

Форум АО 2015

19-21 июня 2015 года в Самаре состоится Общероссийский форум Анонимных Обжор. Форум АО – это съезд членов Сообщества АО с целью обмена опытом, донесения идей выздоровления, привлечения новичков.

В программе форума планируются семинары и спикерские по 12-Шаговой Программе выздоровления АО, большое собрание форума, а также небольшой концерт.

Адрес проведения форума: г. Самара, ул. Демократическая, 52, территория отдыха «Дубки». Подробности: <http://todubki.ru/>

Стоимость проживания для иногородних: предварительно 3 500 руб. (с условием заезда вечером 19 июня и выезда в обед 21 июня и питанием, скорректированным по требованиям АО). Все подробности о форуме уточняйте у организаторов:

Эльвира, 8 927 712 64 97
elka.78@list.ru

Наташа, 8 917 153 86 12
mamashakurag@mail.ru

5- летний юбилей сообщества АО в Иркутске

16 мая в Иркутске состоится празднование 5-летия иркутского АО.

Юбилей будет проходить на берегу реки Ангары в беседке.

Программа юбилея:

11:00 – большое двухчасовое открытое собрание.

14:00 – 18:00 праздник продолжится культурной программой.

На следующий день члены сообщества готовы отвезти гостей города полюбоваться видом озера Байкал!

Размещение – у членов иркутского АО, контакты для связи: hleha1983@gmail.com



Использование материалов

Перепечатка материалов данного издания возможна только с разрешения редакционного совета издания. При использовании материалов ссылка на издание обязательна.

Контакты для связи с редакцией: overeaters.ru@gmail.ru

Что это?

Друзья, это очередной выпуск газеты Анонимных Обжор. Анонимные Обжоры – это содружество людей, которые, делая друг с другом своим опытом, силами, чувствами и надеждами, выздоравливают от неуправляемого переедания (обжорства). Мы надеемся, что эта газета послужит инструментом выздоровления как для самих членов АО, так и для тех, кто все еще страдает от неуправляемого переедания.

В номере

Как изменилась моя жизнь благодаря Новости сообщества – на стр.4
Программе – на стр. 3

У воздержания нет отпуска

Накануне отъезда в долгожданный отпуск всегда испытываю тревогу и страх за свое воздержание. В этот раз готовилась к отъезду системно, предугадывая то, что может меня совратить с пути выздоровления. Первым делом я установила в свой гаджет программу, позволяющую вести подробный план питания и дополнительно – шагомер! Одна программа следила, чтобы я не переела, вторая – чтобы я двигалась и была занята. В этом я находила дополнительную силу, которая всегда была со мной в сумочке.

Отпуск всегда сопровождается сменой декораций, новыми знакомствами, эмоциями, в этот период высок риск забыть себя, «выскочить» из реальности своего заболевания и поплыть на волнах некой «свободы» и вседозволенности.

Что даже вдалеке не позволит мне забыть себя? У меня – это браслет с форума АО, он немного легкомысленный, но в отпуске самое то! Позвякивая на запястье, он даже в самом восхитительном ресторане и в отличной компании напоминает о том, кто я ...

Продолжение на стр. 2

У воздержания нет отпуска

... И еще обязательно взять с собой что-то из литературы сообщества, она будет служить не только якорем, напоминающим о том, кто я есть, но и спасательным кругом в периоды умственных затмений.



Последний атрибут воздержания – весы. Бывали путешествия с весами, случались и без них. Без весов труднее, границы правды размываются, защита слабеет.

Я сторонница взвешивать еду даже в отъезде, но... моя забывчивость в этот раз была сильнее моей любви к взвешиванию. Хотя... Может быть, забывчивость в отношении данного факта – это тоже проявление пищевой зависимости, кто знает. Словом, я оказалась один на один с пищевым великолепием, вооружившись только молитвой, планом питания, составленным накануне, и готовностью сделать всё от меня зависящее, чтобы не сорваться. Я дала себе обещание не подходить за едой более одного раза, еда обязательно должна была вмещаться на одну тарелку.

Первым делом в тарелку попадал белок, затем углевод (чем сложнее, тем лучше), пустоты на тарелке заполняются свежими овощами (только три наименования блюда, для меня это важно), в качестве десерта – один фрукт. И не засиживаться у стола! Вечером – обязательно переписка с единомышленниками и чтение литературы – отличная подмога!

Что еще для меня работает? Одиннадцатый Шаг, которым я начинаю новый день и им же заканчиваю. Молитва и медитация снимают напряжение и страх, так же служат отличным поводом поблагодарить Силу, которая меня не покидает даже в отпуске, у Высшей Силы нет каникул.

Не срывать – несложно, когда к воздержанию относишься серьезно, как к чему-то, что является обязательным условием собственной жизни, как причина и следствие, как обязательная закономерность.

Если фраза ВОЗДЕРЖАНИЕ–ЖИЗНЬ–ВОЗДЕРЖАНИЕ отзывается внутри согласием и принятием, то остальное – вопрос работы с инструментами выздоровления. Это работает только в том случае, если ты с этим работаешь!

Без подписи

Опрос

Мы попросили членов нашего сообщества поделиться тем, как Программа 12-ти Шагов влияет на их жизнь, что изменилось благодаря Программе.

Благодаря Программе 12-ти Шагов я перестал воспринимать как еду те продукты, от которых раньше сходил с ума и толстел. А главное, Программа помогает мне поддерживать контакт с тем местом внутри меня, где меня не достанет ни одна беда! Спасибо Богу и вам!

Саша, Самара

Много всего! С помощью программы я стала признавать свое несовершенство, потребность в Боге, других людях, обращаться за помощью, выходить из изоляции, общаться, делать самоанализ. Учусь отдавать, становлюсь открытой миру. Очень важно для меня было научиться смотреть на себя в проблемных ситуациях, а не обвинять других. Сегодня я учусь выходить из позиции жертвы обстоятельств. Когда я вижу, что снова ставлю себя в позицию жертвы, я молюсь и задаю вопросом: «Как я могу по-новому реагировать, что я могу сделать, как могу позаботиться о себе?». Уверена, это принесет большие положительные изменения в жизни!

Лина, Москва

Благодаря Программе я получила поддержку людей, которые столкнулись с теми же проблемами, что и я. Эти люди оказались близки мне по духу и их опыт работы и развития в Программе стал для меня источником вдохновения в моей собственной работе со страхами, недоверием и перееданием. Получив реальную возможность говорить о своих проблемах в атмосфере принятия и поддержки, я перестала использовать еду как успокоительное средство, прекратила мучиться чувством вины за каждый лишний кусок, который съела. А вскоре уменьшилась и моя потребность во вредных продуктах и в объеме потребляемой пищи в целом. В результате – снижение веса, больше сил и энергии, а главное, я стала ближе к душевному спокойствию и равновесию.

Жанна, Москва

Спасибо Обжорам и Высшей Силе за все! До того, как я пришел в Программу, я почти потерял надежду на нормальный вес и нормальную жизнь. 136 кг, опробованы почти все способы снижения веса, кроме хирургических вмешательств. Сейчас 80 кг, скоро 3 года воздержания. Вес держится уже более 1,5 лет. Жить стало лучше, спасибо!

Алексей