

Εβδομαδιαίο 2014 Σωσίβιο

Τόμος 5, Νο.19, 30 Ιουνίου-6 Ιουλίου

Η στιγμή να το αφήσω

Κατά τη διάρκεια μιας πρόσφατης υποτροπής, ήρθα πρόσωπο με πρόσωπο με την συνειδητοποίηση ότι η ισχυρογνωμοσύνη με σκοτώνει.

Όσο δελεαστική και αν μοιάζει η υπόσχεσή της για ευτυχία, στην καλύτερη περίπτωση είναι μόνο προσωρινή και πιο συχνά δεν είναι καν ευτυχία. Στην πραγματικότητα η ισχυρογνωμοσύνη είναι μια μορφή αποπλάνησης σε απόγνωση. Είναι παραπλανητική, κάνοντάς με κάποιον τρόπο να πιστεύω ότι αν υποκύψω θα είμαι ικανοποιημένος.

Μαθαίνω ότι η ισχυρογνωμοσύνη είναι ένα παιχνίδι του μυαλού. Όταν υποκύπτω στο επίμονο γνέψιμό της, αυτό που παίρνω απέχει πολύ από αυτό που πραγματικά θέλω. Αρχίζω να βλέπω ότι η ισχυρογνωμοσύνη έχει ένα μακρύ και άσχημο ιστορικό στο να με κάνει δυστυχισμένο.

Ανακάλυψα ότι όταν η ισχυρογνωμοσύνη τροφοδοτείται με τις δικές της προτιμήσεις και τακτικές οδηγεί σε σκλαβιά. Η όρεξή της είναι ακόρεστη ακόμα και για άλλα πράγματα πέραν του φαγητού. Για παράδειγμα, η ισχυρογνωμοσύνη μου παίρνει τον έλεγχο των δαπανών μου και φυσικά με έχει οδηγήσει σε θανάσιμες παγίδες φαγητού ξανά και ξανά.

Μαθαίνω ότι το να υποκύπτω στην ισχυρογνωμοσύνη και το να αγνοώ τη θέληση της ανώτερης δύναμης, με πηγαίνει από το δρόμο της γαλήνης στο χαντάκι της απόγνωσης.

Επιτρέποντας στην ισχυρογνωμοσύνη να πάρει τον έλεγχο των καθημερινών μου αποφάσεων με οδήγησε σε μια ζωή γεμάτη συναισθηματικά σκαμπανεβάσματα και σε ένα επώδυνο έπος με προβλήματα σχετικά με το βάρος. Τώρα, επιχειρώ να δω μέσα μου και να ρωτήσω τον εαυτό μου «δεν είναι καιρός να την αφήσω;».

Η δύναμή της ισχυρογνωμοσύνη μου, μου έκανε μια σαραντάχρονη επίδειξη της καταστροφικής και φονικής ανικανότητάς της. Πόση περισσότερο απόδειξη χρειάζομαι για να αναζητήσω μια άλλη δύναμη; Ανώτερη δύναμη παρακαλώ ανάλαβε, μια μέρα τη φορά

-Σωσίβιο, Ιούλιος 1985.

Ανώνυμοι Υπερφάγοι
www.anonymoi-yperfagoi.com



Έμπνευση

Τώρα το πρόγραμμα είναι η ζωή μου και η ζωή εκεί έξω απλά παίρνει τον φυσικό της δρόμο.

Σωσίβιο, Μάιος 1991

Βοηθήστε την ενίσχυση του ταμείου επαγγελματικών εκθεμάτων. Δώστε την δωρεά σας στο <https://50447.thankyou4caring.org> και διαλέξτε αυτή την ονομασία

ΚΑΛΕΣΜΑ ΓΙΑ ΥΠΗΡΕΣΙΑ

Ο Ριζ Τ., από το Γκλένβιου, Ιλινόις των ΗΠΑ λέει: «Όταν έρχομαι σε επαφή με έναν επαγγελματία (γιατρό ή κληρικό) πάντα ενθαρρύνω αυτό το άτομο να βάλει σε σελιδοδείκτη την ιστοσελίδα των ΑΥ. Και αν έχω τον χρόνο, του δείχνω πώς να βρῖσκει συναντήσεις μέσω του site».

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!