

# Εβδομαδιαίο 2014 Σωσίβιο

Τόμος. 5, Νο.8, 24 Φεβρουαρίου – 2 Μαρτίου

## Όλο και πιο εύκολο

Σχεδόν όλοι όσοι με γνωρίζουν προσωπικά, ξέρουν ότι είμαι μέλος των ΑΥ. Όταν έχασα βάρος, στην αρχή της σωματικής μου ανάρρωσης, οι γύρω μου με ρωτούσαν τι έκανα. Οι περισσότεροι από αυτούς που με ρωτούσαν είχαν οι ίδιοι προβλήματα με το βάρος τους.

Στην αρχή δεν ένιωθα άνετα να μιλάω στους άλλους για τους ΑΥ. Έλεγα ότι πρόσεχα τις μερίδες μου και απέφευγα τη ζάχαρη και το λευκό αλεύρι. Ποτέ δεν είπα ότι έκανα δίαιτα.

Με τον καιρό όμως, άρχισα να αναρωτιέμαι ότι αν δεν ήμουν πρόθυμος να πω στους άλλους τι έκανα πραγματικά, πώς θα μπορούσε να τους αγγίξει το πρόγραμμα; Σαφέστατα, έδειχνα ένα τρόπο ζωής βασισμένο στα Δώδεκα Βήματα σε όλες μου τις υποθέσεις, και αυτό ήταν ακριβώς το μήνυμα. Παρόλα αυτά, αν δεν μοιραζόμουν για τους ΑΥ, πώς θα σκεφτόντουσαν να ακολουθήσουν τα Βήματα που ακολούθησα και εγώ οι άνθρωποι που ακόμη πάλευαν;

Πλάι στα κομμάτια για τον έλεγχο των ποσοτήτων και την αποφυγή της ζάχαρης και του άσπρου αλευριού, αποφάσισα να προσθέσω τα εξής: «πηγαίνω σε συναντήσεις των ΑΥ και δουλεύω με κάποιον που έχει ήδη χάσει βάρος».

Τουλάχιστο ένα άτομο μου είπε ότι είχε έρθει κάποτε σε μια συνάντηση και σκέφτηκε: «αυτοί οι άνθρωποι είναι τρελοί». Η απάντησή μου ήταν ότι δούλεψε για μένα. Από τη στιγμή που ένα-δυο άτομα έμαθαν, μου έγινε όλο και πιο εύκολο να μοιράζομαι τις πληροφορίες. Σήμερα αισθάνομαι πολύ άνετα να γνωρίζουν οι άλλοι ότι είμαι στους ΑΥ.

-Σωσίβιο, Μάιος 2008

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



## Έμπνευση

Αυτό που με εκπλήσσει περισσότερο είναι ότι η συμπεριφορά μου απέναντι στη ζωή έχει αλλάξει, παρόλο που οι συνθήκες παραμένουν σχεδόν ίδιες. Αυτό είναι θαυματουργό.

- Σωσίβιο  
 Φεβρουάριος 2006

Το Σωσίβιο χρειάζεται τις δικές σου ιστορίες για τις ενότητες «Βήματα προς τα μπρος» και «Ζώντας τις Παραδόσεις». Πες μας πώς επηρέασαν τη ζωή σου τα Βήματα και οι Παραδόσεις. Στείλε τις ιστορίες σου στο [info@oa.org](mailto:info@oa.org) με θέμα «Σωσίβιο».

## ΚΑΛΕΣΜΑ ΓΙΑ ΥΠΗΡΕΣΙΑ

Η Amy M. από το Locust Grove της Virginia των ΗΠΑ έχει προσφέρει υπηρεσία ως υποστηρίκτρια, συντονίστρια συναντήσεων και ξεκινώντας νέα ομάδα καθότι δεν υπήρχε καμία στην κοινότητά της. Υποστηρίζει ότι το μυστικό στην ανάρρωση είναι η υπηρεσία.

**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!