

## Pasos Diez, Once y Doce

Los Pasos Diez, Once y Doce son pasos que nos mantienen en buen camino cada día con la recuperación de comedores compulsivos. Como patrocinador, es tu tarea establecer un ejemplo para sus ahijadas/os, trabajando y viviendo estos pasos en su propio programa.

Debido a que Comedores Compulsivos Anónimos-HOW (CCA-HOW o CEA-HOW) nos pide que llamemos a nuestros patrocinadores en base diaria, tenemos una gran oportunidad de reforzar la práctica diaria de los pasos Diez, Once y Doce para nosotros y nuestros ahijados. Mantenerse al día y responsable será esencial si queremos mantenernos fuera de la forma de pensar "que huele mal" y que se pueden presentar en las comidas y las situaciones donde el alimento está presente.

### **Paso Diez: Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.**

Sin el Paso Diez, nos aislamos de nuestros verdaderos sentimientos y de nuestros poder superior. En ninguna parte es esto más evidente que con la enfermedad de comer compulsivamente. Nos guste o no, nos ocupamos de los alimentos tres veces al día, todos los días. Si no lo logramos haciendo nuestro inventario personal en base diaria, podemos estar seguros de que nuestros resentimientos se mostrarán en nuestros alimentos y en nuestras comidas.

Recuerde a sus ahijadas/os que aquellos que se olvidan de sus inventarios a menudo encuentran que "de repente" se convierte en la medida de deshonestos o inexacta. Comer fuera de casa puede llegar a ser mucho más atractivo. Y los alimentos que utiliza para llamar a nuestros nombres han regresado para perseguirnos.

En la el folleto de CEA-HOW de los *Revisando los 12 Pasos, Plan de Recuperación* nos dice: "La necesidad de ir dentro y tratar con las sobras emocional es esencial para la recuperación continúa. "

Mantenerse al día con el Decimo Paso de su ahijados a diario puede ayudar a prevenir los resentimientos persistentes y los perjuicios que les puede llevar de nuevo a su antigua forma de comer compulsiva en la vida. El Decimo Paso nos dice que tenemos que reparar el daño cuando hemos causado un daño, y puede ayudar a sus ahijados determinar cuál es el mejor curso de acción correctiva en caso de que una enmienda se justifica.

No hay una forma única de trabajar el Paso Diez. Algunos patrocinadores piden a sus ahijadas/os utilizar las guías de lista para verificar como está escrito en el Paso Diez de los Doce Pasos y Doce Tradiciones. Otros trabajan con el formato de Paso Diez, y otros simplemente piden a sus ahijados leer sus escritos de diario para ellos mismos. Usted puede trabajar con sus ahijadas/os y decidir qué forma es mejor para ellos.

**Paso Once: Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, como nosotros lo concebimos, pidiéndole solamente el conocimiento de su voluntad para con nosotros y la fortaleza para cumplirla.**

La oración se refiere a menudo como "hablar con Dios" y la meditación a menudo se considera "el escuchar de Dios." Somos afortunados de que tenemos recursos valiosos que ayudará a cualquier persona buscar una conexión espiritual, sin importar sus antecedentes religiosos o experiencias personales.

Puede dirigir a sus ahijadas/os a las páginas 86-88 del Libro Grande, donde encontrarán sugerencias definitivas de medios eficaces para el trabajo de Paso Once, incluyendo qué hacer al despertar, durante todo el día y al acostarse por la noche. Además, también se puede dirigir a la oración en la página 99, en los Doce Pasos y Doce Tradiciones.

Como patrocinadores, reforzamos la idea de que la inspiración y dirección para cada uno de nosotros proviene de un Poder Superior. Si sus ahijadas/os se enfrentan a decisiones importantes, puede dirigirlos a la página 86 del Libro Grande, donde dice: "Al pensar en nuestros días podemos enfrentar la indecisión. Tal vez no seamos capaces de determinar qué curso tomar. Aquí le pedimos a Dios en busca de inspiración, un pensamiento intuitivo o decisión. Nos relajamos y lo tomamos con calma. No luchamos. A menudo se nos sorprendería saber que las respuestas correctas vienen después de que hemos intentado esto por un tiempo. " Este es un buen recordatorio de que los patrocinadores no tenemos todas las respuestas para nuestros ahijados.

Junto con la dirección de nuestros ahijadas/os a la literatura de AA, también podemos compartir nuestra experiencia con la oración y la meditación. Podemos compartir la forma de trabajo de Paso Once que nos ayuda con la toma de decisiones, el logro de la serenidad, y el fortalecimiento de nuestra vida espiritual.

**Paso Doce: Después de haber obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a los comedores compulsivos y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.**

Si su deseo es la inmunidad para los ahijados/os de comer compulsivamente, ellos deben llevar el mensaje de recuperación a otros comedores compulsivos. En el Libro Grande dice en la página 89, "La experiencia práctica demuestra que nada va a asegurar tanto la inmunidad de la bebida como un intenso trabajo con otros alcohólicos [comedores] compulsivos." El Paso Doce es tan importante que todo un capítulo en el Libro Grande se dedica al mismo.

Algunos ahijados/os encuentran razones para evitar el trabajo de Doce Pasos y / o patrocinar los demás. Usted puede escuchar excusas como: "Yo estoy muy ocupado" o "No me siento cómodo como patrocinador." En este punto puede ser muy claro para ellos si se pregunta cuántos de los comedores compulsivos en recuperación saben que es ser un patrocinador. Así que pueden ver a diario que la abstinencia depende en gran medida de la voluntad de trabajar con los demás.

El general, en CEA-HOW el folleto; *12 Pasos, Plan de Recuperación*, señala que "llevar el mensaje consiste en poner por delante el crecimiento espiritual a todo lo demás ... Se entiende que" la acción correcta es la clave para vivir bien. " "Nuestra acción correcta como patrocinador demuestra cada vez que tomamos una llamada telefónica del ahijado, conducimos a un recién llegado a una reunión, o hacemos una llamada de contacto.

En CEA-HOW, se nos regalan muchos recursos valiosos ayudan a guiarnos a través del patrocinio. Dirija sus ahijados al manual de CEA-HOW Guías del Patrocinador y a el capítulo 7 en el Libro Grande. Además, es posible que puedan asistir a talleres de patrocinadores en persona o por teléfono puente. La mayoría de las listas de teléfonos en CEA-HOW muestran cuál es el nivel de patrocinar de alguien que está disponible, lo que hace fácil para sus ahijados para llamar y hacer preguntas relacionadas con el patrocinio, durante las llamadas de contacto.

Los Pasos Diez, Once, Doce son la base de lo útil, y una vida feliz que construimos en la recuperación. Como patrocinador de CEA-HOW, asegúrese de que usted se refiere a todos los recursos que el programa tiene disponibles, como los artículos del patrocinio en [www.ceahow.org](http://www.ceahow.org), la literatura de CEA-HOW, y la experiencia, fortaleza y esperanza de otros miembros. No hacemos esto por sí solo.

Como se dice en la página 164 del Libro Grande, "Vamos a estar contigo en la Fraternidad del Espíritu y seguramente te encontraras con algunos de nosotros en el camino del destino feliz. Que Dios te bendiga y te guarde hasta entonces."

---