

OS 12 PASSOS (12 STEPS)

Aqui estão os Doze Passos que são sugeridos como um programa de recuperação para o comedor compulsivo:

1. Admitimos que éramos impotentes perante a comida – que tínhamos perdido o domínio de nossas vidas.
2. Viemos a acreditar que um Poder Superior a nós mesmo poderia devolver-nos a sanidade.
3. Decidimos entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados de Deus, na forma em que O concebíamos.
4. Fizemos minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos.
5. Admitimos perante a Deus, perante nós mesmos e perante outro ser humano e exata natureza de nossas falhas.
6. Prontificamo-nos inteiramente a deixar que Deus removesse todos esses defeitos de caráter.
7. Humildemente rogamos a Ele que nos livrasse das nossas imperfeições.
8. Fizemos uma relação de todas as pessoas que tínhamos prejudicado e nos dispusemos a reparar os danos a elas causados.
9. Fizemos reparações diretas dos danos causados a tais pessoas, sempre que possível, salvo quando fazê-lo significasse prejudicá-las ou a outrem.
10. Continuamos fazendo o inventário pessoal e quando estávamos errados nós o admitimos prontamente.
11. Procuramos, por meio da prece e da meditação, melhorar nosso contato consciente com Deus na forma em que O concebíamos, rogando apenas o conhecimento de Sua vontade e relação a nós e forças para realizar essa vontade.
12. Tendo experimentado um despertar espiritual graças a estes passos, procuramos transmitir esta mensagem aos comedores compulsivos e por em prática estes princípios em todas as nossas atividades.

” A permissão para usar os Doze Passos de Alcoólicos Anônimos para adaptação foi concedida por A.A. World Services, Inc. “