

Os Doze Passos

1. Admitimos que éramos impotentes perante a comida - que tínhamos perdido o domínio de nossas vidas.
2. Viemos a acreditar que um Poder superior a nós mesmos poderia devolver-nos à sanidade.
3. Decidimos entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados de Deus, *na forma em que O concebíamos*.
4. Fizemos minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos.
5. Admitimos perante Deus, perante nós mesmos e perante outro ser humano a exata natureza de nossas falhas.
6. Prontificamo-nos inteiramente a deixar que Deus removesse todos esses defeitos de caráter.
7. Humildemente rogamos a Ele que nos livrasse das nossas imperfeições.
8. Fizemos uma relação de todas as pessoas que tínhamos prejudicado e nos dispusemos a reparar os danos a elas causados.
9. Fizemos reparações diretas dos danos causados a tais pessoas, sempre que possível, salvo quando fazê-lo significasse prejudicá-las ou a outrem.
10. Continuamos fazendo o inventário pessoal e quando estávamos errados nós o admitimos prontamente.
11. Procuramos, por meio da prece e da meditação, melhorar nosso contato consciente com Deus *na forma em que O concebíamos*, rogando apenas o conhecimento de Sua vontade em relação a nós e forças para realizar essa vontade.
12. Tendo experimentado um despertar espiritual graças a estes passos, procuramos transmitir esta mensagem aos comedores compulsivos e pôr em prática estes princípios em todas as nossas atividades.

A permissão para usar os Doze Passos de Alcoólicos Anônimos para adaptação foi concedida por A.A. World Services, Inc.

Depois de ler este folheto, você pode ter perguntas que não foram completamente respondidas. Se há um grupo de CCA perto de você, seus membros ficarão felizes em acolhê-lo e dar-lhe mais informações e ajuda, bem como literatura adicional. Se não há um grupo de CCA em sua comunidade, por favor escreva para o endereço abaixo.



Traduzido e reimpresso de
OA IS NOT A DIET CLUB
Copyright © by Overeaters Anonymous, Inc. - 1987, 1995
World Service Office, 6075 Zenith Court NE
Rio Rancho, NM 87124-6424 USA
Endereço para correspondência: P.O. Box 44020
Rio Rancho, NM 87174 - 4020 USA
Telefone: 1.505.891.2664 / Fax: 1-505.891.4320
Com a permissão de OVEREATERS ANONYMOUS, INC.
Todos os direitos reservados.
Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida de
nenhuma forma sem o prévio consentimento por escrito
de Overeaters Anonymous, Inc.

Edição em Inglês: 04/95

JUNTA DE SERVIÇOS GERAIS DE COMEDORES
COMPULSIVOS ANÔNIMOS DO BRASIL
Rua Debret, 79 Sala 702 - Castelo - Rio de Janeiro - RJ
Cep: 20030-080 Telefax: (21) 2532-5174
E-mail: junccab@uol.com.br
home page: <http://cca.cjb.net>

CCA

NÃO É UM CLUBE DE DIETA

*Nós, em CCA, acreditamos
que temos uma doença
em três níveis -
física, emocional e espiritual*



CCA não é um clube de dieta

“CCA não opina a respeito de qual é o plano de alimentação mais adequado, seja para perder peso, seja para mantê-lo”.

Muitas pessoas chegam a CCA esperando dietas, controle de peso e palestras sobre alimentação e peso. Para sua surpresa (e freqüentemente seu alívio), percebem que CCA não oferece nada disso.

Por que?

Porque comida e peso são apenas sintomas de nosso problema. Usamos a comida como o alcoólatra usa o álcool e o viciado em drogas usa a droga. Embora uma dieta possa ajudar-nos a perder peso, freqüentemente intensifica a compulsão por comer demais.

A solução oferecida por Comedores Compulsivos Anônimos não inclui sugestões de dietas. CCA não opina a respeito de qual é o plano de alimentação mais adequado, seja para perder peso, seja para mantê-lo. Não fornecemos planos alimentares ou dietas, serviços de aconselhamento, hospitalização ou

“Em CCA, compartilhamos nossa experiência não só em relação ao sofrimento de comer compulsivamente, como também à alegria da recuperação”.

tratamento; CCA também não conduz pesquisas e treinamento no campo de distúrbios alimentares, nem participa nessas atividades.

As pessoas de CCA que estão interessadas em aprender sobre nutrição ou procuram conselho profissional são encorajadas a consultar profissionais qualificados. Podemos livremente usar tal ajuda, com a certeza de que CCA apoia cada um de nós em nossos esforços para recuperação.

CCA dá ao comedor compulsivo uma oportunidade de identificar-se com outros que têm o mesmo problema. Em CCA, compartilhamos nossa experiência, não só em relação ao sofrimento de comer compulsivamente, como também à alegria da recuperação.

O que CCA oferece?

Oferecemos uns aos outros aceitação incondicional e apoio, por meio das reuniões de CCA, que estão sempre disponíveis e são auto-sustentadas por nossas

“Os Doze Passos englobam um conjunto de princípios, os quais, quando seguidos, promovem mudança interior”.

contribuições voluntárias. O único requisito para ser membro de CCA é o desejo de parar de comer compulsivamente.

Nós, de CCA, acreditamos que temos uma doença em três níveis - físico, emocional e espiritual. Dezenas de milhares de nós descobrimos que o programa de Doze Passos oferecido por Comedores Compulsivos Anônimos produz recuperação nos três níveis.

Os Doze Passos englobam um conjunto de princípios, os quais, quando seguidos, promovem a mudança interior. Os padrinhos nos ajudam a compreender e aplicar esses princípios. À medida que antigas atitudes são descartadas, freqüentemente descobrimos que não há mais necessidade de excesso de comida.

A recuperação, para cada membro de CCA, é bastante pessoal. Não há regras, apenas sugestões. Aqueles de nós que escolhemos recuperar-nos um dia de cada vez, praticamos os Doze Passos. Assim fazendo, adquirimos liberdade permanente em relação à nossa obsessão por comida e encontramos uma nova maneira de viver.