

Comedores Compulsivos Anónimos-HOW **Formato de Reunión Puente de MEDITACIÓN**

Bienvenidos a la reunión de _____ Comedores Compulsivos Anónimos - HOW, mi nombre es _____ y soy un/a comedor/a compulsivo/a y el líder de esta reunión.

¿Por favor acompañenme a decir la **Oración de la Serenidad**.

"Dios, concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar aquellas que puedo, y sabiduría para distinguir la diferencia."

¿Hay algún otro **comedor compulsivo** aparte de mí?

¿Hay alguien que entre por **primera vez a la línea o que haya vuelto al programa**? Por favor, díganos su nombre para que podamos conocerlo mejor.

Comedores Compulsivos Anónimos-HOW es un grupo de individuos que, a través de su experiencia y apoyo mutuo se están recuperando de comer compulsivamente. Le damos la bienvenida a todos los que quieran dejar de comer compulsivamente. No hay cuotas ni cargos para los miembros. Nos sostenemos con nuestras propias contribuciones, no solicitamos ni aceptamos donaciones de afuera. CEA-HOW no está afiliada con ninguna organización privada o pública, movimiento político, ideología o doctrina religiosa. Nos tomamos posición en asuntos de afuera. Nuestro objetivo primordial es abstenernos de comer compulsivamente y llevar el mensaje de recuperación a aquellos que todavía sufren.

LECTURAS:

Por favor lea:

Los Doce Pasos

Las Doce Tradiciones

El CEA-HOW Concepto

Los 7 Instrumentos de Recuperación

Los 12 pasos son un conjunto de principios, de naturaleza espiritual, que cuando se practican como una forma de vida pueden crear una nueva dirección y un compromiso de los que están afectados con la enfermedad de la adicción a la comida. El resultado directo de estas ideas es el proceso de recuperación que nos lleva a una vida nueva, útil y feliz.

Esta reunión es una de Meditación donde practicamos el Undécimo paso. Vamos a leer el paso 11 de libro 12/12 de AA sin compartir. Invitamos a todos a leer algunos párrafos o una página. Después de haber completado la lectura, le pedimos que bajen las luces y enciendan una vela para preparar nuestras mentes y corazones para la meditación. (5:45 am aprox)

Escuchara música suave. O estará en silencio y podrá meditar por 10 minutos. Cuando la música termine, vamos a tener tiempo para compartir. Ahora vamos a comenzar con la lectura del Paso 11.

Después de completar el Paso 11:

Por favor, baje sus luces y encienda sus velas (Aprox. 6:00 am)

LIDER inicia la música. (La música se escucha durante 10 minutos.) (Opcional) (6:10)
Este es nuestro tiempo de meditación. Les pedimos que por favor, sé aseguren de que todos los teléfonos están apagados.

Les pedimos aprovechar este momento para anotar las revelaciones que tuvo durante el tiempo de la meditación. Ahora es el momento para comenzar nuestra participación. Pedimos que la participación se limite a 1 minuto positivo, para permitir el mayor número posible de compartimientos. Un compartimiento es una experiencia que nos ha ayudado a crecer o nos ha dado un nuevo nivel de conciencia.

Los miembros que tienen por lo menos 30 días de abstinencia continua CEA-HOW pueden compartir. Los miembros que tienen 7 días de abstinencia continua CEA-HOW pueden compartir si su compartimiento ha discutido con su patrocinador.

Aproximadamente a **las 6:20**.... ..

Nuestra **Séptima Tradición** nos dice que cada grupo debe mantenerse completamente a si mismo negándose a recibir contribuciones de afuera. El dinero que se colecta es para apoyar esta reunión y sus gastos, así como a otras reuniones, miembros y niveles de la organización CEA-HOW para ayudar a pasar el mensaje de recuperación de comer compulsivamente. Les pedimos que por favor sean generosos al enviar su séptima.

Por favor envíe su séptima tradición a nombre de:

CEA-HOW BRIDGE MEETINGS
P.O. BOX 29048
MSC (MAIL SORT CODE) 250
PHOENIX, ARIZONA 85038

Estas instrucciones son para el uso de PayPal, para la séptima tradición:

- 1) acceder a su cuenta de PAYPAL,
- 2) Escoja "SEND PAYMENT" y escriba PHONEBRIDGETREASURER@GMAIL.COM.
- 3) Seleccione "PERSONAL" y "GIFT" despues la cantidad y el metodo paga.

¿Alguien tiene **algun anuncio relacionado con CEA-HOW**?

LITERATURA:

(Patrocinadores que necesiten literatura favor de enviar un correo electrónico a:
phonebridgeliterature@gmail.com

Para obtener una copia de la lista de teléfonos o para ser incluido en la lista:
phonebridgeoutreach@gmail.com

(Si necesita más información, por favor visite el sitio web.)

La siguiente parte de la reunión reconoce los logros en CEAHOW, incluyendo el haber llegado a un nuevo nivel de apadrinamiento o la celebración de un aniversario CEA-HOW. ¿Hay algún nuevo patrocinador? ¿Hay alguien que este celebrando un aniversario en CEA-HOW?

¿Todos los **patrocinadores disponible**, por favor díganos su nombre, cuánto tiempo tiene en abstinencia, cuanto peso a perdido y si están disponibles para apadrinar en Comida, Inventario, Paso y / o de mantenimiento y su numero de teléfono para apadrinar.

Deseo agradecer a todos los miembros que han compartido hoy. Por favor, recuerde nuestros tan apreciada tradición de anonimato que dice: "Lo que oigan aquí cuando salgan de aquí déjenlo aquí".

Los requisitos de CEA-HOW son los que este grupo ha encontrado eficaz para trabajar el programa y no representa ninguna otra organización o reunión, Las opiniones aquí expresadas por los que compartieron es solamente propia y no necesariamente las de CEA-HOW en su totalidad.

Invitamos a todas y todos los miembros a permanecer en la línea después de la Oración de la Serenidad al cerrar la reunión, para compartir experiencias, fortaleza y esperanza unos con otros. Si alguno de los recién llegados tiene preguntas, lo animamos a que permanezca en la línea para hablar con alguien después de la reunión.

¿Hay algun **voluntario para permanecer en la línea** después de la reunión para hablar con los recién llegados o responder a las preguntas?

Gracias por permitirme ser su líder en esta reunión.

¿Alguien por favor **lea la selección de** "Una Visión Para ti", "Las Promesas", o "Sólo Por Hoy".

Por favor, acompañenme a cerrar la reunión con la **“Oración de la Serenidad”**.