

# Εβδομαδιαίο 2014 Σωσίβιο

Τόμος 5, Νο.15, 14-20 Απριλίου

## Η μυστική συνταγή

Όταν ήρθα στους ΑΥ πριν από τέσσερα χρόνια, ήθελα αυτό που είχατε – αλλά χωρίς να δώσω αυτό που είχα.

Είχα μια μυστική συνταγή για διατηρώ το βάρος μου χαμηλά ενώ έτρωγα ανεξέλεγκτα. Ανακάλυψα το διαιτητικό μου κόλπο, στα 15 μου χρόνια και το να πιέζω τον εαυτό μου για εμετό, μου έγινε συνήθεια. Στην αρχή, ο εμετός με βοήθησε να χάσω βάρος, αλλά αυτό είχε ανεπιθύμητα αποτελέσματα. Αρχισα να τρώω διπλάσιες ποσότητες, μετά τριπλάσιες, ακόμα και τέσσερις φορές περισσότερο. Το να χάσω βάρος δεν ήταν πια το ζητούμενο: είχα την τύχη να διατηρώ το βάρος μου. Τα πάντα ήταν φαγητό από το πρωί ως το βράδυ. Ζούσα για να τρώω.

Η ζωή μου από τα 15 ως τα 21 ήταν μια σκέτη θολούρα. Παντρεύτηκα, έκανα παιδί και ξεκίνησα την καριέρα μου. Αλλά δε θυμάμαι να επέλεξα εγώ κάτι από αυτά συνειδητά. Ήρθα στο πρόγραμμα αυτό απελπισμένη, μόνη, φοβούμενη τον εαυτό μου και για αυτό το φοβερό πράγμα που είχα μέσα μου. Πώς μπορούσα και έκανα όλο αυτό στον εαυτό μου ξανά και ξανά;

Απομακρύνθηκα από πολλούς ανθρώπους από φόβο μήπως το ανακαλύψουν. Γινόμουν μνησικάκη και φθονούσα την επιτυχία τους κι έπειτα κατηγορούσα τον εαυτό μου ακόμα περισσότερο. Τελικά, το παρέδωσα. Αποφάσισα να κάνω τα Βήματα, πορευτήκα με το Θεό και δέχτηκα έναν υποστηρικτή να με καθοδηγεί για να δουλεύω το πρόγραμμα, όπως ήταν γραμμένο.

Θαύματα συνέβαιναν σε μένα. Σταμάτησα την υπερφαγία και άρχισα να ζω. Για 15 μήνες είμαι σε αποχή και από τους δύο ψυχαναγκασμούς, μια μέρα τη φορά.

- Σωσίβιο, Δεκέμβριος 1981

Ανώνυμοι Υπερφάγοι  
www.anonymoi-yperfagoi.com



## Έμπνευση

Χαίρομαι αφάνταστα που κατάφερα να αποβάλλω την εχθρότητα που με οδηγούσε στο να καταβροχθίζω φαγητό και στην αυτοκαταστροφή.

-Σωσίβιο,  
Απρίλιος 1981

**Νέο! Λίστα Ελέγχου Ισχυρής Αποχής.**  
Χρησιμοποιήστε αυτό το πολύτιμο εργαλείο κάθε μέρα για να βοηθηθείτε να διατηρείτε δυνατή και ανέπαφη την Αποχή σας  
Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα [oa.org/new-strong-abstinence-checklist/](http://oa.org/new-strong-abstinence-checklist/).

## ΚΑΛΕΣΜΑ ΓΙΑ ΥΠΗΡΕΣΙΑ

Οι Ανώνυμοι διδάσκονται πολλά ενώ προσφέρουν υπηρεσία στην Παγκόσμια Οργάνωση Υπηρεσίας (WSBS). «Έμαθα νέα πράγματα από άλλους με ισχυρά προγράμματα ανάρρωσης... Μου δόθηκαν έξτρα ευκαιρίες να δουλέψω τα Βήματα και να εφαρμόσω αυτές τις αρχές σε όλες μου τις υποθέσεις».

**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!