

Pasos cuatro y cinco de la CEA-HOW Programa de

Como Anónimo los comedores compulsivos (CEA)-CÓMO patrocinador, usted tiene el singular privilegio de tomar sus ahijados a través de los pasos de cuatro y cinco la toma y lectura de un inventario personal.

Al acercarse el proceso de adopción de medidas de cuatro y cinco, los miembros de CEA-HOW son bendecidos con una abundancia de orientación y dirección en nuestra literatura. Directrices del Patrocinador libro nos da cuatro páginas y media de la orientación general que debe considerar antes de empezar el paso de cuatro, y también puede referirse tanto a la Gran Libro y de los Doce Pasos y Doce Tradiciones ("12 & 12") de Alcohólicos Anónimos (AA) que nos proporcione información adicional sobre el proceso y los objetivos de las etapas cuatro y cinco.

Junto con esos recursos, aquí es un resumen que le brinda la información adicional que usted puede utilizar para mejorar la experiencia de su ahijado con los pasos cuatro y cinco.

Paso cuatro: hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.

La herramienta de la literatura y la escritura es uno de nuestros grandes activos en nuestro esfuerzo para lograr y mantener la abstinencia en el CEA-HOW. Como se describe en las Siete Herramientas, que los utilizan como "herramientas de examen y de liberación." Nuestro primer esfuerzo en este comienza con nuestros primeros 30 días las preguntas y después se acelera en serio con nuestro Paso cuatro inventario.

Como se describe en la página 43 de los 12 y 12, si no logramos dar este paso "una fe que realmente funciona en la vida diaria está todavía fuera de su alcance." Un inventario es un proceso de comprensión sin juicio, culpa o remordimiento lo que estamos en realidad he traído a esta etapa de nuestra vida y para determinar qué cosas en nosotros mismos deben ser liberados de nuestro Poder Superior.

Sus ahijados puedan ser intimidados ante la idea de redactar un inventario, pero se puede recordarles que el inventario es una misión de investigación destinado a descubrir los defectos de carácter o defectos que nos impiden la vida significativa que buscamos. No es un ejercicio de vencer nosotros mismos, sólo

estamos tomando una evaluación clara de nuestras vidas.

El Gran Libro utiliza palabras como intenso y vigoroso para describir la actitud y el esfuerzo que queremos aportar al proceso de la escritura Paso cuatro. Queremos alentar a nuestros ahijados para ser valiente y profundo cuando se embarcan en este viaje.

La primera dirección que las Directrices del Patrocinador, se señala que "por escrito" es el componente clave de un proceso de inventario. Sentados alrededor y pensar en nosotros mismos, no es probable que para proporcionar una visión mucho o alivio de las obsesiones y las compulsiones de la alimentación compulsiva. Tenemos que poner la pluma al papel.

Estamos bendecidos con una serie de preguntas de inventario que nos llevará a través de cada fase "de nuestras vidas y nos permite echar un vistazo a fondo en las" causas y condiciones "de nuestra alimentación compulsiva. Puede ser útil para mantener el impulso que hemos creado en los primeros 30 días en escribir una pregunta cada día, pero como sobre las directrices de nuestro patrocinador en decir, lo que más importa es que el lanzamiento en el proceso tan pronto como podamos. Si nos demoramos corremos el riesgo de perder la abstinencia y para nosotros eso es un asunto de gran importancia.

Al mirar el contenido del Cuarto paso, ¿qué estamos viendo en un inventario "sin miedo y moral"? Como el 12 y 12 estados, nuestros recursos naturales, dada por Dios desea obtener respuesta equivocada, que estos bienes naturales se convierten en los pasivos físicos y mentales. Identificar dónde y cuándo éstos empezaron a arruinar nuestras vidas es la clave. Al tomar una mirada objetiva a nosotros mismos, comenzamos el hábito de la auto-evaluación precisa y librarnos de la auto-justificaciones y racionalizaciones que destruyó nuestras vidas.

Como patrocinadores, podemos compartir nuestra experiencia con la práctica de hacer el inventario y caminar nuestros ahijados a través de cualquier pregunta que puedan tener sobre el proceso. La frase clave en el paso cuatro es la siguiente: "Just do it!"

Quinto paso: Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos.

Probablemente no es coincidencia que el capítulo 6 de El Gran Libro se titula "en acción" y comienza con el Paso cinco. Nuestro inventario en el Paso Cuatro fue nuestro primer esfuerzo en la identificación de nuestros defectos de carácter y de las relaciones rotas y ponerlos en papel.

Ahora que se nos pida dar el siguiente paso en la obtención de la verdadera humildad y el intercambio de este inventario con otra persona y Dios. Su ahijados se pueden preguntar: ¿Es esto realmente necesario? La respuesta es sí. Nuestra literatura nos dice muchas maneras que el Paso Cinco abre la puerta a nuevas relaciones con los poderes superiores y con quienes nos rodean. Es un esfuerzo importante destinado a poner al desnudo y la luz brille en los lugares oscuros de nuestra alma, que han impulsado a nuestra alimentación compulsiva a los fines devastadores.

La voluntad y la honestidad son importantes claves para la toma de Paso cinco. Un patrocinador puede ser una ayuda inestimable para ayudar al recién llegado en esta etapa de su recuperación por escuchar con atención y compartir sus propias experiencias cuando proceda.

Nadie quiere exponerse a otra de las fallas, pero al hacerlo, muchos de nosotros tenemos nuestra primera oportunidad de experimentar la humildad, el sentido de ser uno entre muchos, ni mejor o menor que los que nos rodean.

Nuestra literatura es clara en señalar que es difícil si no imposible, mantener la abstinencia, sin dar este paso, a fin de patrocinadores que han tenido el Quinto Paso, tenemos una perspectiva única y valiosa para compartir. Podemos compartir nuestras experiencias y asegurar a nuestros ahijados que el tiempo y el esfuerzo que ejercemos en el Paso Cinco es una experiencia transformadora.

La página 75 del Libro Grande, incluso nos ofrece una serie de promesas que siguen Paso cinco:

Una vez que hemos dado este paso, la retención de nada, estamos encantados. Podemos mirar el mundo en el ojo. Podemos estar solos en perfecta paz y tranquilidad. Nuestros temores se caen de nosotros. Empezamos a sentir la proximidad de nuestro Creador. Podemos tener ciertas creencias espirituales, pero ahora comenzamos a tener una experiencia espiritual. La sensación de que el "alimento" problema ha desaparecido a menudo vienen con fuerza. Sentimos

que estamos en la ancha carretera, caminando de la mano con el Espíritu del Universo.

Después de haber completado el paso cinco, muchos se dan cuenta de la primera vez que no estamos solos, y nuestra relación con nuestro Poder Superior, y la comunión adquiere un significado totalmente nuevo.

Sugerencias útiles

Tomar pasos Cuarto y Quinto requiere mucho tiempo y esfuerzo y puede ser un poco inquietante, cuando el descubrimiento de viejas heridas y de las relaciones rotas. Anime a sus ahijados para asistir a otras reuniones, hacer llamadas telefónicas y estar al servicio tanto como puedan al pasar por este proceso. Y, lo más importante, siempre estar dispuestos a compartir su propia experiencia, fortaleza, esperanza y recuperación con los pasos cuatro y cinco de la CEA-programa cómo.