

INTRODUCEREN ANONIEME OVERETERS

Checklist voor Herstel

Op dit moment hebben we niet méér macht over voedsel dan toen we onze eerste OA meeting bijwoonden. Lang voordat we die eerste dwangmatige hap daadwerkelijk nemen, kunnen er al veel emotionele en spirituele symptomen aanwezig zijn. Dwangmatig eten is sluw. Subtiele veranderingen in onze houding en handelingen kunnen plaatsvinden en de ziekte kan ons weer in zijn greep hebben voordat we het doorhebben. Het gebruik van deze checklist kan ons helpen deze veranderingen te herkennen. Hier is een mogelijkheid om ons herstelprogramma te evalueren.

- 1 Ben ik geobsedeerd door voedsel, diëten, calorieën en gewicht?
- 2 Gebruik ik laxemiddelen, braken, overmatig bewegen of andere manieren om mijn gewicht te controleren?
- 3 Rationaliseer of verdedig ik het eten van voedsel en/of hoeveelheden waar ik ooit vraagtekens bij zette? Heb ik geregeld een slip of terugval?
- 4 Voel ik me ongemakkelijk over mijn gewicht en/of mijn gewichtstoename?
- 5 Vind ik redenen om niet meer zo veel meetings bij te wonen dan ik ooit nodig vond? Isoleer ik mezelf als ik op een meeting bent?
- 6 Probeer ik het programma alleen te doen? Reik ik uit naar anderen en werk ik met een sponsor?
- 7 Heb ik aan alle Stappen gewerkt? Werk ik er nog steeds aan of denk ik dat één keer genoeg was?
- 8 Vergeet ik slogans zoals "één dag tegelijk of "kalm aan" te gebruiken?
- 9 Accepteer ik dat ik de ziekte van dwangmatig eten heb en dat ik machteloos ben over voedsel? Is mijn leven stuurloos? Denk ik dat mijn ideale gewicht dit zal oplossen?
- 10 Voel ik weerstand om mijn oude ideeën los te laten?
- 11 Voel ik me opgebrand, of ben ik aan het rebelleren tegen het programma? Wat zou ik kunnen doen om mijn verbintenis met het programma nieuw leven in te blazen?

- 12 Focus ik me op het negatieve? Heb ik overal een oordeel over?
- 13 Voel en accepteer ik mijn gevoelens, of leef ik in ontkenning?
- 14 Accepteer ik andere mensen – en het leven in het algemeen – zoals ze zijn? Ben ik gefrustreerd als ik mijn zin niet krijg?
- 15 Concentreer ik me zowel op de spirituele en emotionele aspecten van het programma als op het lichamelijke?
- 16 Houd ik vast aan een concept van een Hogere Macht dat niet meer voor me werkt?
- 17 Doe ik dagelijks iets aan gebed, meditatie of tijd voor stilte?
- 18 Zet ik me in om bewust contact met mijn Hogere Macht te houden, of doe ik geen moeite meer?
- 19 Heb ik moeite met hulp vragen?
- 20 Kan ik mezelf accepteren, liefhebben en vergeven?
- 21 Zijn andere dingen in mijn leven belangrijker dan mijn herstel? Ben ik bereid om tot het uiterste te gaan om te herstellen?

We zijn niet hopeloos, alleen machteloos. De oplossing voor dwangmatige eters ligt in de Twaalf Stappen en de gemeenschap van Anonieme Overeters. Houd bij het gebruik van deze checklist voor ogen dat er geen goede of foute antwoorden zijn. We stellen voor dat je je antwoorden op deze vragen bespreekt met een OA sponsor of OA fellow .

Komt steeds terug; je bent het waard!

ANONIEME OVERETERS



email info@anonieme-overeters.nl
 website www.anonieme-overeters.nl

OVEREATERS ANONYMOUS

World Service Office
 PO Box 44020
 Rio Rancho, New Mexico 87174-4020 USA
 Tel 1 505-891-2664
 email info@oa.org
 website www.oa.org

Vertaald en herdrukt van **Recovery Checklist # 105 © 2011**.
 Copyright 2018 van de Nederlandse versie, met toestemming van
 OVEREATERS ANONYMOUS, INC. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze
 uitgave mag worden veelevoudigd in enige vorm zonder voorafgaande
 schriftelijke toestemming van OVEREATERS ANONYMOUS, INC.!