

WORKSHOP

“L’astinenza è un viaggio con l’aiuto dei Principi dei Dodici Passi”

Primo Passo: ONESTÀ

Come il principio dell’ONESTA’ ti aiuta a trovare e mantenere l’astinenza?

Hai la volontà e la capacità di tenere la mente aperta ed essere onesto/a con te stesso/a, il tuo sponsor e i tuoi compagni OA?

Quali azioni compi al mattino per astenerti dal mangiare compulsivo e dai comportamenti alimentari compulsivi?

Secondo Passo: SPERANZA

Come il principio della SPERANZA ti aiuta a trovare e mantenere l’astinenza?

In che modo lavori sul Programma, anche in quei momenti in cui senti che non funziona, o che non ti stai recuperando abbastanza in fretta?

Come puoi passare da sentimenti di vergogna su te stesso/a verso una vita di astinenza e recupero?

Terzo Passo: FEDE

Come il principio della FEDE ti aiuta a trovare e mantenere l’astinenza?

La chiave del Secondo passo è la disponibilità ad agire in base alla Fede. Credi di poterti recuperare senza un aiuto spirituale?

Quali sono le prove dell’esistenza di un Potere Superiore che opera nella tua vita - prendendosi cura proprio di te - o nella vita che ti circonda?

Quarto Passo: CORAGGIO

Come il principio del CORAGGIO ti aiuta a trovare e mantenere l’astinenza?

Cosa hai detto a te stesso/a, al tuo terapeuta, ai dottori, agli amici alla famiglia riguardo alle cause del tuo mangiare compulsivo o della tua incapacità di mantenere un peso corporeo sano? Qual è la verità?

Hai iniziato un inventario morale, approfondito e coraggioso e sei disposto/a ad identificare gli errori commessi? Hai davvero riconosciuto i tuoi punti di forza?

Quinto Passo: INTEGRITÀ

Come il principio dell' INTEGRITÀ ti aiuta a trovare e mantenere l'astinenza?

In che modi il Quinto passo è importante e in che modo ci porterà beneficio?

Sono disposto/a a discutere la "natura esatta" dei miei torti?

Sesto Passo: BUONA VOLONTÀ

Come il principio della BUONA VOLONTÀ ti aiuta a trovare e mantenere l'astinenza?

Sei disposto/a mettere i Principi sopra le personalità, a sostenere te stesso/a e i tuoi compagni OA mentre lavorate ai Dodici Passi?

Sei disposto/a a trovare o lavorare con uno sponsor astinente di OA o con un compagno di recupero?

Settimo Passo: UMILTÀ

Come il principio dell'UMILTÀ ti aiuta a trovare e mantenere l'astinenza?

Hai chiesto con umiltà e sincerità al tuo Potere Superiore di rimuovere i tuoi difetti di carattere?

Cosa succede quando provi a prendere il posto di Dio?

Ottavo Passo: AUTO - DISCIPLINA

Come il principio dell'AUTO-DISCIPLINA ti aiuta a trovare e mantenere l'astinenza?

In che modo lavorare al Decimo Passo attivamente ogni giorno svilupperà la mia vita spirituale e sosterrà la mia astinenza di lungo periodo?

In che modo lavoro sul Programma, anche in quei momenti in cui sento che non funziona, o non mi sto recuperando abbastanza in fretta? Quali sono le azioni che compio quotidianamente per continuare ad essere in recupero?

Nono Passo: AMORE

Come il principio dell'AMORE ti aiuta a trovare e mantenere l'astinenza?

Condividi in quale modo vivi i Passi e i loro principi nella vita di tutti i giorni.

In che modo il tuo modo di mangiare ha influenzato te e chi ti circonda?

Decimo Passo: PERSEVERANZA

Come il principio della PERSEVERANZA ti aiuta a trovare e mantenere l'astinenza?

Mentre pratici i Principi del Programma, come agisci, pensi e senti?

Quali sono le azioni che compi quotidianamente per continuare ad essere in recupero?

Undicesimo Passo: CONSAPEVOLEZZA SPIRITUALE

Come il principio della CONSAPEVOLEZZA SPIRITUALE ti aiuta a trovare e mantenere l'astinenza?

L'Undicesimo passo significa vivere una vita su base Spirituale invece che su "una volontà sfrenata". Cosa significa per te praticare l'Undicesimo Passo nel pensiero e nell'azione?

Hai sperimentato qualche tipo di risveglio Spirituale? Com'è stato?

Dodicesimo Passo: SERVIZIO

Come il principio del SERVIZIO ti aiuta a trovare e mantenere l'astinenza?

Che ruolo ha avuto nel tuo recupero il Servizio in OA?

Dal momento che noi siamo il messaggio, come possiamo trasmettere il messaggio al meglio delle nostre possibilità, fisicamente, emotivamente e spiritualmente?