

צעד שנים עשר

צעד שנים עשר: כשעברה עלינו התעוררות רוחנית כתוצאה מצעדים אלה, ניסינו לשאת בשורה זו לאכלני-יתר כפיתיים ולנהוג לפי עקרונות אלה בכת תחומי חיינו.

עקרונות רוחניים: חוסר אנוכיות, ענווה, נדיבות, אסירות תודה, חמלה ואהבה לכולם.

תוך הכרת תודה, אנו הולכים בדרך שהתוו לנו רבים שצעדו לפנינו, ויש לנו סיפוק בזה שאנו מתווים דרך עבור אחרים שילכו בעקבותינו. שנים עשר הצעדים ושנים עשר המסורות של אכלני יתר כפייתיים, צעד שנים-עשר עמוד 86

ספרנו זה נועד להציע בלבד. אנו מכירים בכך שאנו יודעים רק מעט. באופן קבוע אלוהים יגלה לך ולנו יותר ויותר. שאל אותו כל בוקר כאשר אתה מתרכז במדיטציה כיצד אתה יכול לעזור לאדם שעדיין חולה. התשובות תבואנה, אם הבית שלך בסד. כמובן אינך יכול למסור לאחרים מה שאין לך. דאג לכך שהקשר שלך עם אלוהים יהיה בסדר ודברים גדולים יקרו לך ולרבים אחרים. זוהי העובדה הגדולה עבורנו...**תן בחופשיות ממה שמצאת והצטרף אלינו.** הספר הגדול עמוד 120.

מניסיון מעשי למדנו ששום דבר אינו מבטיח חיסון נגד שתייה כמו עבודה אינטנסיבית עם אלכוהוליסטים אחרים. זה פועל כשפעילויות אחרות נכשלות. זוהי ההצעה השנים עשר שלנו: **שא את הבשורה לאלכוהוליסטים אחרים!** אתה יכול לעזור כאשר אף אחד אחר אינו יכול. הם יבטחו בך כשאחרים נכשלו. זכור שהם מאד חולים. הספר הגדול עמוד 69.

הבטחות צעד 12: החיים יקבלו משמעות חדשה. להתבונן באנשים שמחלימים, לראות אותם עוזרים לאחרים, להתבונן בבדידות שנעלמת, ולראות כיצד החברותא מתפתחת סביבך, לרכוש המון חברים – זו חוויה שאסור להחמיץ. אנו יודעים שלא תרצה להחמיצה. מגע תדיר עם חברים חדשים ואחד עם השני מביא אור לחיינו. הספר הגדול עמוד 69

המסר של תכנית 12 הצעדים של או איי – יש תקווה להחלמה מאכילה כפייתית. מסר תכנית 12 הצעדים מוזכר במספר מקומות בביג בוק:

אנחנו "מאלכוהוליסטים אנונימיים" מונים יותר ממאה גברים ונשים **שהחלימו ממצב גופני ונפשי שהיה נראה חסר תקווה.** המטרה העיקרית של ספר זה היא להראות לאלכוהוליסטים אחרים **קיוק כיצד החלמנו.** הקדמה למהדורה הראשונה, III

יש פתרון...כשפנו אלינו אותם אנשים שבעייתם כבר נפתרה, לא נותר לנו דבר אלא לקבל את המערכת הפשוטה של כלים רוחניים שהניחו לרגלינו. יש פתרון, עמוד 23

הצעד השני-עשר מתחיל בהכרת אמת גדולה: אנו שעבדנו את אחד עשר הצעדים הראשונים של תוכנית אכלני היתר האנונימיים, עברנו התעוררות רוחנית, וכעת יש לנו מסר של תקווה להעביר לאכלני יתר כפייתיים אחרים. - שנים עשר הצעדים ושנים עשר המסורות של אכלני יתר כפייתיים, צעד שנים-עשר עמוד 81

שאלות צעד 12 בהקשר של אימון :
מומלץ מאוד לקרוא את הפרקים "עבודה עם אחרים" ו "החזון עבורך" לפני שעונים על השאלות.

1. למה קריטי עבורי לעשות שירות ולעבוד עם אכלנים כפייתיים אחרים על בסיס קבוע?
2. כיצד בתור מאמן אני יכול להעביר את המסר של התקווה שבתכנית בשיחות עם המאומנים?
3. האם בשיחות עם חברי תכנית אני מקשיב במטרה לפתור להם את הבעיות או מקשיב בפתחות במטרה להבין איך אני יכול להעביר לשלב את מסר התכנית בשיחה?
4. מה הכוונה " כשעברה עלינו התעוררות רוחנית כתוצאה מצעדים אלו", "כמובן שאינך יכול למסור לאחרים מה שאין לך"? האם זה מצב חד פעמי? מהי הכנות הנדרשת בהקשר הזה?
5. לפי צעד 12 אנו רק מנסים לשאת את הבשורה לאכלני יתר כפייתיים. כמאמנים למה אנו רק "מנסים" ?
6. עקרון האנונימיות אומר שכולנו שווים בתכנית בין אם אנו חדשים או ותיקים. כיצד עקרון זה בא לידי ביטוי בתהליך האימון של או איי?
7. כיצד בא לידי ביטוי עקרון הענווה בתהליך האימון של או איי?

סדנת מאמנים – שאלות

מאמן מאומן

1. מה מטרת השיחה עבור המאמן? מה מטרת השיחה עבור המאומן?
2. כיצד תיתכן הדדיות בכיבוד צרכי המאמן וצרכי המאומן? כיצד ניתן למנוע תלות?
3. חשוב מאוד להציב גבולות ולערוך תיאום ציפיות עם המאומן. מתי יש לעשות זאת וכיצד?
4. היצמד למנצחים". מדוע זה חשוב? אך מאידך גם המאמן אינו מושלם ובתהליך. נסו ליישב הסתירה.
5. על המאמן לשאת את הבשורה ולא את המכור, להיות כלי לשליחותו של אלוהים בהעברת המסר כיצד?
6. כיצד על מאמן לנהוג כשמאומן נופל לאוכל? לא מתקדם? לא מתקשר? כיצד ומתי מסיימים קשר עם מאמן/מאומן
7. כיצד ניישב את הסתירה בין ההכרח במאמן לבין יצירת התלות בו?
8. מהו המאמן הרצוי?
9. מהו מאמן טוב?
10. מה מייחד את המאמנים?
11. איך נבנים יחסי גומלים ממן מאומן?
12. מה קורה שלמאמן אין תשובה למאומן?
13. מה ציפיות המאמן מהמאומן?
14. מה הציפיות של המאומן מהמאמן?
15. כיצד מסיימים את הקשר בין מאמן למאומן?
16. מה קורה עם מאומן חוזר לאכילת יתר?
17. מה קורה אם מאמן חוזר לאכילת יתר?
18. מה קורה אם מאומן עוזב את התכנית?
19. היכן הגבול בין היות המאמן כלי לעבודת התכנית לבין הפעלת שליטה?
20. האם יש הגבלת זמן לקשר בין מאומן למאמן?
21. האם יש הגבלת זמן למשך התקשורת היומית או התקופתית של המאמן עם המאומן?

אני כמאמן

22. מה ניסיוןך כמאומן? אילו חוויות חווית? מה למדת מכך שיכול לעזור לך להיות מאמן טוב?
23. רשם/מי משפט שאמר/ה לך המאמן/נת שלך ולדעתך עזר לך בהימנעות שלך.
24. מהו מאמן? מה אחריותו כלפי המאומן? מתי מתחילים לאמן? כמה אנשים? מדוע עליו להיות בהחלמה?
25. כיצד האימון עוזר להחלמה?
26. איך צריך המאמן להעביר את מסר ההחלמה?
27. מהו הקושי העיקרי שלך כשאת/ה חושב/ת על עצמך כמאמן/נת?
28. מה המסר העיקרי שברצונך להעביר למאומנים שלך?

29. האם אני "טוב מספיק" לאמן?
30. איך אני אדע שאני מוכן להיות מאמן?
31. איזו שיטת אימון הכי מתאימה לי?
32. האם אני יכול לאמן יותר ממאומן אחד?
33. האם עלי להסכים עם על מה שהמאומנים שלי אומרים לי או מבקשים ממני?
34. כמה זמן עלי להיות בהימנעות על מנת לאמן?
35. איך עלי לבחור מאומנים?
36. האם יש דרך אחת נכונה לאמן?
37. מהן עקרונות האימון עבורי?
38. מה לעשות אם אני לא מסתדר עם המאומן שלי?
39. מה אני מפסיד מכך שאני לא מאמן?
40. מה אני מרוויח שאני מאמן חברי תכנית שהם "לא בדיוק כמוני"?
41. מה אתה מחפש במאמן שלך? איך אתה תיתן את זה למאומנים שלך?
42. איזה מחויבות אתה מוכן לקחת כמאמן?
43. מה זה "מאמן טוב"?
44. אילו דרישות יש לך מהמאומנים?
45. מה לעשות אם למאומנים את תשובות לשאלות המאמן?
46. מתי עלינו לסיים את הקשר עם המאומנים?
47. מה עלינו כמאמנים לעשות כאשר המאומנים בנפילה?
48. מה עלינו לעשות אם המאומן רוצה לעזוב את או איי?
49. מהן המגבלות של המאמן?
50. המאומן שלי לא מתמיד להתקשר בשעה שקבעו מה עלי לעשות?
51. המאומן שלי משתף אותי בנושאים שהוא מתמודד איתם אולם אשר אני מציע דרכי פעולה של התכנית להתמודד עם נושאים הוא נכנס למגננה ומסביר למה הוא לא יכול לעשות זאת או אומר שהוא יעשה את הפעולות אבל לבסוף הוא לא עושה. מה עלי לעשות?
52. המאומן שלי לא מצליח לשמור על הימנעות רציפה של מספר ימים. מה עלי לעשות?
53. המאומן שלי אומר שהוא בהימנעות טובה אולם המשקל לא יורד או אפילו עולה קצת. מה עלי לעשות?
54. אני רואה שלמאומן שלי יש הרבה נושאים לא פתורים לעבוד עליהם אולם שאני מציג לו אותם הוא מתכחש להם ולא רוצה להרחיב את השיחה. מה עלי לעשות?
55. החיים שלי בכאוס, אין לי זמן וכוח לשיחות אימון יומיות עם המאומנים שלי. מה עלי לעשות?
56. אני בנפילה. האם אני מספיק טוב להמשיך לאמן?
57. המאומן שלי הפסיק להתקשר אלי בלי שסיימנו את תהליך האימון באופן מסודר מה עלי לעשות?

אימון לפי עקרונות הצעדים

אנו מרגישים שהפסקת השתייה זו רק ההתחלה. **אימון העקרונות** החדשים שלנו בבית, בעיסוק שלנו, ובכל מעשינו הוא הרבה יותר חשוב. ביג בוק, עמוד 19

כשעברה עלינו התעוררות רוחנית כתוצאה מצעדים אלה, ניסינו להעביר בשורה זו לאכלני יתר כפייתיים **ולנהוג על פי עקרונות אלה ככל תחומי חיינו**. שנים עשר הצעדים / שנים עשרה המסורות של אכלני יתר אנונימים

העיקר שאנו מוכנים להתפתח על פי קווים רוחניים. **העקרונות שאנינו הם תכנית להתפתחות**. ביג בוק, עמוד 48

דרך טובה לחזור על הצעדים פעם נוספת היא העמקת ההבנה של עקרונות הצעדים והמסורות. עבודה זאת היא לא תחליף לפעולות התחזוקה היומיות, צדים 10,11,12

כיצד הדבר פועל:

קוראים בספרות (ביג בוק, 12 על 12, מקראות יומיות....) על העיקרון של כל צעד (ניתן להשתמש באינדקס שבסוף המקראות היומיות) ובוחנים במשך היום האם אנחנו פועלים לפי עקרון הצעד או האישיות והרצון העצמי שלנו.

כותבים ומתחלקים על החשיבה והעבודה עם המאמן /מאמנת, חברי תכנית בשיחות טלפון וכן בקבוצה.

שְׁנַיִם-עָשָׂר הַצְעָדִים

- (1) הוֹדִינוּ שְׂאֵנו חֲסָרֵי אֹנִים מֹל הָאֵכֶל, שְׂאֵבְדָה לָנוּ הַשְּׁלִיטָה עַל חַיֵּינוּ. *כְּנוֹת*
- (2) הִגְעָנוּ לְאִמוּנָה שְׂכַח גְּדוֹל מֵאֲתָנוּ יָכוֹל לְהַחְזִיר לָנוּ אֶת שְׂפִיּוֹת דְּעִתָּנוּ. *תְּקוּוּה*
- (3) הִחְלַטְנוּ לְמָסוֹר אֶת רְצוֹנָנוּ וְחַיֵּינוּ לְהַשְׁגַּחַת אֱלֹהִים, כְּפִי שְׂאֵנו מְבִינִים אוֹתוֹ. *אִמוּנָה*
- (4) עָשִׂינוּ חֲשָׁבוֹן נֶפֶשׁ נוֹקֵב וְחָסֵר פֶּחַד עִם עֲצָמָנוּ. *אוֹמֵץ*
- (5) הוֹדִינוּ בְּפָנֵי אֱלֹהִים, עֲצָמָנוּ וְאָדָם נוֹסֵף עַל טִבְעָם הַמְּדִיק שֶׁל פְּגָמָנוּ. *יוֹשֵׁרָה*
- (6) הָיִינוּ נְכוֹנִים לְחִלוּטִין שְׂאֵלֵהֵם יִשְׁחָרֵר אוֹתָנוּ מִפְּגָמִים אֱלֹה בְּאִפְיָנוּ. נְכוֹנוֹת
- (7) בִּיקֻשְׁנוֹהוּ בְּעִנּוּוֹה שִׁישְׁחָרֵר אוֹתָנוּ מִחֲסָרוֹנוֹתֵינוּ. *עִנּוּוֹה*
- (8) עָשִׂינוּ רְשִׁימַת כָּל הָאֲנָשִׁים שְׂבָהֵם פָּגְעָנוּ וְהָיִינוּ נְכוֹנִים לְכַפֵּר עַל מַעֲשֵׂינוּ בְּפָנֵיהֶם. *מִשְׁמַעַת עֲצָמִית*
- (9) כְּפָרְנוּ עַל מַעֲשֵׂינוּ בְּפָנֵי אֲנָשִׁים אֱלֹה בְּמִישְׁרֵינוּ בְּכָל מְקוֹם שֶׁהִדְבַּר נִתַּן, פָּרַט לְמִקְרִים שְׂמַעֲשָׂה זֶה הִיָּה פּוֹגַע בָּהֶם אוֹ בְּאַחֲרֵים. *אֵהֶבָה כֻּלְּפֵי אַחֲרֵים*
- (10) הַמְּשַׁכְּנוּ בְּחֲשָׁבוֹן הַנֶּפֶשׁ וְכֹאֲשֶׁר שָׁגִינוּ הוֹדִינוּ בְּכַף מִיָּד. *הַתְּמַדָּה*
- (11) חִפְשָׁנוּ בְּדֶרֶךְ שֶׁל תְּפִלָּה וּמְדִיטָצְיָה, לְשַׁפֵּר אֶת הַקֶּשֶׁר הַהִפְרָתִי עִם אֱלֹהִים, כְּפִי שְׂאֵנו מְבִינִים אוֹתוֹ, כְּשֶׁאֵנו מִתְּפַלְלִים רַק לְדַעַת אֶת רְצוֹנוֹ מֵאֲתָנוּ וּמִבְּקָשִׁים אֶת הַכַּח לְבַצֵּעַ זֹאת. *הַתְּעוֹרוֹרוֹת רוֹחֲנִית*
- (12) מִשְׁעַבְרָה עָלֵינוּ הַתְּעוֹרוֹרוֹת רוֹחֲנִית כְּתוֹצָאָה מִצְעָדִים אֱלֹה, נְסִינוּ לְשִׂאת בְּשׁוֹרָה זֹ לְאֵכְלָנִי-יִתֵּר כְּפִייתֵיִם וְלִנְהוֹג לְפִי עֲקֵרוֹנוֹת אֱלֹה בְּכָל תְּחוּמֵי חַיֵּינוּ. *שִׁירוֹת*

12 עקרונות המסורות:

אחדות, אמון, הזדהות, עצמאות, מטרה, סולידריות, אחריות, חברותא, מבנה, ניטרליות, אנונימיות רוחניות.

המסורות מבטאות עקרונות רוחניים אשר אנו צריכים לשאוף לקראתם. לחשוב כיצד אנו מכניסים את עקרונות המסורות לחיים הפרטיים שלי. לעיתים יותר קשה לעבוד את המסורות מאשר את הצעדים, המסורות קשורות לנושא יחסים ביני לבין הסביבה.

מסורת 1: טובתנו המשותפת קודמת, החלמה אישית תלויה באחדות או.איי עקרון רוחני - אחדות.

לפני או.איי. הייתי לבד במאבקים באוכל. זוהי מחלה של בדידות. האחדות מלמדת אותי שאני צריכה אחרים. ליהנות מעצמי וגם מאחרים. המסורת הראשונה מלמדת אותי לבקש עזרה. קשה לי לעשות זאת. זה נובע מפגם הגאווה. אם אבקש עזרה, סימן שאני חלשה. בעזרת המסורת הראשונה אני לומדת מהי כניעה וקבלה. אמונה בכוח העליון הביאה אותי לוותר על הרצון העצמי. האחדות היא גם מחויבות, השירות מחייב. אין כזה דבר "לא בא לי". מחויבות כלפי משפחה, עבודה, יחסים עם אחרים. אני לומדת לקבל את האחר. מבינה שעיקרון האחדות מנוגד לאחידות. אני לא צריכה לשנות אחרים, את האנרגיה אני משקיעה בלשנות את עצמי. המסורת הראשונה מדגישה את נושא הפתיחות והנכונות לקבל דברים חדשים.

מסורת 2: לצרכי הקבוצה יש רק סמכות יסוד אחת- אלוהים אוהב כפי שהוא עשוי להתבטא במצפון הקבוצה. מנהיגינו אינם אלא משרתים שזכו לאמון. אין הם מושלים. " עקרון רוחני - אמון, אמונה. לבטוח בכוח העליון.

המסורת מתחברת לצעדים 2 ו 3.

תמיד חשבתי שאני יודעת מה הכי טוב עבורי. הייתי בטוחה שיעזור לי אם לא אהיה תלויה באחרים, אבל דבר חשוב אחד שכחתי/לא ידעתי שאני תלויה ביותר באוכל, שבזיה ברצוני העצמי.

למדתי לסמוך, לבטוח במישהו אחר, מלבד על עצמי. אני כבר לא קורבן. למדתי להקשיב לאנשים אחרים, מה שלא ידעתי לפני התוכנית.

כאשר אני מוכנה לעשות משהו למען האחר ללא ציפיות מה אקבל בתמורה וכאשר אני בטוחה באחר שיקבל את הנתינה שלי/את מה שיש לי להגיד זה משחרר אותי מהשליטה. בעבר כולם היו צריכים לחשוב כמוני. לשמוע אותי. לעשות בדיוק מה שאני חושבת.

היום אני סומכת על האינטואיציה שלי שזה מה שהכוח העליון רוצה בשבילי.

Let go let god אלוהים הוא הסמכות היחידה.

מסורת 3: הדרישה היחידה לחברות באו. איי היא הרצון להפסיק לאכול באופן כפייתי.

עיקרון רוחני - הזדהות.

לקבל את האחר כפי שהוא. לכל חבר בעיות שלו. על פי עיקרון זה, אני לומדת להתייחס לחבר אחר בחוסר שיפוטיות.

בעבר, ראיתי את האחר מתוך הריכוז העצמי שלי. לרוב, האמון שאני נותנת באנשים מוצדק. האמון משתלם.

אם אני אוהבת מישהו, עלי להאמין שהוא יכול להחזיר לי גם כן אהבה. המסורת הזו מלמדת אותי חמלה וענווה.

עלי לזכור שאיני יודעת הכול. אני לא יודעת מה יהיה מחר. חיה רק להיום.

מסורת 4: כל קבוצה צריכה להיות עצמאית לבד מעניינים המשפיעים על קבוצות אחרות או על או.איי. בכלל.

עיקרון רוחני - עצמאות.

כל קבוצה צריכה להיות עצמאית פרט לעניינים המשפיעים על קבוצות אחרות או על או.איי. בכלל.

מקביל לצעד 4 שבו אני לומדת לדעת מה נפגע בי, בעקבות מה שאחרים עשו לי, היכן הטעויות שלי והיכן אני יכולה לקבל את אלה שפגעו בי. אני לומדת להשתחרר מהקורבניות שלי לאנשים אחרים. אנשים שגרו בתוך הראש שלי בלי לשלם שכר דירה ולקחו את כל האנרגיה שלי.

זהו צעד של שחרור מכבלי האגו. אם אני עצמאית, לא לוקחת למשל כסף מהורי, אינני תלויה באחרים, אני יכולה לעשות כל מה שטוב לי, למען עצמי, טוב, מבלי לפגוע באחרים.

אני כבר לא קורבן של מצבים. אני אחראית לדאוג לרווחתי, להכין את האוכל שלי, לאכול נכון, ללכת לפגישות וללמוד את הצעדים. אני חשה חופש מכבלי האוכל ומכבלי האגו. חופש ממה שיגידו עלי. מותר לי לפרוש כנפיים ולחיות בהרמוניה עם העולם.

מסורת 5 "לכל קבוצה מטרה עיקרית אחת- לשאת את המסר (את בשורת ההחלמה) לאכלני יתר כפייתיים הממשיכים לסבול"

עיקרון רוחני - מטרה.

להתרכז במשימה שאני עושה. להיות יותר מרוכזת בדברים שאני עושה. צריכה להתעסק רק בענייני ולהרפות משליטה והתעסקות בענייני אחרים.

יציאה מהאגו-לא הכול צריך להיות כפי שאני רוצה. לא צריכה תמיד למצוא פתרונות, אין צורך לשמוע אותי כל הזמן.

מסורת 6: "קבוצת או.איי לעולם לא תתמוך, תממן או תשאל את שמה למוסדות מקורבים או יוזמה חיצונית כדי שבעיות של ממון, רכוש ויוקרה לא יסיחו את דעתנו ממטרתנו העיקרית"

עיקרון רוחני - סולידריות.

אני עצמאית לחיות את חיי על פי עקרונות התוכנית. אני חשה הזדהות עם אנשים סביבי, מתייחסת אליהם כאל בני אנוש. הסולידריות מחייבת אותי להתחבר בבסיס עם בני האדם. כולנו שווים. הרדיפה אחר ממון רכוש ויוקרה שהיו מטרת חיי פגעו באנשי סביבי ומנעו ממני לחיות לפי עקרונות התוכנית. אני פועלת למען הזולת לשם עשייה ולא לשם הכרת תודה.

מסורת 7: על כל קבוצת או.איי לממן את עצמה לחלוטין ולדחות תרומות מבחוץ

עיקרון רוחני - אחריות.

בחיי הפרטיים עלי להיות עצמאית כלכלית. לדאוג להכנסה ולחסכון משל עצמי. לדעת להסתדר לבד.

לא להיות תלויה באנשים ולא לרצות לרצות אף אחד. המטרה אינה שיאהבו אותי. איני צריכה להיות תלויה ברצונם של אחרים, או במחמאות שלהם.

לא לפעול על פי הביקורת של אנשים אחרים.

היום אני נותנת ממקום טוב.

עלי לחיות על פי יכולתי בצניעות. הקבלה בין מסורת 7 לצעד 7.

מסורת 8: "על אכלני יתר אנונימיים להישאר לעולם בלתי מקצועיים אבל מרכזי השירות שלנו יכולים להעסיק עובדים מיוחדים"

עיקרון רוחני - חברותא.

לפני התוכנית אספתי סביבי הרבה אנשי מקצוע כדי להשתמש בהם בשעת הצורך מאחר והייתי אובדת עצות. (רופאים שונים, דיאטנים, פסיכולוגים וכו'), ואילו אני תמיד ידעתי הכול. נתתי עצות בכל שטח, במיוחד לאלה שלא שאלו אותי.

החברותא, ההזדהות יוצרת את הביחד. למרות שיש לי צרכים מיוחדים אני מחפשת את טובת הכלל ולא את תועלתי האישית. אני עומדת על הצרכים שלי ללא פגיעה באחרים.

היום אני יכולה לומר מה אני מרגישה, מוכנה להסתכן, מבלי לצפות שיבינו אותי. אני מקשיבה לאחרים.

מסורת 8 כמו צעד 8 שמכין אותי לכפר על מעשי בכנות, מלמד אותי שגם לאחרים יש זכויות, מלמד אותי משמעת עצמית ונתינה. לתת אהבה ללא פנקסנות.

מסורת 9: "או.איי בתור שכזו, לעולם לא תאורגן: אולם אנו יכולים ליצור מרכזי שירות וועדות האחראיים ישירות כלפי אלה שאותם הם משרתים"

עיקרון רוחני - מבנה.

לשמור את הדברים בפשטות, אוכל פשוט. לא לסבך את הדברים. אני אדם שנוטה לעשות מזבוב פיל.

עלי להתייעץ, לשמוע דעות של אחרים. להיות יותר מסודרת. שמירה על הסדר, לא בצורה כפייתית.

מסורת 10: "לאכלני יתר אנונימיים אין דעה על עניינים חיצוניים, לפיכך אין לערב את שם או.איי במחלוקות ציבוריות כלשהן"

עיקרון רוחני - ניטרליות.

מקביל להבטחות צעד 10.

אם אני במצב ניטראלי אהיה בטוחה ומוגנת. אני לא חייבת כל הזמן להביע את דעתי.

תמיד היה בי הרצון להשתיק-כל הזמן להביע את דעתי. ברוב המקרים בגלל הצורך שבהתרגשות.

הויכוח מזין את האגו, כמו בולמוס. ההיפך משלווה.

אם היום אינני מתווכחת, זה לא אומר שלא אכפת לי – אלא רק שזה לא מנהל אותי.

אני לא צריכה להראות לכל העולם מה אני חושבת. אינני רוצה להכניס עניינים חיצוניים לתוך החיים שלי. כל דבר קורה בזכות הכוח העליון ובדרכו.

מסורת 11: מדיניות יחסי הציבור שלנו מבוססת על משיכה ולא על פרסומת. עלינו לשמור תמיד על אנונימיות אישית בדפוס, ברדיו, בסרטים, בטלוויזיה ובשאר אמצעי התקשורת הציבוריים

עיקרון רוחני - אנונימיות.

שמירה על האנונימיות מלמדת הקשבה ומתן כבוד לאחר.

אין פרסום – אין צורך להתגאות.

עלי לספר על עצמי מספיק על מנת להעביר את המסר. לא צריך להעביר יותר מדי מידע.

עלי לעבוד את התוכנית על בסיס יומי.

זוהי תוכנית של התפתחות על בסיס יומי.

מסורת 12: אנונימיות היא הבסיס הרוחני לכל מסורותינו להזכירנו שלעולם להציב את העקרונות לפני האישיות

עיקרון רוחני- רוחניות.

כולנו ילדי אלוהים. לכולנו יש מעלות ומגרעות, וכולנו יכולים להשתנות אם נרצה בכך.

אני אחת, שווה לכולם, לא ייחודית. אני חיה בענווה ונותנת מעצמי לטובת אחרים. נכונה ללמוד גם מאנשים שאינני אוהבת. אני שמה את העקרונות לפני האישיות.

אני לא צריכה לשנוא מישהו רק בגלל שמישהו אחר אינו אוהב אותו.

אני לומדת מכל אדם, מקשיבה למסר ולא לשליח שמוסר אותו.

The message not the Messenger

אני יכולה שלא להסכים עם המסר, אולם אינני משייכת אותו לאדם המעביר את המסר.

אני לא אחראית לרגשות של אחרים. מותר לי לדאוג לצרכיי.

באופן אינטואיטיבי אני יודעת מתי אני עושה את רצון האלוהים ומתי את רצוני העצמי. הרצון שלי רצה לשנות אנשים, מקומות ודברים כדי שיהיה לי נוח – אבל נעשיתי חסרת מנוחה לא מרוצה ורעבה כיום אני מודעת לרגשותיי ופועלת בדרך התוכנית.

מתוך הספר "12 הצעדים ו 12 המסורות של אכלני יתר אנונימיים" עמוד 86:

"אנו שהתחלנו לעבוד את הצעדים מתוך רצון להחלים מאכילה כפייתית, מגלים כעת שבאמצעותם התחלנו במסע להתפתחות רוחנית שיימשך כל חיינו.

מהבדידות של הכפייתיות לאוכל נכנסנו לעולם חדש. יד ביד עם חברינו והכוח העליון שלנו, אנו מתנסים בעולם חדש זה ומשתמשים בעקרונות הרוחניים הגדולים הכלולים ב 12 הצעדים כבמפה המנחה את דרכנו, תוך הכרת תודה אנו הולכים בדרך שהתוו לנו רבים שצעדו בה לפנינו ויש לנו סיפוק בזה שאנו מתווים דרך עבור אחרים שילכו בעקבותינו.

אלה מאתנו החיים תוכנית זו אינם רק נושאי המסר: אנו בעצמנו המסר. בכל יום שאנו חיים בדרך הנכונה והבריאה אנו מבריאים ואנו משקפים את שמחת ההחלמה שמושכת אחרים הרוצים את מה שאנו מצאנו ב א.ו. איי. תמיד נשמח לחלוק את סודנו: 12 הצעדים של אכלני היתר האנונימיים, המעניקים לכל אחד מאתנו את הכוח לחיות נכון ולהיות בריא – ליום אחד מדי יום ביומו".