

Обещание АП

Путь Длинною в Жизнь

«Я кладу свою руку в твою, и вместе мы способны сделать то, что никогда бы не смогли поодиночке. Уходит чувство безнадежности, мы больше не должны зависеть от собственной неустойчивой силы воли. Сейчас мы вместе, протягиваем руки и отдаем себя во власть Силы, большей, чем наша собственная; соединяя руки, мы находим любовь и понимание, превосходящие наши самые смелые мечты». («Превосходя наши самые смелые мечты», с. 107 ©2005)

Переиздается с разрешения Overeaters Anonymous®, Inc. Все права защищены.

Мы, начав работу по шагам в борьбе с компульсивным перееданием, теперь понимаем, что благодаря этим шагам мы начинаем двигаться в направлении духовного роста, и этот путь длиною в жизнь.

Перед нами открылся новый мир, как только мы вышли из изоляции одержимости едой, в которой находились.

Мы благодарим тех, кто прошел этот путь до нас. Мы шаг за шагом идем по их следам. Мы с радостью осознаем, что также оставляем свой след, чтобы те, кто будет идти за нами, не сбились с этого пути.

Те из нас, кто проживает опыт программы, не просто доносят информацию о программе другим людям, нет, мы сами являемся ее сутью и смыслом. С каждым днем, который мы проживаем в здравии, мы чувствуем себя хорошо. На наших лицах радость выздоровления, которая так привлекает других людей, желающих обрести все то, что обрели мы в Анонимных Переедающих.

Мы всегда рады поделиться нашим секретом – Двенадцатью Шагами Анонимных Переедающих. Эти шаги дают нам силу жить в здравии и хорошо себя чувствовать, день за днем.

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций Анонимных Переедающих, с. 106 ©2008.

Переиздается с разрешения Overeaters Anonymous®, Inc. Все права защищены.

Тысячи компульсивных переедающих по всему миру идут по пути выздоровления!

“Я вернулся к жизни “

“Благодаря АП я вновь обрел свою жизнь, и я счастлив этому”

“Выздоровление от компульсивного переедания – это без преувеличения самая главная задача для меня!”

“Я пришел в программу за тщеславием, а остался, чтоб обрести здравомыслие”

Overeaters Anonymous Девятый регион

www.oa.org

Данная брошюра выпущена Анонимными Переедающими Девятого Региона. Ее содержание отражает опыт, силу духа и надежду наших членов из АП Девятого Региона. Данная брошюра не является материалом, одобренным Всемирной Конференцией или советом. Материал, представленный в ней не отражает мнение всего сообщества АП в целом (10/2015).

ВЫ ПЕРЕЕДАЕТЕ?

Одержим едой Чистка организма Переедание Раскаяние Неуправляемый Неуправляемый Ограничить не могу остановиться не могу перестать есть еда прием пищи не могу отказаться от диеты СТЫД ОДЕРЖИМОСТЬ ЕДОЙ НИКТО НИКТО НЕ ПОНИМАЕТ ПОНИМАЕТ НЕСЧАСТЛИВ переполняют чувства Еда втихаря ЕДА ТАЙКОМ ОТ ДРУГИХ стыд Я снова сделал ошибку чрезмерное занятие спортом обжорство ВИНА ВИНА ЧЕМ БОЛЬШЕ Я ЕМ ТЕМ БОЛЬШЕ ВНУТРЕННЯЯ ПУСТОТА СТЫД компульсивный НЕ МОГУ ПЕРЕСТАТЬ ЕСТЬ НЕСЧАСТЛИВ ОДЕРЖИМ ЕДОЙ чистка организма РАСКАЯНИЕ Неуправляемый Неуправляемый ОГРАНИЧИТЬ не могу остановиться НЕ МОГУ ПЕРЕСТАТЬ ЕСТЬ не могу отказаться от диеты СТЫД ОДЕРЖИМОСТЬ ЕДОЙ Одержим едой Чистка организма Переедание Раскаяние Неуправляемый Неуправляемый Ограничить не могу остановиться не могу перестать есть еда прием пищи не могу отказаться от диеты СТЫД ОДЕРЖИМОСТЬ ЕДОЙ НИКТО НИКТО НЕ ПОНИМАЕТ ПОНИМАЕТ НЕСЧАСТЛИВ переполняют чувства Еда втихаря ЕДА ТАЙКОМ ОТ ДРУГИХ стыд Я снова сделал ошибку чрезмерное занятие спортом обжорство ВИНА ВИНА ЧЕМ БОЛЬШЕ Я ЕМ ТЕМ БОЛЬШЕ ВНУТРЕННЯЯ ПУСТОТА СТЫД компульсивный НЕ МОГУ ПЕРЕСТАТЬ ЕСТЬ НЕСЧАСТЛИВ ОДЕРЖИМ ЕДОЙ чистка организма РАСКАЯНИЕ Неуправляемый Неуправляемый ОГРАНИЧИТЬ не могу остановиться

2 страница Цикл компульсивного пищевого поведения

01. Чувства: беспокойство, раздражение, недовольство
02. Одержимость: постоянные мысли о еде
03. Первый кусок: «Я только чуть-чуть попробую...»
04. Компульсивность: Начинается непреодолимая тяга
05. Чрезмерное переедание: не контролируемое переедание
06. Раскаяние: вина, сожаление, стыд
07. Обещание себе: никогда больше!

КАК Я МОГУ ВЫЙТИ ИЗ ЭТОГО ЦИКЛА?

И в самом вопросе кроется уже и ответ. В ОДИНОЧКУ с этим нельзя справиться!

Начни жить той жизнью, которой ты достоин с помощью Анонимных Передающих.

Что предлагает АП?

Принятие: Безусловное принятие и поддержку на встречах членов АП.

Понимание: Ты получишь новое понимание своих проблем, рассказывая о них другим членам АП, у которых такое же компульсивное поведение.

Решение на основе трех уровней: физического, эмоционального и духовного. Выздоровление на всех трех уровнях.

Выздоровление: Для каждого члена АП этот процесс сугубо личный. Не существует правил, только предложения. Те из нас, кто выбирает выздоровление день за днем, практикуют двенадцатишаговую программу. Как результат работы по шагам симптомы компульсивного переедания и компульсивного пищевого поведения исчезают с каждым днем. Таким образом, мы обретаем настоящую свободу от нашей одержимости едой и новый образ жизни.

ЧТО МНЕ ДЕЛАТЬ ДАЛЬШЕ?

- Пройди тест, чтоб определить являешься ли ты компульсивным передающим - oa.org/newcomers/is-oa-for-you/
- Посмотри видеообращение к новичкам - oaregion9.org
- Приходи на ближайшую тебе территориально встречу АП- oa.org/membersgroups/find-a-meeting
- Прочитай информацию для новичков на сайте - oa.org/newcomers
- Сделай выздоровление своим основным приоритетом

АНОНИМНЫЕ ПЕРЕЕДАЮЩИЕ – твои шаги на пути выздоровления!