

Um Passo à Frente

Terceiro Trimestre 2013

Volume 17, Número 3



A Publication of:
Overeaters Anonymous, Inc.
P.O. Box 44020
Rio Rancho, NM 87174-4020
USA
Telephone: 505-891-2664
Fax: 505-891-4320
Email: info@oa.org
TRADUZIDO POR JUNCCAB

LINK EM INGLÊS : <http://www.oa.org/pdfs/ASA%203rd%20Qtr%202013.pdf>

Ainda dá tempo de se inscrever!

CONVENÇÃO 2013 - RECUPERAÇÃO PARA AGITAR NOSSO MUNDO!

Você sabia que ainda dá tempo de se inscrever para a próxima Convenção de Serviço Mundial (WSC)? Ainda há vagas para Inscrição para todo o período da Convenção ou apenas para alguns dias. Evite enfrentar longas filas na Convenção e faça sua pré-inscrição em www.oa.org/world-service-events/world-service-convention/. A data final para a pré-inscrição é dia 6 de agosto de 2013. Após essa data, todas as inscrições deverão ser feitas no local, com a taxa do dia.

Você, sem dúvida, vai curtir, agitar e recuperar-se ao juntar-se a nós na Convenção Mundial de CCA de 2013 no Centro de Convenções Cleveland, em Clevelan, Ohio, Estados Unidos., de 29 de Agosto a 1º de Setembro. O tema, "Recuperação para Agitar nosso Mundo", celebra a experiência, a força e a esperança que os membros de CCA compartilharam ao longo dos anos.

Confira os informativos sobre a Convenção no site de OA www.oa.org/world-service-events/world-service-convention/ para informação sobre a agenda de eventos, traslado do aeroporto e estacionamento. O hotel do evento já está lotado, mas o Escritório de Serviço Mundial (WSO) reservou um segundo hotel a apenas duas quadras do Centro de Convenções. Se você ainda não fez sua reserva de quarto no Hyatt Regency Cleveland at The Arcade, sugerimos que você o faça logo. Os quartos estão lotando rápido! Você pode fazer reservas online em www.oa.org/world-service-events/world-service-convention/. A data final para reservar por US\$139 (por pessoa, em quarto quádruplo) é dia 7 de Agosto de 2013. O Escritório de Serviço Mundial não é responsável por fazer as reservas. Mal

CONTEÚDO

Novos Conselheiros, Diretores e Presidentes de

WSBC 2014 -Prazos Importantes

O que há de novo no Escritório de Serviço Mundial (WSO)

Novas Expressões em CCA: Preâmbulo e Policy Statements

Do seu Tesoureiro

CCA lança site em Francês

Reuniões para Recém-chegados

Pôsteres Grátis para Informação Pública

Renovação de Lifeline – A campanha foi um sucesso!

O contato diário é importante

Não se esqueça de atualizar seus endereços

ATENÇÃO INTERGRUPOS E JUNTAS DE SERVIÇO:

Por favor, informe a WSO sempre que forem feitas alterações nos dados das reuniões.

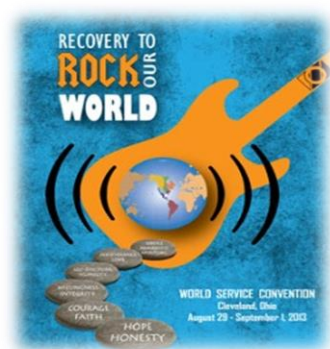
ATENÇÃO SECRETÁRIAS DE GRUPOS:

Por favor, copiem nosso boletim eletrônico para que sejam compartilhados com os membros de seu grupo.

LEMBRETES

16 de novembro Dia Internacional da Abstinência (IDEA)

12 de Dezembro Dia do 12º Passo dentro da Irmandade.



Dadas as aprovações e feitas as mudanças

WSBC, INFORMATIVA E PRODUTIVA

Mais de 200 delegados do mundo todo se reuniram em Albuquerque, Novo México, Estados Unidos, de 29 de Abril a 04 de Maio deste ano para a 52ª Conferência Anual de Serviço Mundial de CCA (WSBC). Workshops e discussões este ano abordaram o tema "Destemido e Minucioso: Um Inventário da Irmandade". A Conferência incluiu workshops como "12º Passo: Que mensagem estamos levando?", "Iluminando o Apadrinhamento", "Uma reunião saudável: quais são suas características?" "Plano Estratégico: entrando em ação em CCA" e "2013: O ano do despertar da abstinência"

Delegados se empenharam em produzir mesas redondas para discussão no fórum denominado "Destemido e Minucioso: Uma boa olhada". O fórum enfatizou nos resultados da recente pesquisa de CCA e utilizou os resultados para desenvolver planos de ação. Os delegados aprovaram as seguintes propostas:

Selo de aprovação da Conferência para o Caderno de Exercícios eletrônico do "Para Hoje"

Revisão da última frase do Preâmbulo de CCA para incluir recuperação através dos 12 Passos

Alteração da declaração sobre Anonimato para incluir referência a todos meios de comunicação ao público

Declaração sobre doações individuais de membros de CCA

Declaração da Unidade com Diversidade incluindo aceitação e inclusão

Custódio de Serviços Virtuais (VST) definição de deveres e responsabilidades

Estabelecimento do processo de nomeação de Custódio de Serviços Virtuais (VST), mandato e processo de abertura processo de preenchimento da vaga sendo indicado pela junta de custódios para atuar até eleição na próxima WSBC

Custódio de serviços virtuais incluído na lista de custódios elegíveis

Inclusão de manutenção de um peso saudável como qualificação para integrar junta de serviços, podendo um custódio ser removido caso volte a comer compulsivamente ou caso por algum motivo haja $\frac{3}{4}$ dos votos a favor da remoção.

Propostas de organização interna, relacionadas com vocabulário de CCA, atualização nacional e de linguagem dos comitês de serviço, intergrupos e regiões para "juntas de serviço"

O prazo final para requerer versão para download do Relatório Final da Conferência é dia 14 de Julho de 2013. Por favor, envie uma mensagem eletrônica para Sandy Zimmerman em szimmerman@oa.org. Este ano, novamente, todos os documentos da Conferência estarão disponíveis no site de Overeaters Anonymous; o Escritório de Serviço Mundial enviará um email para os delegados inscritos e para as juntas de serviço quando os documentos estiverem disponíveis. Para informações sobre os resultado das votações, leiam o relatório final em www.oa.org/pdfs/WSBC%20Wrap%20Report%2013.pdf

**Prazos Importantes da
Conferência de Serviço Mundial
9 de Setembro de 2013**

Disponibilização eletrônica dos
documentos no site www.oa.org

1º de Novembro de 2013

Apresentação ao WSO dos
requerimentos para o Fundo de
Suporte aos Delegados

10 de Dezembro de 2013

Postagem para WSO de New
Business Motions/Alterações
Estatutárias

31 de Dezembro de 2013

Inscrições dos delegados no
WSO

**DELEGADOS DA CONFERÊNCIA DE SERVIÇO
MUNDIAL 2013 ELEGERAM OU REELEGERAM
MEMBROS PARA :**

- **Junta de Custódios- novos custódios de região**
 - Linda J (região 5)
 - Linda H (região 8)
- **Junta de Custódios - custódios reeleitos**
 - Karin H(região 6)
 - Faith M 9região 10)
 - Meg H (região 2)
- **Custódios de serviços gerais**
 - Bob F (mandato de 3 anos)
 - Gerri H (mandato de 3 anos)

A Junta de custódios indicou Stephanie D para prestar serviço como Custódia de serviços virtuais até a conferência de 2014 . Maiores informações sobre os resultados das votações da conferência <http://www.oa.org/wsb-2013-final-conference-report-is-now-available/>

Executivos Junta de Custódios e coordenadores de comites para 2013/2014 são os que se seguem:

Officers

- Coordenador , Joe L.
- Primeiro vice-coordenador :Gerri H.
- Segundo vice-coordenador: Teresa K.
- Tesoureiro: Karen C.

Coordenadores dos comitês da junta de custódios

- Literatura aprovada pela junta de custódios, Linda J.
- Estatutos da Junta de custódios , Gerri H
- Revisão do manual de referência para a junta de custódios , Teresa K
- Planejamento da Conferência, Karin H.
- Convenção 2013, Linda J.
- Convenção 2016, Karin H.
- Informação interna, Barbara G.
- Publicações internacionais/Traduções ,Faith M.
- Revisão da literatura, Faith M.
- Feiras profissionais , Meg H.
- Informação pública , Margie G.
- Planejamento estratégico, Gerri H.
- Serviços virtuais , Stephanie D.

COORDENADORES DOS COMITES DA CONFERÊNCIA

- estatutos, Bob F.
- Literatura aprovada pela conferência, Tina C.
- Finanças, Karen C.
- Divulgação Profissional Meg. H.
- Informação pública, Margie G.
- Coordenadores das regiões, Stephanie D.
- Comite de 12 passo , Linda H.
- Unidade com diversidade, Esti O.
- Web/Tecnologia, Vicki W.
- Jovens em CCA, Janice S.

Do Seu Tesoureiro

— Karen C., Custódia de serviços gerais / Tesoureira

- O Comitê de Finanças está trabalhando em um "FAQ para Tesoureiros" que estará disponível em www.oa.org. Esse documento junto com as Diretrizes para Tesoureiros de Intergrupos (www.oa.org/pdfs/ig_treasurer_guidelines.pdf) oferecerá informação valiosa e ajuda para todos aqueles que assumiram o papel de tesoureiros. Essa posição de serviço, assim como a posição de tesoureiro ao nível do grupo ou do intergrupo, normalmente é difícil de ser preenchida, por isso é importante para o bem de CCA providenciar o máximo de apoio possível para a realização do serviço de tesoureiro.

- Todos os meses o Comitê Executivo (EC) da Junta de Custódios (BOT) examina as contribuições par CCA e as vendas de literatura, duas fontes de receita para CCA. As contribuições continuam abaixo das expectativas. Alguém compartilhou comigo sua história: membros passam a sacola da 7ª Tradição na reunião. Alguém coloca um Dólar na sacola e, depois de sair da reunião e bebe um café de cinco Dólares. Isso é doar como se sua vida dependesse disso?

- Temos um novo livro, *Abstinência, Segunda Edição*. Está disponível tanto impresso quanto como livro eletrônico. Membros de CCA compartilham experiência, força e esperança nesse volume ampliado e atualizado.

- Membros hispânicos de CCA podem agora adquirir livros eletrônicos em Espanhol.

Cada membro faz um compromisso pessoal com CCA quando lê "Sempre estender a mão e o coração àqueles que compartilham da minha compulsão, por isso sou responsável"

O QUE HÁ DE NOVO EM CCA

NOVO! Sensacional Kit para Jovens vai alcançar os jovens, seus pais e demais membros da família. Inclui seleções de história de jovens de Lifeline e folhetos para os Adolescentes, Um Plano de Alimentação, Para os Pais, e Muitos Sintomas, Uma Solução. US\$ 2.25 mais despesas de postagem. Os pedidos de fora do país poderão ser feitos pelo email info@oa.org.

ATUALIZADO! Sugestão de Reunião para Estudo dos 12 Passos, agora atualizada para incorporar as contribuições da 7ª Tradição. O formato dá sugestões de abordagens no trabalho dos 12 Passos em três partes. Baixe grátis em www.oa.org/pdfs/stepstudy_format.pdf

NOVO! Livros eletrônicos em Espanhol

Dois livros de CCA em Espanhol estão agora disponíveis em formato de livros eletrônicos: Para Hoje e Os Doze Passos e as Doze Tradições de CCA. Para adquirir esses livros, vá até a loja virtual e procure pelos títulos.

Novos Termos para o Prêambulo de CCA e Declaração da Política de CCA

Delegados da Conferência de Serviço Mundial de 2013 (WSBC) votaram e aprovaram mudanças na última frase do Prêambulo de CCA. www.oa.org/category/whats-new/.

Por favor, considere essas mudanças quando ler o Prêambulo na literatura de CCA.

O Escritório de Serviço Mundial (WSO) fará mudanças na literatura à medida em que for feita sua reimpressão. Os delegados também aprovaram mudanças nas expressões na Declaração da Política de Unidade com Diversidade adotada pelos delegados na Conferência Mundial de 1992

(www.oa.org/pdfs/Unity_Diversity_statements.pdf)

e na Declaração de Anonimato (www.oa.org/category/whats-new/)

adotada na Conferência de 1980.

Reuniões para Recém-Chegados

Eu me mudei para Space Coast, Flórida, em 2005 e na pequena cidade de Port St. John. Descobri uma mina de ouro: uma reunião para recém-chegados. Cada membro tem um Kit para Recém-Chegados. Todas as semanas os membros da irmandade leem e compartilham a respeito de um dos folhetos do kit (*Nota da tradutora:* Kit com folhetos direcionados ao recém-chegado, não adotado no Brasil como kit, mas os folhetos são Dignidade de escolha, Um plano alimentar, perguntas e respostas, os instrumentos de recuperação, para o recém-chegado, muitos sintomas, uma solução). A consciência de grupo reviu o formato da reunião, para que fosse lido "Um convite a você" sempre que um recém-chegado aparecesse para sua primeira reunião. Obviamente, os membros leem os Passos e as Tradições e incentivam uns aos outros a utilizarem os instrumentos de recuperação.



O que realmente me impressionou foi que um membro experiente que estava sentado ao lado do recém-chegado se ofereceu a ele para ser seu padrinho

temporário. Os membros circularam o Kit para Recém-Chegados para escreverem seus nomes e números de telefones antes de oferecê-lo ao recém-chegado (Na parte externa do kit existe o local para os telefones).

O número de recém-chegados que se tornam membros parece ser muito maior que nas outras reuniões das quais participei. O compromisso com a abstinência está relacionado ao número de membros que possuem um peso corporal saudável ou que estão trabalhando para obtê-lo. Naturalmente, isso é contagioso para os novatos também!

Eu me lembro da minha primeira reunião, há 20 anos. Muitas pessoas possuíam um peso corporal saudável, mas eu não percebi que isso era resultado do programa. Eu pensei que talvez eu estivesse no lugar errado! Graças a Deus alguém perdeu um pouco do seu tempo para me explicar.

Na reunião de Port St. John, as coisas não são deixadas ao acaso. Cada novato consegue um padrinho temporário. Aquele padrinho ajuda o recém-chegado a encontrar um padrinho permanente se o temporário não estiver disponível para continuar. Todos nós entendemos que temos tempo durante umas poucas semanas para ajudar alguém a começar. Juntos conseguimos o que jamais conseguiríamos sozinhos. Certo? Gerri H. Flórida.

O CONTATO DIÁRIO É IMPORTANTE



Hoje em dia o apadrinhamento é tão importante para mim quanto era quando comecei minha caminhada em CCA.

Preciso que minha madrinha esteja mergulhada em CCA, comprometida com a abstinência, disponível para me contatar e com vontade de me desafiar a crescer e me tornar tudo aquilo que posso ser (mas no começo eu não gostava das perguntas inquisidoras e das tarefas que ela me passava)

O contato diário com ela ainda é importante pra mim. Agora é o email que viabiliza o nosso contato e um programa eletrônico facilita nossos encontros semanais cara a cara. O contato diário com minha madrinha demonstra que estou refletindo sobre os acontecimentos da minha vida e sobre minhas responsabilidades: como estou trabalhando os Passos, o quanto estou procurando conhecer e seguir a vontade

de Deus, o quanto estou grata e se algum pensamento ou comportamento compulsivo está tentando aparecer de novo na minha vida. Nossa leitura diária do "Para Hoje" e do livro "Vozes da Recuperação" (nota dos tradutores: ainda sem tradução no Brasil) são maravilhosas inspirações para reflexão. Atualmente minha vida ocupada torna difícil para os afilhados terem o contato diário por telefone que eu tive no início da minha recuperação. Pensei que as formas eletrônicas de comunicação não dariam certo no trabalho de apadrinhamento, mas a experiência mostrou que elas funcionam e funcionam bem como alternativa quando as circunstâncias assim o exigem.

Estou comprometida a compartilhar a dívida do apadrinhamento com outros, para que eles recebam a graça da liberdade que recebi e tenham escolhas em suas vidas, sem lançar mão da comida ou de comportamentos alimentares compulsivos.

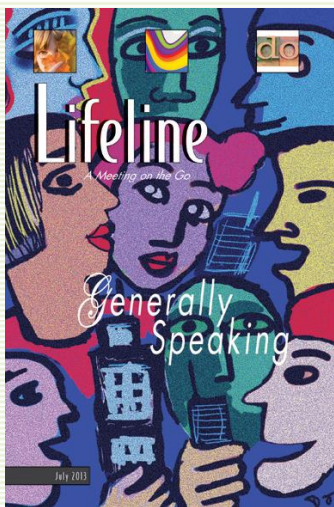
—Fé M., Nova Zelândia

Nota do Editor: O ano de 2013 foi escolhido como "O Ano do despertar da abstinência". Para alavancar o tema, o jornal "Um Passo à Frente" está publicando um artigo por edição para destacar a importância de padrinhos abstinentes.

CCA lança site em Francês

Membros de CCA que falam Francês de todo o mundo agora têm acesso ao site de CCA em sua Língua Nativa. O site, francais.aa.org, tem muitos dos conteúdos do site em Inglês, incluindo seções para recém-chegados, para membros e grupos, para mídia e profissionais e eventos de Serviço Mundial (Événements des Services Mondiaux). Um link para "Documentos em Francês" leva os usuários ao site de CCA em Montreal, Canadá, que oferece uma grande seleção de literatura em Francês. Ao clicar em "Trouver une rencontre," o usuário encontrará links para ajudá-lo a encontrar uma reunião presencial no Canadá, França, Bélgica e Suíça, bem como reuniões online ou por telefone. O novo site também incluiu um podcast com entrevista com um membro de CCA, compartilhando sua experiência no programa.

CAMPANHA DE RENOVAÇÃO DA LIFELINE FOI UM SUCESSO !!!(LIFELINE EM INGLÊS)



Mais que 700 leitores renovaram suas assinaturas da Lifeline entre 1 de janeiro e 30 de abril .

Em adição por ajudarem a dar suporte financeiro á Lifeline esses leitores concorreram a um sorteio para ganhar literatura para presentear os seus grupos e juntas de serviço.

Os três ganhadores são:

*Grande vencedora (100 dólares em crédito para literatura para o grupo ou junta de serviço)
Dora -Brasil

*Segunda vencedora (10 cópias do livro abstinência segunda edição para o grupo ou junta de serviço)
-Jenice USA

*Terceira vencedora (25 dólares de crédito) -Marie - USA

Se o seu grupo ainda não renovou a assinatura de Lifeline esse é o momento.

Em inglês

www.oa.org/lifeline-magazine

Em português

www.comedorescompulsivos.org.br/lifeline

Não se esqueça de atualizar os endereços dos seus grupos pois estamos passando pelo censo mundial da nossa irmandade , que será comparado com os dados de 2008. Em junho e julho, os membros receberão correspondências traduzidas enviadas pelo WSO. Para seu grupo ser incluído é importante que os dados

TÓPICOS MENSAIS DE LIFELINE PARA 2014

Lifeline é feita a partir de cartas dos membros de CCA, pela equipe do Escritório do Serviço Mundial. Todos os meses, são sugeridos tópicos e você pode escrever sobre qualquer assunto que tenha sido importante para sua recuperação do comer compulsivo. Envie seu texto para Lifeline, P.O. Box 44020, Rio Rancho, NM 87174-4020 or envie por email para myoung@oa.org

Temas:

- Começando, Serviço com Um Sorriso, Vivendo as Tradições e Tomando o Caminho Espiritual: nós sempre precisamos de histórias relacionadas a esses temas.
- Cantinho dos Recém-Chegados: recém-chegados, compartilhem suas experiências em CCA e suas preocupações.
- CCA pelo Mundo: conte-nos a história de CCA no seu país ou região e depoimentos de membros locais. Envie sua história hoje.

Assuntos Gerais de CCA e Como CCA Mudou Minha Vida

Atração Principal: compartilhe sua história de sucesso nos meios de comunicação pública e em relação a atrair novos membros.

Seções:

Cesta de Perguntas, Para discussão e Links. Compartilhe! Essas seções somente serão publicadas se houver material suficiente.

Outros materiais: Lifeline aceita cartas, trabalhos artísticos e fotografias (sem rostos, por favor) para publicação. Informe os créditos e direitos autorais tanto para os artigos, quanto para os trabalhos artísticos e fotos encaminhados.

O Escritório do Serviço Mundial não devolve o material encaminhado. Lifeline poderá editar artigos e cortar fotos. Lifeline incentiva a "unidade com diversidade" no que diz respeito à raça, nacionalidade, gênero, idade, alterações físicas e orientação sexual de autores dos artigos.

Por favor, encaminhe artigos pelo menos três meses e meio antes do primeiro dia do mês da publicação. Indique o tópico e o mês para o qual você está encaminhando o artigo. São preferíveis cartas digitadas a manuscritas, a serem enviadas por correio, fax ou email.

As cartas devem conter o nome do autor e seu endereço, mesmo se ele preferir permanecer anônimo na publicação. Obrigada.

Janeiro (Prazo final 15/09/2013)

Como CCA mudou a minha vida

Descreva sua vida antes e depois de CCA. Inclua seu estado físico antes e depois.

Lista dos Top 10

Em ordem de importância (sendo 1 o primeiro e 10 o último) faça uma lista com as dez coisas que te ajudaram em uma das seguintes áreas e explique por que: tornar-se abstinente, manter um peso saudável, recuperar-se da recaída, aproximar-se ou encontrar um Poder Superior, reparações em relacionamentos, conseguir recuperação emocional, levar a mensagem, superar o isolamento, desenvolver uma imagem corporal positiva, criar um plano de ação viável, superar defeitos de caráter, manter-se abstinente em situações difíceis, desenvolver reuniões fortes, atrair e manter os recém-chegados na irmandade, desenvolver autoestima, apadrinhar de forma eficaz, conseguir serenidade.

Inclua coisas como ações, Passos, textos da literatura, Tradições, prestação de serviço, padrinho etc. Lifeline publicará uma lista por mês.

Fevereiro - (Prazo Final 15/10/2013)

Alcançando a Nova Geração

Como pode CCA aproveitar as ferramentas do Século XXI para atrair novatos? Como seu grupo atrai e mantém os recém-chegados? Em que eles são diferentes dos membros antigos? Essas diferenças podem ser utilizadas para modificar e realçar as dinâmicas do grupo?

Por que os recém-chegados não conseguem se comprometer?

Por que é difícil para os recém-chegados se comprometerem com o programa? Por que e como você resolveu se comprometer? O que o seu grupo, padrinho ou companheiro fez para tornar as coisas mais fáceis pra você?

Ponto de vista do recém-chegado: Experiência, Força e Esperança dos novos membros de CCA. O que te trouxe a CCA? Que dificuldades você enfrentou em CCA? O que te ajudou a superá-las? O que fez você ficar?

Lista dos Top 10

Março/Abril (Prazo Final 15/11/2013)

Em todas as áreas de nossas vidas: Os benefícios de Utilizar os Doze Passos em todas as áreas da sua vida, não só em relação ao comer compulsivo.

Qual passo teve maior efeito na sua vida? Como você aplicou os Passos em todas as áreas da sua vida? Como sua vida mudou após isso?

Lista dos Top 10

Maio - (Prazo Final 15/01/2014)

Literatura de CCA: Meu Panfleto ou Livro favorito

Explique por que essa parte da literatura de CCA se tornou sua literatura favorita. Como essa parte da literatura mudou sua vida? Qual parte da literatura te ajudou mais a se tornar abstinente ou conseguir recuperação emocional? Que literatura de ajudou a encontrar um Poder Superior? Que literatura você gosta de ter à mão o tempo todo?

Assuntos Alheios à irmandade: Como Seu Grupo os mantém fora das reuniões?

O que deu certo e o que não deu para manter assuntos alheios à irmandade fora das reuniões? O que você considera assunto alheio à irmandade e por quê?

Lista dos Top 10

Junho (Prazo Final 15/02/14)

Tornando Pessoais as Tradições

Como você aplicou as Traduções na sua vida? Qual Tradição foi mais útil na mudança de seu comportamento com outros? Qual delas é mais difícil de ser aplicada na sua vida? Está mais difícil praticar as Tradições no Século XXI?

Lista dos Top 10

Julho (Prazo Final 15/03/14)

Assuntos Gerais

Escreva a respeito de qualquer tópico que seja importante pra você.

Lista dos Top 10

Agosto (Prazo Final 15/03/14)

As Promessas de CCA

Membros de CCA frequentemente se referem às "Promessas" do Grande Livro. Elas podem ser interpretadas de diferentes maneiras pelos membros e aplicadas em sua recuperação. Como você interpreta as Promessas e o que uma ou várias das promessas te lembra? Te chamam?

Vivendo as Promessas

Como as Promessas se realizaram na sua vida? Alcançá-las te ajudou a manter-se abstinente? Como? Você ainda não alcançou a Promessa: por que não? O que você pode fazer para consegui-lo?

Lista dos Top 10

Setembro/Octubre (Prazo Final 15/05/14)

Comer Compulsivamente e Sentimento de Inferioridade

Por que/ Quando você decidiu que não era bom o suficiente? Quando você começou a comer compulsivamente? O que te leva a comer compulsivamente? Como você em CCA deu a volta por cima, parou de comer compulsivamente e mantém sua abstinência?

Lidando com o desespero por comer compulsivamente

Que Passos, instrumentos ou outros métodos de CCA te ajudam a lidar com o desespero por comer compulsivamente? O desespero realmente passa? Qual é a melhor maneira de evitá-lo?

Sobriedade Emocional: O Que Isso Significa?

O que sobriedade emocional significa para você? O que CCA te ensinou a respeito de recuperação emocional? Qual foi sua maior surpresa ao encontrar sua máscara emocional?

Voltar à Sanidade

Que Passo ou instrumento de recuperação mais te ajudou a conseguir sanidade? Como você a mantém?

Lista dos Top 10

Novembro (Prazo Final 15/07/14)

O Que Mais Ajudou Meu Programa?

Qual aspecto de CCA mais te ajudou a manter sua recuperação física? E a recuperação emocional? E a recuperação espiritual? E na eliminação dos defeitos de caráter? E na habilidade de estender a mão a outros?

O Trabalho de Base: O que é preciso

Em que se constitui o trabalho de base de CCA? Quais são as maneiras de abordar o trabalho de base? Como você supera obstáculos ao fazer o trabalho de base?

Trabalhar no sentido de obter ou manter um peso corporal saudável: como isso se aplica a mim?

O que te move em direção a um peso corporal saudável? O que te atrasa? O que te impede? Como você pode mudar o que te atrasa?

Lista Top-10

Dezembro (prazo final 15/8/14)

Serviço- levante a sua mão, aumente a sua recuperação.

Como o serviço ajudou a progredir em sua recuperação?

Como o service ajudou a manter a sua recuperação?

Qual posição de serviço promoveu maiores desafios?

Como você enfrentou desafios. o que você aprendeu ?

Padrinhos abstinentes

Como a abstinencia te ajudou a ser um padrinho melhor ?

Como não estar abstinente impede sua capacidade de amadrinhar?

Como um afilhado que experenciou ambos, um padrinho abstinente como um não abstinente, como você descreve o impacto de um padrinho abstinente comparado a um padrinho não abstinente ?

Os conceitos no serviço, como eles ajudaram em sua vida? Como eles tem favorecido seu programa ?

Qual conceito teve maior impacto

Lista top 10

Nós ainda precisamos de você

www.oa.org/lifeline-magazine,

- Renove a sua assinatura
- Seja um novo assinante
- Seja representante lifeline em seu grupo !

ENDEREÇO WSO Overeaters Anonymous
P.O. Box 44020
Rio Rancho, NM 87174-4020
ESTADOS UNIDOS

ENDEREÇO JUNCCAB -JUNTA NACIONAL DE
COMEDORES COMPULSIVOS ANONIMOS DO BRASIL
Rua Debret, 79 sala 702 – Castelo
Rio de Janeiro – RJ – CEP 20030-080