

# Εβδομαδιαίο 2014 Σωσίβιο

Τεύχος 5, Νο 32, 29 Σεπτ-5 Οκτ .

## Είναι όλα Βήματα Δράσης

Υπάρχουν τόσα πολλά σε αυτό το πρόγραμμα. Καθώς συμπληρώνω περισσότερα από 4 χρόνια σε αποχή, τώρα αρχίζω να συνειδητοποιώ την πλήρη έκταση της ασθένειάς μου.

Υπάρχει μονάχα μία θεραπεία για την συναισθηματική, διανοητική και πνευματική ασθένεια από την οποία υποφέρω. Ενεργητικά να δουλεύω τα βήματα. Το να είμαι αδύνατος/η δεν θα θεραπεύσει την ασθένεια μου, ή αν αποκτήσω χρήματα, αν έχω καλύτερη δουλειά ή νέο σύντροφο. Είμαι ανίσχυρος/η όσο αναφορά την ανάρρωση μου. Είναι μια εσωτερική δουλειά για την οποία είναι υπεύθυνη η Ανώτερη μου Δύναμη.

Είμαι στο σημείο εκείνο όπου θέλω την ανάρρωση όσο τίποτε άλλο στον κόσμο αυτό. Έχω υπάρξει αδύνατος/η για μεγάλο χρονικό διάστημα, η λάμψη, η συγκίνηση και η περιπέτεια του να είμαι έτσι έχει εξαφανιστεί. Ακόμη μια φορά, είμαι αντιμετώπιος/η με το να δω ποιος/α πραγματικά είμαι. Καθώς, με αυστηρότητα εξετάζω τον εαυτό μου, βλέπω πράγματα που μου αρέσουν και πράγματα που δεν μου αρέσουν.

Εδώ ακριβώς έρχονται τα βήματα. Με τα ελαττώματά μου, βλέπω τον πόνο που αυτά μου προκαλούν και χρησιμοποιώ το βήμα 6 και το βήμα 7 συχνά.

Για την ζωή μου, την θέληση μου και την ημέρα μου, μου χρειάζονται τα βήματα 10 και 11 συνεχώς.

Μόνο με αυτήν την συμπεριφορά μπορώ να αναρρώσω από την ασθένεια μου η οποία με οδήγησε στο να γίνω υπέρβαρος/η εξ αρχής. ΑΝ δεν αναρρώσω, είναι αναπόφευκτο ότι θα καταλήξω το ίδιο ή και χειρότερα: Ένα βουλιμικό, υπέρβαρο άτομο που είχε τάσεις αυτοκτονίας, ήταν θυμωμένο και παρανοϊκό.

Με την χάρη της Ανώτερης μου Δύναμης και τους ΑΥ, απομακρύνονται όλο και περισσότερο από αυτό το πρόσωπο.

-Σωσίβιο, Ιούλιος 1985



## Έμπνευση

Δουλέω τα βήματα των ΑΥ για να σταματήσω να τρώω με μη υγιεινούς τρόπους και για να μπορώ να βιώνω το καλό που μου προσφέρει η κάθε ημέρα.

-Σωσίβιο, Απρίλιος 1997

Κατέβασε το νέο  
Οδηγό Βιβλιογραφίας για  
την Αποχή στο  
[http://www.oa.org/pdfs/abstinence\\_lit\\_guide.pdf](http://www.oa.org/pdfs/abstinence_lit_guide.pdf)  
και μοιράσου με τον  
υποστηριζόμενο σου ή με έναν  
νεοφερμένο.

## Κάλεσμα σε Υπηρεσία

Οι ΑΥ λένε: «Είναι δύσκολο να δουλέψεις το Εργαλείο της Υπηρεσίας χωρίς να δουλέψεις ακόμα ένα εργαλείο μαζί με αυτό. Όταν ένα εργαλείο σε κάνει να δουλέψεις άλλο ένα, δημιουργεί περισσότερη ορμή προς ανάρρωση. Η Υπηρεσία με πηγαίνει στη συνάντηση και από εκεί μακριά στην απομόνωση της ασθένειάς μου.»

*Εσύ πώς θα προσφέρεις υπηρεσία αυτή 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!