

Εβδομαδιαίο 2014 Σωσίβιο

Τόμος 5, Νο.34, 13-19 Οκτωβρίου

Η ζωή ξεκινάει στα 65

Λέγεται πως ένας σκύλος, μεγάλος σε ηλικία, δεν μπορεί να μάθει καινούρια κόλπα. Λοιπόν, γράφω για να αμφισβητήσω αυτή τη παραδοχή. Στους ΑΥ, τα πάντα είναι πιθανά μέσω της βοήθειας της Ανώτερής μας Δύναμης.

Έχω υπάρξει μία παχύσαρκη, ψυχαναγκαστική υπερφάγος από την ηλικία των 13. Στα τελευταία 50 χρόνια, έφτασα να πιστεύω, μέσα από την εμπειρία και από αυτά που διάβασα και άκουσα, ότι η ψυχαναγκαστική υπερφαγία είναι μη αναστρέψιμη. Οπότε, ένιωθα αβοήθητη και χωρίς ελπίδα για πολύ μεγάλο χρονικό διάστημα.

Έφτασα τις 203 λίβρες (104 κιλά) και για αυτό το λόγο, στην ηλικία μου, δεν υπήρχε τίποτα άλλο να κάνω, εκτός του να φάω μέχρι θανάτου. Έπειτα, άκουσα για τους ΑΥ στην εκπομπή "The David Susskind Show" τον Μάρτιο του 1973 και μου δημιουργήθηκαν καινούριες ελπίδες.

Σε χρόνο μηδέν, παρακολουθούσα συναντήσεις των ΑΥ, έκανα τα τρία πρώτα Βήματα και δούλεψα το πρόγραμμα.

Μείωσα το βάρος μου, στις 170 λίβρες (77 κιλά), αλλά το πιο σημαντικό, βρήκα γαλήνη με το Σχέδιο Φαγητού μου. Είμαι περισσότερο ευγνώμων που ο ψυχαναγκασμός μου σταμάτησε με την θεϊκή πρόνοια, δίνοντας την αίσθηση της απόλυτης ελευθερίας που επιτεύχθηκε για πρώτη φορά στην μεγάλης διάρκειας ζωή μου.

Τι αλλαγή! Το κενό δεν γεμίζει πλέον με υδατάνθρακες, αλλά με μία καινούρια ζωή. Αντί να μου μιλάει το φαγητό, μου μιλάει η βιβλιογραφία των ΑΥ και των ΑΑ με λέξεις κατανόησης και ελευθερίας. Είμαι γαλήνια μέσα μου και εξερευνώ τη σχέση μου με το Θεό. Έχω, επίσης, την επίγνωση μιας βαθειάς προθυμίας να παραδοθώ στο τρόπο ζωής των ΑΥ.

Δεν έχω μόνο την επίγνωση μίας εσωτερικής αλλαγής, αλλά οι άλλοι βλέπουν, επίσης, μία καινούρια ύπαρξη. Φαίνομαι πιο ευτυχισμένη και μου έχουν πει πως το περπάτημά μου είναι πιο ανάλαφρο. Η ζωή ανοίγει σε έναν μεγάλο σε ηλικία πολίτη. Υπάρχει ελπίδα για όλους τους πάσχοντες.

Σωσίβιο, Σεπ-Οκτ 1973



Ανώνυμοι Υπερφάγοι

www.anonymoi-yperfagoi.com

Έμπνευση

Πίστεψέ με. Ακόμη και όταν φαίνεται σαν να μην υπάρχει δρόμος μπροστά, να ξαναέρχεται - δουλεύει! Αν δουλεύει για εμένα, θα δουλέψει για τον καθένα.

- Σωσίβιο
Μάιος 1991

Το νέο Καφέ Βιβλίο είναι διαθέσιμο!

Για να παραγγείλετε την 3η έκδοση των Ανώνυμων Υπερφάγων επισκεφτείτε:

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

ΚΑΛΕΣΜΑ ΓΙΑ ΥΠΗΡΕΣΙΑ

Ένας ΑΥ λέει: «Συνεχίζω να παρέχω υπηρεσία, διότι, η υπηρεσία σώζει ζωές και χρειάζομαι να είμαι σε υπηρεσία για να μείνω ζωντανός. Το Μεγάλο Βιβλίο μου λέει ότι δεν μπορώ να κρατήσω την ανάρρωσή μου, αν δεν τη μοιράζομαι.»

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!