

Formato Sugerido para una Reunión de Estudio de los Pasos

Nota: Este formato puede ser usado como parte de un estudio de los pasos o como parte de una reunión de OA. La literatura de OA y AA son las referencias principales para trabajar los Pasos. Sin embargo, numerosos miembros de OA han solicitado un formato aprobado por OA para el estudio de los Pasos. En consecuencia, el Comité de Literatura Aprobada por la Junta creó este documento. Si usted lleva a cabo su estudio de los Pasos como una reunión, el siguiente formato de introducción puede serle útil.

Hemos descubierto que el uso constante de este formato mantiene las reuniones centradas en la recuperación de OA, refuerza nuestro programa y fomenta la unidad. También proporciona un tranquilizador sentimiento de continuidad, un importante factor para la retención de miembros. Su grupo puede modificar el formato para adaptarse a sus necesidades.

La reunión comenzará a las _____

1. “Bienvenidos a la reunión de estudio de los Pasos del _____ [día y hora] de Comedores Compulsivos Anónimos. Me llamo _____. Soy un comedor compulsivo y soy su líder para esta reunión”.
2. Aquellos que lo deseen se pueden unir a mí en la Oración de la Serenidad: Dios, concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar aquellas que puedo y la sabiduría para reconocer la diferencia”.
3. *[Si se trata de una reunión habitual de OA, el líder dirá:]*
“Sea cual sea el problema que puedan tener con la comida, son bienvenidos a esta reunión. ¿Hay aquí algún otro comedor compulsivo aparte de mí? ¿Hay alguien aquí que venga por primera, segunda o tercera vez? Por favor, ¿puede decirnos su nombre para que podamos darle la bienvenida? Si vuelve a OA o nos visita desde otra zona, díganos su nombre para que podamos darle la bienvenida también”. *[Dé la bienvenida a cada persona por su nombre]*. “Lo animamos a que:
 - consiga un padrino que lo guíe en su recuperación
 - desarrolle un plan de comidas y, si lo desea, escríbalo e informe a su padrino a diario
 - lea la literatura aprobada por OA para desarrollar un conocimiento de trabajo de los Doce Pasos y las Doce Tradiciones”.
4. “A continuación presentamos el Preámbulo de OA:
OA es una Hermandad de hombres y mujeres que, compartiendo su experiencia, fortaleza y esperanza se están recuperando de su compulsión por la comida. Damos la bienvenida a todo aquel que desee dejar de comer compulsivamente. No hay cuotas ni honorarios, nos mantenemos con nuestras propias contribuciones y no solicitamos ni aceptamos ayudas externas. OA no está afiliada a ninguna empresa, organización o movimiento político, ideológico o religioso. OA no tiene opinión referente a asuntos ajenos; no entramos en controversias. Nuestro propósito primordial es abstenernos de comer compulsivamente y llevar este mensaje a los comedores compulsivos que todavía sufren”.
5. *[Pida a alguien que lea “Nuestra Invitación a Ti”, que incluye los Doce Pasos de Comedores Compulsivos Anónimos (OA)].*
6. *[Pida a alguien que lea “Las Doce Tradiciones de Comedores Compulsivos Anónimos (OA)”].*
7. “Esta noche trataremos el Paso _____”. *[El líder puede repartir las referencias para este Paso].*

PRIMERA SESIÓN: PASO UNO

Paso Uno: Admitimos que éramos impotentes ante la comida, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.

En la página 60 del Libro Grande (*Alcohólicos Anónimos*) encontramos las siguientes “ideas pertinentes”:

- (a) Que éramos alcohólicos y no podíamos gobernar nuestras propias vidas.
- (b) Que probablemente ningún poder humano podría haber aliviado nuestro alcoholismo.
- (c) Que Dios podía y lo haría si lo buscábamos.

Lecturas sugeridas para debatir y compartir:

Libros:

Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Overeaters Anonymous, págs. 1-6

Alcohólicos Anónimos, págs. xxvii-xxxiv (“La Opinión del Médico”), págs. 1-16, (“La Historia de Bill”), págs. 17-29 (“Hay Una Solución”), y págs. 30-43 (“Más Acerca del Alcoholismo”)

Folletos:

Quince Preguntas

“Un análisis sincero de nuestra experiencia nos ha convencido de que no podemos funcionar en la vida utilizando exclusivamente la fuerza de voluntad.” (*Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Overeaters Anonymous*, pág. 6).

SEGUNDA SESIÓN: PASOS DOS Y TRES

Paso Dos: Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio.

“En el Segundo Paso añadimos a esta aceptación de impotencia absoluta, una fe recién descubierta en la existencia de un Poder más grande que nosotros, el cual nos puede liberar de la obsesión con la comida y devolvernos la salud en todas las áreas de la vida” (*Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Overeaters Anonymous*, pág. 17).

*Nota: Al leer citas de la literatura de AA, es útil pensar en “comida” en lugar de “alcohol”, en “comer compulsivamente” en lugar de “beber” y en “comedor compulsivo” en lugar de “alcohólico”.

Lecturas sugeridas para debatir y compartir:

Libros:

Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Overeaters Anonymous, págs. 7-15

Alcohólicos Anónimos, pág. xxvii, pág. xxviii, pág.12, págs. 30-43 (“Más Acerca del Alcoholismo”), pág. 92

Folletos:

Quince Preguntas

“Esta disposición de actuar guiados por la fe constituyó la clave del segundo paso. Era el comienzo de un proceso curativo que nos liberaría de la compulsión por la comida y que proporcionaría equilibrio a nuestras vidas, tan necesitadas de él.” (*Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Overeaters Anonymous*, pág. 15).

Paso Tres: Decidimos poner nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de Dios, *tal como nosotros lo concebimos.*

“Si queremos vivir libres de la enfermedad destructiva de la compulsión por la comida, aceptamos sin reservas la ayuda de un Poder Superior a nosotros. Aceptamos este Poder y nos proponemos, de ahora en adelante, seguir la senda espiritual a la hora de tomar decisiones.” (*Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Overeaters Anonymous*, pág. 17).

Lecturas sugeridas para debatir y compartir:

Libros:

Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Overeaters Anonymous, págs. 17-25

Alcohólicos Anónimos, págs. 44-57 (“Nosotros Los Agnósticos”), pág. 63, pág. 86

Doce Pasos y Doce Tradiciones de AA, págs. 32-38

“Una vez que nosotros, comedores compulsivos, damos de verdad el paso tercero, la victoria está asegurada... Podemos enfrentarnos a cualquier situación que la vida nos presente, porque ya no estamos solos. Disponemos de lo que necesitamos en el momento en el que estamos dispuestos a renunciar a nuestra obstinación y a pedir ayuda con humildad.” (*Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Overeaters Anonymous*, pág. 25).

TERCERA SESIÓN: PASO CUATRO

Paso Cuatro: Sin ningún temor, hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.

“El paso cuarto es una invitación a examinar nuestras vidas hasta el momento presente, tomando nota de todas las acciones y hechos de naturaleza moral y ética, de los sentimientos que de ellos se desprenden, y de los elementos de nuestra personalidad que desencadenaron estas acciones.” (*Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Overeaters Anonymous*, pág. 27).

Lecturas sugeridas para debatir y compartir:

Libros:

Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Overeaters Anonymous, págs. 27-41

Alcohólicos Anónimos, págs. 64-71

Doce Pasos y Doce Tradiciones de AA, págs. 39-51

“Hemos estado tratando de lograr una buena actitud, una nueva relación con nuestro Creador y de descubrir los obstáculos que hay en nuestro camino.” (*Alcohólicos Anónimos*, pág. 72).

CUARTA SESIÓN: PASOS CINCO, SEIS Y SIETE

Paso Cinco: Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestras faltas.

“Al finalizar el cuarto paso, la mayoría de nosotros estamos listos para dar el quinto paso. Queremos sentirnos libres de los resentimientos, la culpa y la vergüenza que proceden de nuestro pasado, y nos damos cuenta de que hablar de los pormenores del mismo con otra persona es un paso muy importante hacia la libertad.” (*Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Overeaters Anonymous*, pág. 44).

Lecturas sugeridas para debatir y compartir:

Libros:

Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Overeaters Anonymous, págs. 43-50

Alcoholicos Anónimos, págs. 72-75
Doce Pasos y Doce Tradiciones de AA, págs. 52-59

“Una vez que hemos dado este paso, nos sentimos encantados. Podemos mirar de frente al mundo; podemos estar solos y perfectamente tranquilos y en paz; nuestros temores desaparecen. Empezamos a sentir la proximidad de nuestro Creador. Podemos haber tenido ciertas creencias espirituales, pero ahora empezamos a tener una experiencia espiritual. La sensación de que el problema de la bebida ha desaparecido frecuentemente se sentirá con intensidad. Sentimos que vamos andando por el Camino Ancho tomados de la mano con el Espíritu del Universo.” (*Alcohólicos Anónimos*, pág. 75).

Paso Seis: Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios eliminase todos estos defectos de carácter.

“El estar dispuesto a cambiar es la esencia del sexto paso. Los cambios siempre dan miedo, incluso aunque se trate de cambios necesarios para nuestra mejora y los hayamos postergado.” (*Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Overeaters Anonymous*, pág. 55).

Lecturas sugeridas para debatir y compartir:

Libros:

Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Overeaters Anonymous, págs. 51-56

Alcoholicos Anónimos, págs. 75-76

Doce Pasos y Doce Tradiciones de AA, págs. 60-66

“Nuestro compromiso de realizar los cambios necesarios en nosotros mismos, nos ha dado un extraordinario poder para aceptar los retos de la vida. Ya no vamos por la vida arrastrando el peso de nuestro pasado, resistiéndonos a cambiar. De ahora en adelante continuaremos haciendo lo posible por estar dispuestos a aceptar cualquier transformación que nuestro Poder Superior quiera realizar en nosotros. Con esta actitud no es posible el fracaso. Llegaremos a ser personas más sensatas, más equilibradas y más eficientes, al mismo tiempo que nos recuperamos de la enfermedad de comer compulsivamente. Comprobaremos que podemos enfrentarnos tanto a los buenos tiempos como a los malos, aprendiendo y creciendo espiritualmente con cada experiencia, tal como nuestro Poder Superior siempre hubiera querido que hiciésemos. (*Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Overeaters Anonymous*, pág. 56).

Paso Siete: Humildemente Le pedimos que nos liberase de nuestros defectos.

“En OA descubrimos que la humildad consiste en reconocer quienes somos hoy y en estar dispuestos a llegar a ser lo que nuestra capacidad nos permita. La verdadera humildad nos conduce precisamente a superar nuestros sentimientos de inferioridad de obsesión con nosotros mismos y de búsqueda de status.” (*Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Overeaters Anonymous*, pág. 58).

Lecturas sugeridas para debatir y compartir:

Libros:

Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Overeaters Anonymous, págs. 57-64

Alcoholicos Anónimos, pág. 76

Doce Pasos y Doce Tradiciones de AA, págs. 67-74

“En el Séptimo Paso efectuamos el cambio de actitud que nos permite, guiados por la humildad, salir de nosotros mismos hacia los demás y hacia Dios” (*Doce Pasos y Doce Tradiciones de AA*, pág. 73).

QUINTA SESIÓN: PASOS OCHO Y NUEVE

Paso Ocho: Hicimos una lista de todas las personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.

“En este paso examinaremos nuestras relaciones con los demás con el propósito de descubrir los patrones de comportamiento que nos perjudican a nosotros y a los demás.” (*Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Overeaters Anonymous*, pág. 65).

Lecturas sugeridas para debatir y compartir:

Libros:

Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Overeaters Anonymous, págs. 65-71

Alcoholicos Anónimos, págs. 76-83

Doce Pasos y Doce Tradiciones de AA, págs. 75-80

“La experiencia de otros miembros de OA que han trabajado los pasos antes que nosotros nos enseña que la recuperación depende de que hagamos bien los pasos octavo y noveno.” (*Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Overeaters Anonymous*, pág. 71).

Paso Nueve: Reparamos directamente a cuantos nos fue posible, excepto cuando el hacerlo perjudicaría a ellos o a otros.

“Cuando hayamos acabado de hacer las enmiendas, la mayoría de nosotros nos sentiremos más cercanos que nunca a nuestro Poder Superior. A medida que hemos ido tratando con más amor a cada una de las personas que conocemos, nuestro despertar espiritual se ha ido convirtiendo en una hermosa realidad.” (*Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Overeaters Anonymous*, pág. 79).

Lecturas sugeridas para debatir y compartir:

Libros:

Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Overeaters Anonymous, págs. 73-79

Alcoholicos Anónimos, págs. 76-84

Doce Pasos y Doce Tradiciones de AA, pág. 81-85

“Este paso nos ha liberado de las cadenas de nuestras antiguas conductas de una manera milagrosa.” (*Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Overeaters Anonymous*, pág. 73).

SEXTA SESIÓN: PASOS DIEZ, ONCE Y DOCE

Paso Diez: Continuamos haciendo nuestro inventario personal, y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.

“El propósito del décimo paso es el de identificar y eliminar de nuestro camino los obstáculos que encontramos hoy, todas aquellas manifestaciones de orgullo, miedo, ira, autocompasión, avaricia y cualquier otra emoción que nos produzca dolor y que nos impida hoy madurar espiritualmente.” (*Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Overeaters Anonymous*, pág. 82).

Lecturas sugeridas para debatir y compartir:

Libros:

Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Overeaters Anonymous, págs. 81-88

Alcoholicos Anónimos, págs. 84-86

El “Doce y Doce” de OA describe diferentes tipos de inventarios: en el momento, diario y extenso” (*Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Overeaters Anonymous*, págs. 83-87).

“Con la práctica repetida del paso décimo constatamos a partir de ahora la forma sorprendente en la que los pasos siguen eliminando de nuestra vida la agitación y el dolor innecesarios.” (*Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Overeaters Anonymous*, pág. 88).

Paso Once: Buscamos, a través de la oración y la meditación, mejorar nuestro contacto consciente con Dios *tal como nosotros lo concebimos*, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y la fortaleza para cumplirla.

“Para poder recuperarnos de nuestra compulsión por la comida necesitamos una relación viva, continua y cada vez más profunda con este poder superior y somos conscientes de que disponer de una libertad completa en la búsqueda de esa relación es un aspecto vital de nuestro programa.” (*Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Overeaters Anonymous*, pág. 90).

Lecturas sugeridas para debatir y compartir:

Libros:

Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Overeaters Anonymous, págs. 89-96

Alcoholicos Anónimos, págs. 86-88

Doce Pasos y Doce Tradiciones de AA, págs. 94-103

“Tal vez una de las recompensas más grandes de la meditación y la oración es la sensación de pertenecer que nos sobreviene. Ya no vivimos en un mundo totalmente hostil. Ya no somos personas perdidas, atemorizadas e irresolutas... ya no nos sentimos tan perplejos y desconcertados por toda la aparente evidencia de lo contrario que nos rodea en nuestros asuntos puramente humanos. Sabemos que Dios nos cuida amorosamente. Sabemos que cuando acudimos a Él, todo irá bien con nosotros, aquí y en el más allá.” (*Los Doce Pasos y Doce Tradiciones de AA*, pág. 103).

Paso Doce: Habiendo experimentado un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a otros comedores compulsivos y practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

“Quizás sea una suerte para nosotros, y para los millones de comedores compulsivos que todavía sufren, que la mayoría de los que hemos trabajado este programa seamos incapaces de mantener la nuestra recuperación si no transmitimos nuestra experiencia, fortaleza y esperanza a otras personas.” (*Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Overeaters Anonymous*, pág. 99).

Lecturas sugeridas para debatir y compartir:

Libros:

Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Overeaters Anonymous, págs. 99-106

Alcoholicos Anónimos, págs. 89-103

Doce Pasos y Doce Tradiciones de AA, págs. 104-122

“Nosotros, que empezamos a trabajar los pasos con la sola intención de dejar de comer compulsivamente, nos damos cuenta de que a través de ellos nos hemos embarcado en un viaje de crecimiento espiritual para toda la vida. Del aislamiento de la obsesión por la comida hemos pasado a conocer un nuevo mundo.” (*Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Overeaters Anonymous*, pág. 104).

Los breves extractos de Alcohólicos Anónimos y los Doce Pasos y Doce Tradiciones de AA han sido reimpresos con permisos de Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (AAWS). El permiso de reimpresión de dichos extractos no significa que AAWS haya revisado o aprobado el contenido de esta publicación, o que AAWS esté necesariamente de acuerdo con las opiniones aquí expresadas. AA es un programa de recuperación exclusiva del alcoholismo—el uso de estos extractos en relación con programas y actividades que están planificadas siguiendo las de AA, pero que van dirigidas a otros problemas o en cualquier otro contexto que no sea el de AA, no implica lo contrario.

Aprobado por la Junta de Custodios de OA.
Overeaters Anonymous®, Inc.
Oficina del Servicio Mundial
www.oa.org

6075 Zenith Ct. NE, Rio Rancho, NM 87144-6424 USA
Dirección Postal: P.O. Box 44020, Rio Rancho, NM 87174-4020 USA
Tel: 1-505-891-2664 • Fax: 1-505-891-4320

© 2007 Overeaters Anonymous, Inc. Todos los derechos reservados.

Las Doce Tradiciones

1. Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; la recuperación personal depende de la unidad de OA.
2. Para el propósito de nuestro grupo sólo existe una autoridad fundamental: un Dios bondadoso como se expresa Él mismo en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes no son más que fieles servidores; no gobiernan.
3. El único requisito para ser miembro de OA es el deseo de dejar de comer compulsivamente.
4. Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a OA como un todo.
5. Cada grupo tiene un solo objetivo primordial: llevar su mensaje al comedor compulsivo que todavía sufre.
6. Un grupo de OA nunca debe suscribir, financiar o prestar el nombre de OA a ninguna entidad allegada o empresa ajena, para evitar que problemas de dinero, propiedades y prestigio nos desvíen de nuestro objetivo principal.
7. Todo grupo de OA debe mantenerse a sí mismo, negándose a recibir contribuciones externas.
8. Comedores Compulsivos Anónimos (OA) nunca tendrá carácter profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales.
9. OA, como tal, nunca debe estar organizada; pero podemos crear juntas de servicios o comités de servicio que sean directamente responsables ante aquellos a quienes sirven.
10. Comedores Compulsivos Anónimos (OA) no tiene opinión sobre asuntos ajenos; por tanto, el nombre de OA nunca debe mezclarse en polémicas públicas.
11. Nuestra política de relaciones públicas se basa en la atracción más que en la promoción; tenemos que mantener siempre el anonimato personal en prensa, radio, cine, televisión y otros medios de comunicación públicos.
12. El anonimato es la base espiritual de todas estas Tradiciones, que nos recuerdan que debemos anteponer siempre los principios a las personalidades.

El permiso para usar las Doce Tradiciones de Alcohólicos Anónimos para su adaptación fue concedido por AA World Services, Inc.

Overeaters Anonymous®, Inc.
Oficina del Servicio Mundial
www.oa.org

6075 Zenith Ct. NE, Rio Rancho, NM 87144-6424 USA
Dirección Postal: P.O. Box 44020, Rio Rancho, NM 87174-4020 USA
Tel: 1-505-891-2664 • Fax: 1-505-891-4320
© Overeaters Anonymous, Inc. Todos los derechos reservados.



Nuestra invitación

En Comedores Compulsivos Anónimos hemos descubierto algo. En la primera reunión a la que asistimos, nos enteramos de que estábamos en las garras de una peligrosa enfermedad y que la fuerza de voluntad, la salud emocional y la autoconfianza, que algunos de nosotros tuvimos alguna vez, no constituían una defensa frente a ella.

Hemos descubierto que las razones de la enfermedad no son importantes. Lo que merece la atención del comedor compulsivo aún enfermo es esto: existe un método probado y factible por medio del cual podemos detener nuestra enfermedad.

El programa de recuperación de OA está planificado tomando como modelo el de Alcohólicos Anónimos. Utilizamos los Doce Pasos y Doce Tradiciones de AA, cambiando sólo las palabras “alcohol” y “alcohólico” por “comida” y “comedor compulsivo”.

Como atestiguan nuestras historias personales, el programa de recuperación de los Doce Pasos funciona tanto para comedores compulsivos como para alcohólicos.

¿Podemos garantizarle esta recuperación? La respuesta es sencilla. Si encara con sinceridad la verdad sobre usted mismo y su enfermedad; si sigue volviendo a las reuniones para hablar y escuchar la recuperación de otros comedores compulsivos; si lee nuestra literatura y la de Alcohólicos Anónimos con una mente abierta y, lo que es más importante, si está dispuesto a confiar en un poder superior a usted mismo para que dirija su vida y seguir los Doce Pasos lo mejor que pueda, creemos que sin duda puede unirse a las filas de los que se recuperan.

Para curar la enfermedad emocional, física y espiritual de comer compulsivamente, ofrecemos muchas sugerencias, pero recuerde que la base del programa es espiritual, como lo evidencian los Doce Pasos.

No somos un club de “dietas y calorías”. No respaldamos ningún plan concreto de comidas. Practicamos la abstinencia alejándonos de los alimentos entre las comidas previstas y de todos nuestros alimentos compulsivos. Una vez que estamos abstinentes, la preocupación por la comida disminuye y, en muchos casos, nos abandona por completo. Descubrimos entonces que, para ocuparnos de nuestra confusión interna, tenemos que tener una nueva manera de pensar, de actuar en la vida en lugar de reaccionar ante ella; en esencia, un nuevo modo de vivir.

Desde este privilegiado punto de vista, empezamos el programa de recuperación de los Doce Pasos yendo más allá de la comida y la confusión emocional hacia una experiencia de vida más plena. Como resultado de la práctica de los Pasos, el síntoma de comer compulsivamente desaparece día a día, lo que se consigue a través del proceso de rendirse a algo superior a nosotros mismos; cuanto más grande es nuestra rendición, más cuenta nos damos de nuestra libertad frente a la obsesión por la comida.

Aquí están los Pasos adaptados para Comedores Compulsivos Anónimos (OA):

1. Admitimos que éramos impotentes ante la comida, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.
2. Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio.
3. Decidimos poner nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de Dios, *tal como nosotros lo concebimos*.
4. Sin ningún temor, hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestras faltas.
6. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios eliminase todos estos defectos de carácter.
7. Humildemente Le pedimos que nos liberase de nuestros defectos.
8. Hicimos una lista de todas las personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.
9. Reparamos directamente a cuantos nos fue posible, excepto cuando el hacerlo perjudicaría a ellos o a otros.
10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal, y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.
11. Buscamos, a través de la oración y la meditación, mejorar nuestro contacto consciente con Dios *tal como nosotros lo concebimos*, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y la fortaleza para cumplirla.
12. Habiendo experimentado un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a otros comedores compulsivos y practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

El permiso para usar los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos para su adaptación fue concedido por AA World Services, Inc.

“Pero soy demasiado débil. ¡Nunca lo conseguiré!” No se preocupe, todos hemos pensado y dicho lo mismo. El increíble secreto del éxito de este programa es simplemente éste: la debilidad. Es la debilidad, no la fortaleza, lo que nos une unos a otros y a un Poder Superior, y en cierta manera nos confiere la capacidad de hacer lo que no podemos hacer solos.

Si decide que usted es uno de los nuestros, lo recibiremos con los brazos abiertos. Sean cuales sean sus circunstancias, le ofrecemos el regalo de la aceptación. Ya no está solo. Bienvenido a Comedores Compulsivos Anónimos. ¡Bienvenido a casa!

El permiso para usar los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos para su adaptación fue concedido por AA World Services, Inc.

Overeaters Anonymous[®], Inc.
Oficina del Servicio Mundial
www.oa.org

6075 Zenith Ct. NE, Rio Rancho, NM 87144-6424 USA
Dirección Postal: P.O. Box 44020, Rio Rancho, NM 87174-4020 USA
Tel: 1-505-891-2664 • Fax: 1-505-891-4320

©1980, 1995, 1997, 2004 Overeaters Anonymous, Inc. Todos los derechos reservados.