



## Doce Pasos para unas mejores fiestas

1. Admitimos que las fiestas tiene un significado más profundo que devorar comida.
2. Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros mismos podría ayudarnos a ver y celebrar el verdadero significado de la fiestas.
3. Llegamos a creer que nuestro Poder Superior podría ayudarnos a apreciar la alegría de las fiestas, tal como la entendemos.
4. Hicimos una búsqueda y un examen a fondo de nuestra relación con la comida durante los días de fiesta y otras cosas que nos gustan de estos días.
5. Admitimos ante nuestro Poder Superior la naturaleza exacta de nuestros hábitos alimentarios durante las fiestas.
6. Estamos enteramente dispuestos a dejar en manos de nuestro Poder Superior el que elimine nuestro apego a alimentos como una necesidad en estos días de fiesta.
7. Humildemente le pedimos a nuestro Poder Superior para quitar nuestro deseo de comer en las fiestas.
8. Hicimos una lista de todas las personas cuya presencia haría que la fiestas fuesen alegres y con quien nos gustaría compartir nuestra alegría.
9. Hicimos planes para pasar tiempo con esas personas siempre que sea posible, excepto cuando el hacerlo implicaba sacarnos de nuestro objetivo primordial de la abstinencia.
10. Continuamos disfrutando de la compañía de amigos y familiares y otros aspectos no relacionados con la comida.
11. Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro aprecio de las fiestas, orando por reconocer su significado y la alegría que sentimos en este momento.
12. Habiendo advertido que compartir la alegría de estas fiestas con los demás dura mucho más que el placer fugaz de la comida, nos dimos el regalo de la abstinencia durante los días de fiesta y le dimos los demás el don de nuestra atención plena y aprecio.

Encontrado en el sitio web de Sea To Sky Intergroup, <http://oaseatosky.com/sea-to-sky-intergroup/>  
Edited and reprinted from New Horizons newsletter,