

OA COMEDORES COMPULSIVOS ANÓNIMOS

TALLER “UNIDAD NO SIGNIFICA UNIFORMIDAD” FEBRERO DE 2010

1. Quien coordine el taller deberá tener a su disposición una guía de coordinación para facilitarle el servicio
2. El taller se inicia leyendo: el enunciado de la tradición uno y un párrafo (hasta donde el coordinador considere pertinente) de la tradición explicada en el libro de los 12 pasos y las 12 tradiciones de O.A
3. Se invita a un miembro de la comunidad a compartir durante 30 minutos, el tema: “UNIDAD NO SIGNIFICA UNIFORMIDAD”
4. Luego del compartir se hará una ronda de compartires (duración: 15 minutos) con las siguientes preguntas:
 - ¿Juzgamos la recuperación de los demás, como incorrecta, porque simplemente no lo hacen como nosotros?
 - ¿Criticamos continuamente a los servidores porque no prestan el servicio que yo deseo?
 - ¿Soy tolerante con los miembros, cuyos compartires no me agradan?
 - ¿Discrimino a los miembros que son diferentes a mí en cuanto a posición social, religión, nivel educativo, etc.?
 - ¿Soy conciente que mi recuperación personal depende de la unidad de O.A?
5. Se invita a otro miembro de la comunidad a compartir durante 30 minutos, el tema: “LA RECUPERACIÓN PERSONAL DEPENDE DE LA UNIDAD DE O.A “
6. Posteriormente se entregará a los asistentes (reunidos en grupos; duración: 30 minutos) una frase alusiva a la tradición uno que habla de la unidad, recortada de forma que parezca un rompecabezas, para que cada grupo forme la frase correctamente y luego uno de los integrantes de cada equipo explique qué significa para el grupo dicha frase
 - ¿Qué papel juega el programa en tu abstinencia?
 - ¿Qué papel juega tu Poder Superior en tu abstinencia?
 - ¿Qué tienen que ver tus emociones con tu manera compulsiva de comer?
 - ¿Tienen tu abstinencia algún efecto para llenar ese vacío espiritual? Explica
 - ¿Estás convencido que necesitas un plan de comidas?
 - ¿Honestamente ya identificaste y sacaste de tu plan de comidas los alimentos que te causan compulsión?
7. En los últimos 15 minutos del taller, cada asistente al taller escribirá un compromiso personal con su recuperación que sirva al mismo tiempo para que la comunidad continúe existiendo para nosotros. Se sugiere que el compromiso sea realista, es decir, que se pueda cumplir.