

ההימנעות שלורה בצעדים

הימנעות וצעדים משולבים זה בזה, והימנעות היא חלק מהצעדים.

צעד 1 אני נעשית כנה ומודה שאני חסרת אונים מול אכילת היתר הכפייתית ומאכלי הבולמוס שלי.

צעד 2 אני מקבלת תקווה כשאני מגיעה לאמונה שהכוח העליון שלי יאפשר לי לחיות בלי.....

צעד 3 אני מפתחת אמונה, ומוותרת על האגו ועל האוכל ויש לי אמונה שאני יכולה להיות בהימנעות, ולעשות בחירות נכונות.

צעד 4 אני מקבלת אומץ ורושמת על דף את הסוד הכמוס ביותר שלי – הרגלי האכילה שלי.

צעד 5 אני מפתחת יושר ומתחלקת בסוד שלי עם הכוח העליון והמאמנת.

צעד 6 יש לי נכונות להתייחס לאכילת היתר שלי כמו לכל מגרעת אחרת, ואני נעשית מוכנה לוותר עליה.

צעד 7 אני מוסרת בענווה את אכילת היתר הכפייתית שלי לכוח העליון שלי וממשיכה לפתח את ההיפוך, המעלה = הימנעות.

צעד 8 אני מתאמנת במשמעת ושמה את שמי על רשימת האנשים שפגעתי בהם.

התעללתי ופגעתי בעצמי ע"י אכילת היתר הכפייתית יותר ממה שאדם אחר יכול היה לפגוע בי.

צעד 9 אני לומדת אהבה ומכפרת על הפגיעה כלפי עצמי. כפרת חיים מתמשכת היא היותי בהימנעות כל יום בכל תנאי.

צעד 10 אני מתאמנת בהתמדה. אני עושה צעדים 1-9 על בסיס יומי. יש לי תכנית אוכל, אני מוסרת אותה למישהו, אני בודקת עצמי במשך היום, אני מודה בכל שינוי שאני עושה, ומתפללת לאלוהים לפעול טוב יותר בפעם הבאה.

ההבטחות מתגשמות – אני משוחררת רוחנית מהאובססיה להתמלא באוכל – השפיות הוחזרה – נס.

צעד 11 יש לי מודעות רוחנית, יש בי אמונה שהימנעות אפשרית בכל מצב, גם בזמנים הקשים ביותר בחיי אני צריכה ויכולה להיות בהימנעות.

צעד 12 אני עושה שרות. משרתת את הכוח העליון ואכלני היתר הכפייתיים שעדין סובלים כשאני ממשיכה להיות בהימנעות ופועלת לפי העקרונות של – כנות, תקווה, אמונה, אומץ, יושר, נכונות, ענווה, משמעת עצמית, אהבה, התמדה, מודעות רוחנית ושרות.

