

Εβδομαδιαίο 2014 Σωσίβιο

Τόμος 5, Νο.12, 24-30 Μαρτίου

Πρόγραμμα προόδου

Είμαι στους ΑΥ μόλις ένα χρόνο. Κι όμως, όταν κοιτώ τη ζωή μου και τον εαυτό μου τώρα, είμαι γεμάτη ευγνωμοσύνη. Έχουσα διαγνωστεί νοσηρά παχύσαρκη, αισθανόμουν απελπισμένη. Πλησίαζα τα 182 κιλά και αντιμετώπιζα κλιμακούμενα ιατρικά προβλήματα. Όταν πήγα στο δωμάτιο των ΑΥ, κατάλαβα αμέσως ότι όλοι εκεί μοιραζόμασταν την αρρώστια της ψυχαναγκαστικής υπερφαγίας – ασχέτως μεγέθους, χρώματος ή φύλου. Το αίσθημα του «να μην ταιριάζω» και η αίσθηση της μη αξίας, άρχισαν σιγά σιγά να χάνονται, ενόσω μάθαινα τα Δώδεκα Βήματα και τις Δώδεκα Παραδόσεις. «Ταίριαζα» και αισθανόμουν άνετα σε οποιαδήποτε συνάντηση των ΑΥ.

Όλη μου τη ζωή, ήθελα να είμαι επιτυχημένη. Ήμουν μια εξουθενωμένη εργασιομανής όσο προσπαθούσα να κάνω τα πάντα τέλεια, ελπίζοντας να είμαι η καλύτερη μητέρα και εργαζόμενη. Όταν τα πράγματα δεν ήταν τέλεια, το έριχνα στο φαγητό.

Με τη βοήθεια του υποστηρικτή μου έμαθα ότι το πρόγραμμα των ΑΥ είναι ένα πρόγραμμα προόδου και όχι τελειότητας, και ότι είναι ΟΚ να είμαι ατελής.

Αρκετή από την πρόδοό μου την οφείλω σε αυτό το απλό σλόγκαν. Έχω χάσει 45 κιλά – Αυτό είναι Πρόδος!! Σκοπεύω να μείνω στα δωμάτια και να συνεχίσω το πρόγραμμα προόδου και όχι τελειότητας. Αυτό μου δίνει τη γαλήνη που χρειάζομαι για να ξεκινώ την ημέρα μου!

-Σωσίβιο, Απρίλιος 2004

Ανώνυμοι Υπερφάγοι

www.anonymoi-yperfagoi.com



Έμπνευση

Γνωρίζω τώρα ότι δεν υπάρχει τελειότητα, ότι ποτέ δεν θα θεραπευθώ. Αλλά μπορώ να έχω ανάρρωση, μια μέρα τη φορά.

- Σωσίβιο
Ιανουάριος 1991

Νέα εικονικά εργαστήρια είναι πλέον διαθέσιμα στο διαδίκτυο προς ακοή ή λήψη. Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφτείτε : <http://www.oa.org/new-virtual-workshop->

ΚΑΛΕΣΜΑ ΓΙΑ ΥΠΗΡΕΣΙΑ

Οι συμμετέχοντες για πρώτη φορά στη Συνδιάσκεψη Εργασίας Παγκόσμιας Υπηρεσίας αποκαλούνται ως «πράσινες βούλες». Μία «πράσινη βούλα» μοιράζεται: «η συμμετοχή μου στη ΣΕΠΥ μου προσέφερε γνώση για την μεγαλύτερη εικόνα».

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!