

**COMEDORES COMPULSIVOS ANÓNIMOS O.A
COMITÉ DE EVENTOS
TALLER “DÍA INTERNACIONAL DE LA EXPERIENCIA DE LA
ABSTINENCIA”**

1. Quien coordine el taller tendrá a su disposición una guía de coordinación
2. El taller se inicia leyendo: “Siempre tenemos el deseo de alcanzar un ideal, pero la mayoría pensábamos que sólo los héroes podían conseguirlo, así que ni siquiera pensamos en ello. Cuando comienzo a probar nuevas formas de vida me lleno de alegría y deseo de vivir cada día”
3. Se lee el artículo “La historia de Rozzane”: “Más allá de nuestros más salvajes sueños”, con el propósito de hacer una pequeña introducción al tema.
4. Se invita a un miembro de la comunidad a compartir durante 30 minutos, el tema: “Alcanzando un ideal: compromiso a la abstinencia”
5. Luego del compartir se hará una ronda de compartires (duración: 15 minutos) con las siguientes preguntas:
 - ¿Cuál es tu ideal de peso y de vida?
 - ¿Cuáles obstáculos experimentas entre tú y tu ideal?
 - ¿A qué horas pienso en comida?
 - ¿Para qué te quieres recuperar?
 - ¿Cómo has tratado tu cuerpo a lo largo de tu vida, tanto en el interior como en el exterior?
6. Se invita a otro miembro de la comunidad a compartir durante 30 minutos, el tema: “La Abstinencia como una prioridad”
7. Posteriormente se entregará a los asistentes (reunidos en grupos; duración: 30 minutos) una hoja que contiene las siguientes preguntas:
 - ¿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?
 - ¿Detectas cuándo te estás atracando y te das cuenta cuándo el primer bocado compulsivo disparará tu compulsión?
 - ¿Disfrutas de las comidas o las sufres?
 - ¿Tienes miedo a reconocer que hay que escoger entre comer compulsivamente o no y alejarte de ese primer bocado compulsivo?
 - ¿Te ha llevado el miedo al punto de que te gane el poderoso impulso de comer?
8. En los últimos 15 minutos del taller, se colocarán en todas las paredes del lugar de reunión, frases con compromisos para lograr la abstinencia. Los miembros seleccionarán y escribirán a manera personal, por qué han elegido esos compromisos y qué aspectos positivos obtuvieron del taller (comparten brevemente quienes deseen)

COMPROMISOS A LA ABSTINENCIA

1. Incrementar la cantidad de frutas en mis comidas
2. Incrementar la cantidad de verduras en mis comidas
3. Beber más agua
4. Masticar cada bocado hasta sentir que la digestión comienza donde debe: en la boca
5. Caminar 20 minutos diarios
6. Visualizar mis alimentos con honestidad
7. Apuntar honestamente mis alimentos día a día
8. Apuntar honestamente mis alimentos detallando la hora
9. Apuntar honestamente mis alimentos detallando cuánta hambre tenía
10. Apuntar honestamente mis alimentos explicando el estado emocional en que me encontraba al comer
11. Apuntar honestamente mis alimentos detallando el tiempo que utilicé y cuánta hambre tenía
12. Apuntar honestamente mis alimentos incluyendo todo lo anterior: día y hora, tiempo utilizado, lugar donde comí, actividad que estaba realizando, cuánta hambre sentía y el estado emocional en que me encontraba
13. Comer sentado y en la mesa indicada para ello
14. Concentrarme en lo que hago cuando como, sin ver televisión, oír radio o leer
15. Disfrutar intensamente de la comida
16. Pasar un bocado antes que el otro
17. Dejar en el plato el alimento o los cubiertos entre cada bocado
18. Dejar un bocado para el Poder Superior
19. Evitar servirme una segunda vez
20. Invitar a mi Poder Superior a mi mesa y pedir su protección y ayuda
21. Evitar saltarme alguna comida
22. Tener horarios de comida y respetarlos
23. Revisar en qué momento se me antojan más de esos alimentos compulsivos
24. Trabajar más mis frustraciones cuando las cosas no salen como yo quiero
25. Trabajar mi soledad, aburrimiento, depresión, pena, ansiedad, tensión, negación
26. Llamar por teléfono
27. Estar alerta cuando tenga euforia, un festejo o presión social
28. Evitar poner mi abstinencia a prueba constante
29. Aceptarme imperfecto
30. Aceptar que si no hablo, nada se puede aceptar