

DE TOLV TRADISJONER

1. Vår felles velferd bør komme først, personlig tilfriskning er avhengig av OA's enhet.
2. For vårt gruppeformål finnes bare en endelig autoritet - en kjærlig Gud slik han måtte uttrykke seg i vår gruppesamvittighet. Våre ledere er bare betrodde tjenere, de regjerer ikke.
3. Det eneste kravet for medlemskap er et ønske om å slutte å spise tvangsmessig.
4. Hver gruppe bør være selvstyrt, unntatt i saker som berører andre grupper eller OA som helhet.
5. Hver gruppe har bare ett hovedformål - å bringe budskapet til tvangsoverspiseren som fremdeles lider.
6. En OA gruppe bør aldri gi sin tilslutning til, finansiere eller låne OA's navn til noe beslektede tilbud eller utenforstående foretagende, for at ikke problemer med penger, eiendom og prestisje skal avlede oss fra vårt hovedformål.
7. Hver OA gruppe bør være fullt ut selvforsørgende og avslå bidrag utenfra.
8. OA bør alltid forbli ikke profesjonell, men våre servicesentre kan ansette spesialarbeidere.
9. OA, som sådan, bør aldri bli organisert, men vi kan opprette serviceorgan eller komiteer som er direkte ansvarlig overfor dem de tjener.
10. Anonyme Overspisere har ingen mening om utenforstående saker, derfor OA's navn aldri bør bli dratt inn i offentlig diskusjon.
11. Vår politikk overfor offentligheten er basert på tiltrekning heller enn propaganda. Vi må alltid opprettholde personlig anonymitet overfor presse, radio, filmer, fjernsyn og andre massemedia.
12. Anonymitet er det åndelige grunnlag for alle disse tradisjoner, som minner oss på å plassere prinsipper foran personligheter.