

«:~³³~*»§«:~³³~*»§«:~³³~*»

DOCE PASOS DE RECUPERACION

«:~³³~*»§«:~³³~*»§«:~³³~*»

- 1.- Admitimos que éramos impotentes ante la comida, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.
 - 2.- Llegamos a creer que solo 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 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 completamente dispuestos a dejar que Dios eliminase todos estos defectos de carácter.
 - 7.- Humildemente le pedimos que nos librase de nuestros defectos.
 - 8.- Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.
 - 9.- Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño que les habíamos causado, salvo en aquellos casos en que el hacerlo perjudicaría a ellos mismos 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 lo concebimos, pidiéndole solamente que nos dejase conocer Su voluntad para con nosotros y nos diera la fortaleza para llevarla a cabo.
 - 12.- Habiendo experimentado un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a las personas que comen en exceso compulsivamente y de practicar estos principios en todos nuestros actos.
-