αυτό είναι ένα πρόγραμμα ζωής που δεν σταματά μετά από κάθε νίκη.

Είμαι τώρα έτοιμος να αντιμετωπίσω το πρόβλημά του να χρειάζομαι πάντα να χάσω βάρος – να μην είμαι ποτέ αρκετά λεπτός και ακόμα να ταράζομαι από το θέμα του βάρους. Άσχετα από το πόσο ζυγίζω και πόσο υπέροχος αισθάνομαι μέσα στα ρούχα μου ακόμα βασανίζομαι από στιγμιαία ολισθήματα όπου αισθάνομαι χοντρός.

Ο υποστηρικτής μου πρότεινε να σκέφτομαι μια λέξη για κάθε γράμμα των λέξεων «χοντρός» και «λεπτός» και να συνδέω το μήνυμα που προκύπτει με τα συναισθήματα πίσω από τις δύο λέξεις κλειδιά.

Όταν υποκύπτω σε αβάσιμη ανησυχία για το βάρος μου και συνειδητοποιώ ότι αισθάνομαι χοντρός, λέω στον εαυτό μου ήρεμα ότι «Αισθάνομαι μία πίεση». Στη συνέχεια μπορώ να ηρεμήσω νοητικά, σωματικά και συναισθηματικά να αφήσω το σώμα μου και το νου μου να χαλαρώσει και πνευματικά το παραδίω.

Όταν ο παλιός, θυμωμένος φόβος εμφανίζεται ότι δεν είμαι αρκετά αδύνατος μπορώ να πω τις λέξεις που αντιστοιχούν στη λέξη «λεπτός» - Να Έχω Παράλογες Απαιτήσεις και αφήνομαι στην διαβεβαίωση ότι πρόκειται για μια ακόμα εκδήλωση της ασθένειας και ότι το πρόγραμμα είναι εκεί μόλις το ζητήσω για να με βοηθήσει να απομακρύνω τον παραλογισμό.

Είμαι ευγνώμων για τους ΑΥ για πολλά πράγματα, αλλά περισσότερο από όλα, για το ότι μου δίνει τα μέσα για να απαλλαγώ από το φόβο μιας ζωής και να προχωρήσω στη ζωή μου.

- Σωσίβιο, Οκτώβριος 1984

Ανώνυμοι Υπερφάγοι
www.anonymoi-yperfagoi.com



Έμπνευση

Ο Θεός δεν μας δίνει περισσότερα από αυτά που μπορούμε να αντιμετωπίσουμε. Παρακάλεσα για δύναμη να κάνω αυτό που ένοιωσα ότι δεν μπορούσα να αντιμετωπίσω και μου έδωσε αυτή την δύναμη.

-Σωσίβιο,
 Ιούνιος 2001

Το νέο Καφέ βιβλίο είναι
 εδώ!
 Πατήστε

<http://bookstore.oa.org/products/980-overeaters-anonymous-3rd-edition>

για να παραγγείλετε την
 Τρίτη έκδοση των
 Ανώνυμων Υπερφάγων.

ΚΑΛΕΣΜΑ ΓΙΑ ΥΠΗΡΕΣΙΑ

Ανώνυμος είπε: Όταν πάω στο Ιατρείο ενός γιατρού αφήνω ένα αντίτυπο του Σωσιβίου ή το ενημερωτικό δελτίο της διαομάδας μας για να διαδώσω το μήνυμα σε αυτούς που ακόμα υποφέρουν. Δεν χρειάζεται χρόνο ή προσπάθεια και μπορεί να βοηθήσει κάποιον να αναρρώσει.

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

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

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