



JUNTA NACIONAL DE COMEDORES COMPULSIVOS ANÔNIMOS DO BRASIL

TRABALHANDO OS 12 PASSOS PARA UM PROBLEMA

FONTE: https://oa.org/files/pdf/twelve_stepping_a_problem.pdf

Esse exercício escrito é uma forma de utilizar os 12 Passos de CCA para encarar os problemas e desafios da vida sem buscar a comida. Melhore a sua recuperação usando esse documento individualmente ou como objeto de um workshop.

1. Admito a impotência em relação à _____. Como isso torna minha vida ingovernável?
2. Eu acredito que um poder maior que eu mesmo(a) pode restaurar a minha sanidade? SIM ou NÃO. Se não, explique porque não. O que poderia ser considerado recuperação em relação a esse problema ?
3. Tomei a decisão de entregar _____ aos cuidados de um Poder Superior/Deus? SIM ou NÃO. Se não, explique por que não.
4. Faça um minucioso e destemido inventário a respeito de mim mesmo(a). Liste quaisquer medos, ressentimentos, danos. Qual a minha parte nisso?
5. Estou disposta a admitir para Deus /Poder Superior, a mim mesmo(a) e para outra pessoa a exata natureza dos erros que contribuíram para essa situação? Se SIM, continue para o número
6. Caso contrário retorne ao número 1. 6. Eu estou inteiramente pronto(a) para deixar que Deus/Poder Superior remova todos esses defeitos de caráter? SIM ou NÃO. Se a resposta for NÃO, explique porque não.

7. Pedi humildemente a Deus /Poder Superior para remover meus defeitos de caráter? SIM ou NÃO (Remeta-se aos medos, ressentimentos e danos, relatados na questão quatro acima)

8. Faça uma lista de todas as pessoas que eu tenha prejudicado por causa desse problema (incluindo a si mesmo(a)). Como elas foram prejudicadas? Desejo fazer reparações para todos elas?

9. Como e quando farei as reparações?

10. Continue fazendo o inventário pessoal. Que ações específicas posso realizar hoje?

11. Que ações específicas posso fazer hoje para estabelecer, re-estabelecer, melhorar meu contato consciente com Deus /Poder Superior?

12. Que despertar espiritual ou que novas descobertas eu tive como resultado de trabalhar esses Passos nesse problema específico?