

I DODICI PASSI di OVEREATERS ANONYMOUS

1. Noi abbiamo ammesso di essere impotenti di fronte al cibo, e che la nostra vita era diventata incontrollabile.
2. Siamo giunti a credere che un Potere più grande di noi avrebbe potuto restituirci la salute della mente.
3. Abbiamo deciso di affidare la nostra volontà e la nostra vita alla cura di Dio, così come noi potevamo concepirLo.
4. Abbiamo fatto un inventario morale, profondo e coraggioso di noi stessi.
5. Abbiamo ammesso davanti a Dio, di fronte a noi stessi e di fronte ad un'altra persona, la natura esatta dei nostri torti.
6. Siamo giunti ad accettare, senza riserve, che Dio eliminasse tutti questi difetti del nostro carattere.
7. Gli abbiamo umilmente chiesto di porre rimedio alle nostre insufficienze.
8. Abbiamo fatto un elenco di tutte le persone a cui abbiamo fatto del male, e abbiamo deciso di fare ammenda verso tutte queste persone.
9. Abbiamo fatto direttamente ammenda verso queste persone quando possibile, salvo nei casi in cui questo avrebbe potuto recare danno a loro o ad altri.
10. Abbiamo continuato a fare il nostro inventario personale, e quando ci siamo trovati in torto lo abbiamo ammesso senza esitare.
11. Abbiamo cercato, con la preghiera e la meditazione, di migliorare il nostro contatto cosciente con Dio, così come noi potevamo concepirLo, chiedendogli solo di farci conoscere la Sua volontà e darci la forza per compierla.
12. Avendo ottenuto, come risultato di questi Passi, un risveglio spirituale, abbiamo cercato di trasmettere questo messaggio ai mangiatori compulsivi e di mettere in pratica questi principi in tutti i campi della nostra vita.

Le Dodici Tradizioni di Overeaters Anonymous

1. Il nostro comune benessere dovrebbe venire in Primo luogo; il recupero personale dipende dall'unità di O.A.
2. Per il fine del nostro gruppo esiste una sola autorità: un Dio amorevole, così come Egli si può manifestare nella coscienza del nostro gruppo. Le nostre guide sono solamente dei servitori di fiducia; essi non governano.
3. L'unico requisito per essere membri di O.A. è il desiderio di smettere di mangiare in modo compulsivo.
4. Ciascun gruppo dovrebbe essere autonomo eccetto per le questioni riguardanti altri gruppi oppure O.A. nel suo insieme.
5. Ciascun gruppo non ha che un solo scopo primario: trasmettere il suo messaggio al mangiatore compulsivo che ancora soffre.
6. Un gruppo O.A. non dovrebbe mai avvallare, finanziare o prestare il nome di O.A. ad alcuna istituzione simile o organizzazione esterna, per evitare che problemi di denaro, di proprietà e di prestigio possano distrarci dal nostro scopo primario.
7. Ogni gruppo O.A. dovrebbe mantenersi completamente da solo, rifiutando contributi esterni.
8. Overeaters Anonymous dovrebbe rimanere per sempre non professionale, ma i nostri centri di servizio potranno assumere degli impiegati appositi.
9. O.A., in quanto tale, non dovrebbe mai essere organizzata; ma possiamo costituire consigli o comitati di servizio direttamente responsabili verso coloro che essi servono.
10. Overeaters Anonymous non ha opinioni su questioni esterne; di conseguenza il nome di O.A. non dovrebbe mai essere coinvolto in pubbliche controversie.
11. La politica delle nostre relazioni pubbliche è basata sull'attrazione più che sulla promozione; noi abbiamo bisogno di mantenere sempre l'anonimato personale nei confronti della stampa, della radio, del cinema, della televisione e di altri mezzi di comunicazione.
12. L'anonimato è la base spirituale di tutte le nostre tradizioni, che ci ricorda sempre di porre i principi al di sopra delle personalità.