

INTRODUKSJON TIL DE TOLV TRINN

(Teksten er hentet fra forordet til boken "Tolv trinn og tolv tradisjoner for Anonyme Overspisere")

Vi som tilhører Anonyme Overspisere, har i dette fellesskapet funnet en vei ut av vår sykdom tvangsoverspising. Etter år med skyldfølelse, etter gjentatte nederlag i kampen for kontroll over spising og vekt, har vi nå en løsning som fungerer. Vår løsning er et program for tilfriskning – et program satt sammen av tolv enkle trinn. Ved å følge disse trinnene har tusener av tvangsoverspisere sluttet å tvangsspise.

I OA har vi ingen dietter eller treningsprogram, ingen vekter, ingen magiske piller. Det vi kan tilby er noe mye større enn alt dette – et fellesskap der vi finner og deler kjærlighetens helbredende kraft. Det vi har til felles og som binder oss sammen, er to ting: sykdommen tvangsspising som vi alle har lidt av, og løsningen som vi alle finner når vi lever etter de prinsippene som er innlemmet i trinnene. Siden vårt program er basert på de tolv trinn, vil vi gjerne gå igjennom disse trinnene i denne boken og dele hvordan vi følger dem for å komme ut av tvangsspisingen. Vi håper at vi på denne måten kan hjelpe dem som fremdeles lider under vår sykdom. I bokens andre halvdel presenterer vi de tolv tradisjonene til Anonyme Overspisere for å vise hvordan våre enkeltgrupper og OA som helhet løser problemer og arbeider videre for å bringe sitt budskap om tilfriskning til tvangsoverspisere.

Hvis du tror du kan være en tvangsoverspiser, gi deg selv en sjanse til tilfriskning ved å prøve OA-programmet. Vår måte å leve på, basert på disse tolv trinnene og tolv tradisjonene, har gitt oss en fysisk, følelsesmessig og åndelig tilfriskning som vi ikke nøler med å kalle mirakuløs. Det som fungerer for oss, vil fungere for deg også.