



JORNAL DA REGIÃO 8

NOTÍCIAS DE OUTONO 2013

O QUE HÁ DE NOVO - DE SUA COORDENADORA

Aqui o que há de novo em nossa irmandade de CCA.

O inventário da irmandade de cca "ATRASADO, MAS NÃO ESQUECIDO"

Muitos de vocês receberam os resultados do inventário da irmandade desenvolvido pelos coordenadores das regiões de CCA. Eu tive o privilégio de participar do comitê de coordenadores das regiões e soyu muito grata em dizer a vocês que os

resultados desse inventário estão disponíveis no site de OA . Por favor veja em <http://www.oa.org/2013-oa-fellowship-inventory/> .

Nota da tradução: a JUNCCAB possui uma tradução desse material que pode se disponibilizado por e mail.

Esse documento completo com mais e 60 páginas contem:



- Um diagnóstico honesto da nossa irmandade
- Respostas detalhadas dos membros da irmandade com opiniões, responsabilidades, pensamentos e necessidades
- Gráficos que ajudam a interpretar os resultados

Sugiro que pegue esse material e vá estudando uma ou duas respostas a cada semana e considere como você poderia responder. Algumas perguntas poderiam servir para uma discussão durante uma reunião de CCA. Fale com seu padrinho, discuta as respostas na reunião do seu intergrupo ou junta de serviços. Permita que seu intergrupo, junta de serviços e delegada do WSBC conheça a sua opinião. Esse inventário da irmandade foi utilizado para discussão no fórum da conferência mundial de 2013 (WSBC 2013). As respostas são importantes para serem utilizadas nos grupos, intergrupos e reuniões de serviço.

Decisão da WSBC 2013 muda algumas definições de anonimato

Delegados da WSBC 2013 votaram mudanças nas definições de anonimato que foram adotadas na conferência e serviço mundial de 1980 .

NESSE NÚMERO

Caminhando para a recuperação

Dieta, Abstinência e Plano Alimentar, qual a diferença?

Uma carta da nossa nova custódia da

CONFERÊNCIA E ASSEMBLÉIA DA REGIÃO 8

15-18 DE NOVEMBRO DE 2013

DESPERTAR ESPIRITUAL E VIDA PLENA



JORNAL DA REGIÃO 8

NOTÍCIAS DE OUTONO 2013

CAMINHANDO PARA A RECUPERAÇÃO

Depois de anos tentando "controlar" a minha comida e abusando das dietas eu encontrei o meu caminho em CCA . A mensagem era clara mas eu não mantinha o foco e tentava controlar. Eu pegava "o que eu gostava" e deixava o resto. Isso continuou por mais ou menos cinco anos. Eu lutava com meu ganho e perda de peso e achava que eu estava conseguindo

"O peso começou a diminuir e a serenidade começou a aumentar ..."

tentei sair desse buraco desesperadamente. Há dois anos eu comecei a prestar atenção

isso, até que via minha abstinência escorrer pelos dedos , até que

inicialmente nas palavras e depois nas ações que ignorei por um bom tempo. Conforme eu trabalhava os passos conforme o programa sugere o peso começou a ir embora e a serenidade começou a aumentar.

Continuei orando por boa vontade e depois habilidade para continuar trabalhando o programa :trabalhando os passos , entrando em contato com minha madrinha , fazendo pequenas coisas no serviço , oração diária e trabalhando com os outros. Todas essas ações me trouxeram um novo compromisso de caminhar e viver na recuperação.

Meu PODER SUPERIOR , acredito, quer que eu viva uma vida feliz e de serenidade. Conforme estou nesse caminho diariamente todas as promessas vão se tornando realidade para mim .

Marilyn T. Englewood, Fl

O QUE HÁ DE NOVO - CONTINUAÇÃO DA PRIMEIRA PÁGINA

UMA NOVA DEFINIÇÃO DE ABSTINÊNCIA FOI ADOTADA

O anonimato é a base espiritual do nosso programa, sempre assegurando que os princípios sejam colocados acima das personalidades . Isso significa que OA não é anônimo, mas seus membros são. Não existem exceções. Enquanto CCA é público, os seus membros devem preservar o anonimato ao nível de imprensa, rádio, filmes, televisão e todos os meios públicos de comunicação , e o reconhecimento facial de nossos membros ao nível de imprensa , filmes e todos os meios públicos de comunicação é uma violação da nossa tradição de anonimato , enquanto nosso primeiro nome é sempre dado, nosso nome inteiro deve ser preservado. (30/05/2013)

NOVA DEFINIÇÃO DO PREÂMBULO DE CCA

Os delegados da WSBC aprovaram uma mudança na definição na escrita do preâmbulo de CCA .A frase final é " nosso propósito primordial é nos abster do comer compulsivo e levar a mensagem de recuperação através dos 12 passos de CCA para aqueles que ainda sofrem"

Love, Gloria L, Region 8 Chair



JORNAL DA REGIÃO 8

NOTÍCIAS DE OUTONO 2013

DIETA, ABSTINÊNCIA E PLANO ALIMENTAR- QUAL A DIFERENÇA ?

Depois de mais de sete anos frequentando as reuniões e tendo perdido 68 kg eu experimentei um momento de clic em uma reunião recente. Em uma partilha alguém disse "eu mereço minha abstinência, não necessito me punir com o jantar"

Então eu comecei a pensar: Isso é totalmente verdade! Eu costumava me punir com dietas por mau comportamento. Isso significa comer compulsivamente e ter comportamentos não saudáveis. Fazer dieta era uma autopunição, até que meu peso fosse embora. Mas então eu sempre retornava com meus pensamentos obsessivos e voltava a ganhar peso e mais do que havia perdido. Era como se eu fosse uma criança impertinente que necessitava ser punida com comportamentos comilões.

A abstinência, por outro lado, é um presente, um tesouro que recebo do OS. Recebido, eu acredito, por meus "bons" comportamentos. Eu escolho permanecer abstinente trabalhando os passos e usando os instrumentos. O PS me recompensa com o presente da abstinência. A abstinência é uma escolha e um presente.

Meu plano alimentar é apenas um dos nove instrumentos que uso para ajudar a manter a minha abstinência. Não é uma dieta que me ajuda a perder meu peso, mas um plano alimentar saudável que eu posso seguir por toda a minha vida, com a ajuda do meu PS. Eu também comecei a pensar porque nós passamos por uma fase de nuvem cor de

rosa e depois recaímos. Acredito que nessa situação esse plano alimentar está sendo utilizado como dieta da qual poderia se livrar o mais rápido possível. Eu me lembro que, em meus dias de dieta quando eu era mais jovem, eu poderia perder peso em qualquer dieta. A cada momento eu olhava para o dia em que eu poderia sair da minha dieta. Eu pensava D_ _ S, faça com que eu perca peso, aí posso abandonar essa dieta e caminhar "do meu jeito". Mas é claro que eu não conseguia fazer do "meu jeito". Eu não entendia que eu realmente era impotente perante a comida. Então, se em CCA eu montei um PA (Plano alimentar) restritivo eu voltaria para esse ciclo novamente de ganhar e perder peso.

Mas, enquanto eu estava nessas dietas restritivas, impossíveis de se manter, eu estava empolgada achando que eu poderia fazer isso! Eu poderia controlar qualquer coisa! Eu poderia viver na "nuvem rosa". Então vinha a terrível realidade, eu não poderia! Eu era impotente perante a comida.

Meu plano alimentar é diferente. É um plano alimentar balanceado e saudável que eu não vou precisar nunca abandonar. São, simplesmente, comidas agradáveis e, em quantidades saudáveis. Conforme utilizo esse plano um dia de cada vez, associado ao uso dos outros oito instrumentos e ao trabalho dos passos, eu entrego a minha vida aos cuidados do PS, eu posso receber a abstinência como uma dádiva do PS.

SANDER B



JORNAL DA REGIÃO 8

NOTÍCIAS DE OUTONO 2013

UMA CARTA DA NOSSA CUSTÓDIA DA REGIÃO 8

Olá companheiros de CCA,

Eu sou Linda, uma comedora compulsiva e sua nova Custódia eleita para servir a região 8.

Quando vim para esse programa há 24 anos eu nunca, em milhões de anos, poderia imaginar que poderia ser uma Custódia. Meu programa me diz que quando sou chamada para uma prestação de serviço eu devo fazer o melhor. Deus não escolhe os capacitados, ele capacita os escolhidos.

Nunca diga "tenho que estar a altura de...". Gerri H serviu como custódia da região 8 nos últimos 3 anos e agora presta serviço como Custódia de Serviços Gerais. Ela está viajando pelo país em sua casa motorizada e levando a mensagem. Eu quero agradecer a ela por todo o tempo dispensado a mim para me ajudar a ficar mais confortável em minha nova posição de serviço.

Minha primeira reunião na junta de custódios foi 3 dias antes da Conferência de Serviços Mundiais (WSBC), nós temos algumas reuniões para participar da conferência. Nos todos trabalhamos muito, das 9h até as 17h com 01h45min de almoço. Duas das minhas reuniões de almoço foram prestando serviço em comitês aos quais me ofereci para participar. Eu não estou reclamando, eu amo o serviço... As pessoas e as viagens. Nós realmente viajamos e fazemos work shops em nosso tempo livre. Fui para o Alabama e em setembro para o evento nacional na Colômbia. Também na conferência da Região 8. Depois em Albuquerque para 3 dias de reuniões da Junta de Custódios. Quem saberá as oportunidades de prestar serviço que



surgirão. Nós estamos trabalhando moções que virão para a WSBC 2014. Novas literaturas estão sendo revistas, antigas publicações estão sendo melhoradas para serem apresentadas aos membros.

Você sabia que existe um novo Kit para jovens e o livro de estudos do PARA HOJE a venda em nossa loja virtual? Não de esqueça do livro abstinência segunda edição que foi aprovada em Abril! Nota: literatura em inglês disponível no site de OA www.oa.org

Ah, se você não assina a revista Lifeline pense em assinar. É uma grande "reunião em qualquer lugar" Então leve para algum lugar onde exista alguma pessoa que precise ler. Eu costumo deixar na revista meu nome e telefone e, assim, a pessoa pode ligar para pedir informações. Eu espero que você faça a mesma coisa ou algo semelhante para ajudar a levar a mensagem.

Sinta-se a vontade para entrar em contato comigo pelo e-mail trustee@oaregion8.org ou fdnymom@msn.com para qualquer dúvida que você tenha. Nem sempre terei a resposta só porque sou custódia!

Como diz a Gerri, "eu sou mais uma palhaça no ônibus!".

Um abraço amoroso

Linda



NOTÍCIAS DE OUTONO 2013

NONO - PASSO, TRADIÇÃO E CONCEITO

Há um monte de escolhas sobre o que escrever este mês; diferentes palavras, frases, conceitos e princípios. Por onde começar? Ficando quieta, me conectando com minha Presença Superior - aquele poder interno maior - e recebendo orientação, a qual está sempre presente. A frase "diretamente responsável" na Nona Tradição se destaca. Sou diretamente responsável por minha vida hoje, o que inclui responsabilidade sobre minha recuperação.

Houve um tempo, antes de ter a sorte de encontrar CCA, que eu interpretava um papel passivo em minha vida. Eu esperava que outras pessoas cuidassem de mim. Eu esperava que as outras pessoas lessem a minha mente e suprissem minhas necessidades - especialmente financeiras. Eu não tinha consciência das minhas necessidades espirituais e emocionais. Eu também não apreciava minhas necessidades físicas. Eu era uma comedora compulsiva muito voraz que reagia à inabilidade de parar de comer vomitando, o que fiz por mais de dez anos.

Em CCA aprendi que sou diretamente responsável por mim mesma e responsável por praticar esse novo conceito. O fundamento da minha habilidade de tomar conta de

mim mesma hoje é a relação que desenvolvi com meu Poder Superior, meu Eu Superior. Ao cultivar continuamente, a cada dia, uma relação amorosa, sou capaz de acreditar na orientação que recebo me permite viver a melhor vida que já tive. Hoje, estou equilibrada no meu senso de responsabilidade, não mais ajo com pouca responsabilidade (esperando que você tome conta de mim) ou com responsabilidade demais (cuidando da sua vida ao invés de cuidar da minha própria)

Ao aprender como amar minha Presença Superior, aprendei como amar a mim mesma e aos outros. Trabalhando, praticando e vivendo os princípios dos Passos, Tradições e Conceitos é a maneira como funciona pra mim. Obrigada por me permitir compartilhar isso.

Bênçãos!

Atiya - recuperada de bulimia;
membro ativa de CCA





JORNAL DA REGIÃO 8

NOTÍCIAS DE OUTONO 2013

SERVIDORES DE CONFIANÇA DA REGIÃO 8

Junta de serviços

Coordenadora —Gloria L.

Vice coordenadora —Sander B.

Secretaria—Janet T.

Tesoureira —Patti S.

Custódia regional —Linda H.

Coordenadores dos comites

Estatuto e documentos eletrônicos —Marilyn T.

Divulgação do intergrupo (IGOR) - Pat L.

Informação e divulgação Pública (PI/PO) - Lonna C.

Tecnologia e site —Burt T.

12 passo dentro da irmandade —Nina S.

Unidade com diversidade —Viviana G.



EVENTOS QUE SE APROXIMAM :

- 21-23 DE MARÇO DE 2014 : CONVENÇÃO E ASSEMBLÉIA DA REGIÃO 8
- 11-13 DE JULHO DE 2014: CONVENÇÃO E ASSEMBLÉIA DA REGIÃO 8
- 28 DE ABRIL A 3 DE MAIO DE 2014 - CONVENÇÃO MUNDIAL DE CCA

*SEMPRE ESTENDER AS MÃOS E O CORAÇÃO PARA TODOS QUE PARTILHAM
DA MINHA COMPULSÃO, POR ISSO EU SOU RESPONSÁVEL*

ORIGINAL : <http://oaregion8.org/news/SOAR8NewsFall2013.pdf>

TRADUZIDO POR JUNCCAB