

עבורי ההימנעות והצעדים משולבים זה בזה – ההימנעות היא חלק מהצעדים.

התוכנית לימדה אותי, שעל מנת להחלים אני צריכה לוותר על שני הדברים שהיו חשובים ביותר בחיי הקודמים – האגו והאוכל/ אכילה כפייתית.

האם אלו עניינים שונים? האם הימנעות והצעדים הם שני דברים נפרדים?

עבורי – הימנעות וצעדים שזורים זה בזה, הימנעות היא חלק מהצעדים.

עבורי הוספתי שני צעדים:

- צעד 1 – נולדתי אכלנית יתר כפייתית, הייתי אכלנית כפייתית אתמול, אני אכלנית כפייתית היום ואמות אכלנית כפייתית.
- צעד 0 – הנחתי את המזלג, הימנעות.
- 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 סוכר/ קמח/ שיבולת שועל...
- צעד 3 – אני מפתחת אמונה ומוותרת על האגו ועל האוכל; יש 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 ועם המאמנת.
- 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.

צעד 1:

אם בזמן שאתה רוצה את זה בכנות, אתה מגלה שאינך יכול להפסיק לשתות (לאכול) באופן מוחלט, או אם, בשעה שאתה שותה (אוכל), אינך מצליח לשלוט בכמויות השתיה (האוכל) שלך, יש להניח שאתה אלכוהוליסט (אכלן כפייתי). ביג בוק עמוד 37

כיצד בא לידי ביטויי חוסר האונים בזמן אכילת היתר / אכילה בבולמוס?

האם במצב זה ניתן לשלוט על כמויות האוכל ובאמת ניתן להתנהל בחיים?

צעדים 2+3 :

כתבו את המחשבות שיעולות לכם לפני אכילת הביס הכפייתי הראשון.	כתבו את המחשבות והרגשות שיש לכם לאחר האכילה הכפייתית / הבולמוס.

העובדה היא שמסיבה בלתי ידועה רוב האלכוהוליסטים (אכלנים כפייתיים) איבדו את כוח הבחירה שלהם בהקשר של השתייה (אכילת יתר). הכוח שאנו מכנים כוח רצון, פשוט אינו קיים. איננו מסוגלים להביא למודעות שלנו בעוצמה הדרושה את הזיכרון של הסבל וההשפלה שחוינו אפילו בחודש או בשבוע שחלפו. אין לנו הגנה מפני המשקה הראשון (הביס הכפייתי הראשון) ביג בוק עמוד 23

האם אני מקבלת את חוסר השפיות בהתנהלות שלי באוכל?

האם אני מוכן למסור את בעיית האכילה הכפייתית שלי לכוח גדול ממני שיעזור לי לקבל איזון ושפיות באוכל ובחיים?

צעד 4:

רגש טינה הוא עבריון "מספר אחד". הטינה **הורסת יותר** אלוהוליסטים (**אכלנים כפייתיים**) **מכל דבר אחר**.
ביג בוק עמוד 51

טינה: רגש שלילי הנוצר כתגובה למאורע אמיתי או מדומיין שבו אדם חש כי נעשה עוול. בעקבות החזרה שוב ושוב על החוויה השלילית היא לבסוף נצרבת בזיכרונו של האדם. טינה יכולה להיווצר מחשיבה חוזרת על כעסים, פחדים, הצדקה עצמית ביחס לאדם או סיטואציה, וכדומה...
פגם אופי: תכונה אנושית טבעית של אנשים אשר נהפכת לקיצונית.
כתבו אילו טינות ופגמי אופי השתמשתם בתרוצים או בהצדקה לאכילה כפייתית?

צעד 5:

אנחנו חייבים להיות כנים לחלוטין עם מישהו, אם אנחנו מצפים להאריך ימים או לחיות באושר בעולם הזה. אם נדלג על צעד חיוני זה, יתכן שלא **נתגבר על השתיינות (אכילה כפייתית)**. ביג בוק
האם אני מקבל שכנות בכל מה שקשור לאכילה שלי ולהתנהגות שלי בחיים זה המפתח לפתרון בעיית האכילה שלי?
האם הסבל שלי מהשפעת האכילה הכפייתית על חיי גדול מהחשש שלי לספר לחבר/ת תוכנית באנונימיות את הסודות שלי?

צעדים 6+7: הדגשנו שאין תחליף לנכונות. ענוה זה הפתרון לאנוכיות וריכוז עצמי.

האם אני נכון באמת לקבל שכוח הרצון שלי פשוט לא מספיק להתגבר על פגמי האופי שבי שדוחפים אותי לאכילה כפייתית?
האם אני נכון לוותר על פגמים אלה כך שאוכל להיות בהימנעות מההתנהגות הכפייתית שלי מול האוכל?
האם אני מאמין שכוח גדול ממני אכן יכול להסיר ממני את החסמים הרגשיים והמחשבתיים שדוחפים אותי להתנהגות כפייתית מול האוכל?

במידה ואין לכם נכונות מלאה – התפללו לקבל את הנכונות – אלוהים, עזור לי להיות נכון לוותר על פגמי האופי שלי והרווחים המדומים שיש לי מהם כי לבסוף הם פוגעים בי וגורמים לי ללכת לאכול.
בוראי, אני נכון כעת שתיקח את כולי על הטוב והרע שבי. **אני מתפלל שתסיר ממני כעת כל מגרעת אופי שעוצרת בעדי מהיות מועיל לך ולחבריי.** תן לי כוח שאני יוצר מכאן, לעשות את מה שביקשת, אמן. ביג בוק
עמוד 59

צעד 8:

כיצד האכילה הכפייתית שלי פגעה ופוגעת בי ובאחרים?

סליחה: תהליך שכלי / רגשי / רוחני שבו חדל אדם מלחוש עלבון או כעס כנגד אדם אחר על מעשה שהוא רואה בו פגיעה. הפסקת הדרישה לעונש או פיצוי וצורך להיות שיפוטי.

האם יש לי נכונות לסלוח לאנשים עליהם הייתי בטינה שהובילה אותי לאכילה כפייתית?

אם אין לנו רצון לעשות זאת, **אנו מבקשים, עד שהרצון מגיע**. זכרו שהוסכם כבר בהתחלה **שנלך לכל מרחק כדי לנצח את האלכוהול אכילה כפייתית** (ביג בוק עמוד 60)
אנו חושבים על מי שעשו לנו עוול / לא אהבנו / הפריעו לנו / העליבו אותנו ואמרנו לעצמנו "אדם זה חולה, כיצד אני יכול לעזור לו? אלוהים הצל אותי מהכעס. רצונך יעשה." (ביג בוק עמוד 55)

צעד 9:

כן, יש לפנינו תקופה ארוכה של שיקום. אנחנו צריכים להוביל. לא נשלם את החשבון אם נמלמל בחרטה שאנו מצטערים. חיים רוחניים אינם תיאוריה. אנחנו צריכים לחיות אותם. (ביג בוק עמוד 64)

כיצד, בעזרת כוח גדול ממני, אני יכול ליישם דרך חיים של סבלנות, סובלנות, טוב לב ואהבה?

איך זה יבוא לידי ביטוי במערכות יחסים שלי?

צעד 10:

נמשיך לתקן מיד כל שגיאה חדשה. אין זה דבר שקורה בין לילה. עליו להימשך לאורך כל חיינו. (ביג בוק עמוד 65)
האם אני מקבל שנשארתי אכלן כפייתי ועל מנת להימנע מאכילה כפייתית עלי להמשיך לעשות את הצעדים – בכל יום ליום אחד?

אם אמשיך לעשות את הפעולות, בכל יום ליום אחד, בעיית האכילה הכפייתית תסולק ממני. אילו פעולות תוכנית אני מתחייב לעשות בכל יום על מנת לקבל את הבטחת צעד 10 ולהיות בניטרליות מול האוכל?

צעד 11:

כשמתגברים על המחלה הרוחנית, אנחנו מתיישרים מבחינה נפשית וגופנית. ביג בוק עמוד 51.
במהלך היום אבקש עזרה מכוח גדול ממני שינחה את מחשבותי ויעזור לי להתרחק מרחמים עצמיים,
ממניעים לא כנים ומחיפוש תועלת עצמית.

האם אני נכון לחזור ולמסור את רצוני וחיי לאלוהים כפי שאני מבין אותו, ככול שמדרש במשך היום?

כיצד אוכל ליישם את החזון של רצון האל בכל מעשיי – "איך אני יכול לשרתך בצורה הטובה ביותר – רצונך
ייעשה ולא רצוני?" ביג בוק

צעד 12:

אנוכיות וראיית עצמי במרכז! אלו לדעתנו שורשי הבעיה שלנו. הפעולה העיקרית שיש לעשות כנגד רצון
עצמי ואגו זה שירות לאדם אחר!!!

מניסיון מעשי למדנו ששום דבר אינו מבטיח **חסינות נגד** שתייה (אכילה כפייתית) כמו **עבודה אינטנסיבית**
עם אלכוהוליסטים (**אכלנים כפייתיים**) אחרים. זה פועל כשפעילויות אחרות נכשלות.

האם אני מוכן להתחייב **להיפגש** (לא שיחה בטלפון, לא בוצאפ ולא במייל אלא **פגישה פנים אל פנים**) עם
חבר/ת תוכנית (מומלץ מאוד חברים חדשים או חברים שלא מצליחים לשמור על הימנעות) ולקרוא ביחד
פרק מהספר הגדול או פרק מהספר 12 הצעדים ו 12 המסורות של א.א.?

מה המשמעות של ללכת לכל מרחק / עבודה אינטנסיבית עם אכלני יתר אחרים על מנת להעביר את הניסיון
כוח ותקווה שיש לי בתוכנית למען ההימנעות שלי?