

HASŁA ANONIMOWYCH JEDZENIOHOLIKÓW

ZDROWIENIE, PRACA NA PROGRAMIE

Tylko dziś *Tylko dziś, tylko tego jednego dnia.*

Najważniejsze najpierw.

Nie komplikuj!/ Niech to będzie proste.

Żyj i daj żyć.

Myśl, myśl, myśl!

Działaj jak gdyby.

Pokochamy cię, zanim ty pokochasz siebie.

Nie możesz zrobić tego samotnie, ale możesz to *zrobić tylko ty sam.*

Jeden to za dużo, a tysiąc za mało.

To nie to co jesz, ale to co cię zjada. *Nie chodzi o to, co jesz, ale o to, co zjada ciebie.*

Jeśli zrobisz to tak jak zawsze, otrzymasz to, co zawsze.

Jeśli *niczego* nie planujesz, planujesz porażkę.

To też minie.

Służba odchudza.

Lepiej – to dosyć/*wystarczy.*

Porażka jest sukcesem na raty, jeśli czegoś się nauczysz.

Mogę się spodziewać być lepszym, nie kontrolować. *Mogę się spodziewać, że lepiej sobie z tym poradzę – nie, że uzyskam nad tym kontrolę.*

Wczoraj to historia, jutro to zagadka – pozostań w teraźniejszości!

Jeśli umiesz być pokorny, nauczysz się szybciej.

Wolę mieć rację, czy być szczęśliwy?

Zanim coś odpuszczę, zostawię na tym ślady swoich zębów.

Jeśli to nie jest *to* – jest to coś lepszego.

Dwie drogi do nauki: trudna i trudniejsza.

Najważniejsze rzeczy w moim życiu nie są rzeczami.

Jeśli masz problem i go zajesz, wtedy masz dwa problemy.

Chodzi o to, że zwykle się mylimy, a nawet jeśli się nie mylimy, i tak możemy się mylić.

Mój charakter pokazuje się w odpowiedzi na problemy. *Mój charakter widać w tym, jak reaguję na problemy.*

Zmartwienia zapobiegają zdrowieniu.

Postępuj zgodnie z siłą niebios/siłami przyrody/, moc nieba jest w/moc natury polega na/ akceptacji i wytrwałości.

Im szybciej się poddam, tym lepiej.

Nadzieja to ryzyko, które trzeba ponieść.

W swoim najlepszym interesie nie rozpraszaj się na boki, trzymaj kurs na działanie.

Sposób na poproszenie o pomoc to powiedzieć: „Potrzebuję pomocy”.

Jestem w programie, czy krążę dookoła programu?

Zrób następną, właściwą rzecz.

Nie śpiesz się. Nie martw się. Nie porównuj się.

Zrób to prosto – ale zrób!

Oczekiwania to późniejsze urazy.

Wybaczenie to odpuszczenie lepszej przeszłości.

.Wybaczenie sprawia, że przeszłość staje się lepsza.

Pomoc jest tylko jeden telefon stąd.

Uczciwość, otwartość, chęć.

Postaw zdrowienie na pierwszym miejscu, by mogło przetrwać.

Słuchaj i ucz się.

Małe uderzenia powalają olbrzymie dęby.

Postęp, nie doskonałość.

Powtórzenie jest w naturze jedyną formą stałości.

Sponsorzy niosą posłanie – nie człowieka.

Weź to, co ci się podoba i zostaw resztę.

Dwanaście Kroków: Ufaj Bogu, sprzątaj swój dom, pomagaj innym, módl się.

Choroba jest fizyczna, przyczyna emocjonalna, rozwiązanie duchowe.

Winda jest zepsuta, użyj kroków.

Ubierz się i pokaż się.

To nie moja sprawa co inni o mnie myślą. *To, co inni o mnie myślą nie jest moją sprawą.*

Próbowanie to umieranie.

Chrzanić poczucie winy.

Weź trzy narzędzia.

Zamiatam swoją stronę ulicy.

Przyprowadź ciało, umysł pójdzie za nim.

Nigdy nie jesteś za późno, chyba że przegapisz zakończenie.

Przyszedł z próżności, został dla duchowości/trzeźwości.

Kiedy przestałem żyć problemem, problem odszedł. Akceptacja jest odpowiedzią... (WK AA)

Trzymanie urazu to jak picie trucizny i oczekiwanie, że druga osoba od niej umrze.

Oczekiwania = urazy w budowie.

Próbować, niedoskonale ale próbować.

Postęp, nie doskonałość.

Nie myślę mniej o sobie, myślę o sobie mniej.

W trzeźwości nie chodzi o uzyskanie trzeźwości, ale o pozostanie trzeźwym.

Zdrowienie to praca na całe życie. Dlatego zostało *nam dane całe życie* na zrobienie tego.

Pogoda ducha to poczucie stabilności wewnątrz.

Nie poddawaj się, dopóki cud się nie stanie.

Uraza jest śmiertelnym zagrożeniem.

Alkoholik Ignie do czasów, gdy alkohol jeszcze działał.

Kluczem do przyszłości jest przebaczenie.

Kompulsywne jedzenie to choroba równych szans.

Mieć rację nie jest tak ważne, jak być wolnym!

Współuzależnienie było ulubionym sportem mojej rodziny.

Uczciwość mnie uzdrawia.

Im mniej przychodzę na mityngi, tym mniej chcę tam chodzić!

Przekazywanie programu innym odgrywa ważną rolę w naszym własnym zdrowieniu.

Odwaga i współczucie są potrzebne, gdy brakuje mi znaków. *Gdy brakuje mi wskazówek, potrzebuję odwagi i współczucia.*

Lęk nie jest faktem!

Nieś posłanie nie bałagan.

Puść albo cię wciągnie!

Choroba karmi chorobę.

Izolacja to ciemny pokój, gdzie rozwijam moje negatywne myślenie.

Razem możemy.

Droga, którą podąża moja głowa: moja głowa, myśli i niedokończone sprawy, które prowadzą mnie do jedzenia.

Nie wierz we wszystko, co myślisz!

To, co myślę o moim ciele nie ma nic wspólnego z tym, jak wyglądam.

GRUBA GŁOWA = GRUBE MYŚLENIE

ZADOŚĆUCZYNIENIE = ZMIANA

PRZEPRASZAM = TO SAMO

HALT

SIŁA WYŻSZA, BÓG, DUCHOWOŚĆ

We wszystkich sprawach patrz na Siłę Wyższą.

Kochaj Boga we wszystkich rzeczach, kochaj go bardziej niż wszystkie te rzeczy.

Bez względu na wszystko, w chwili kryzysu zwracam się do SW.

Bóg albo cię ochroni przed cierpieniem, albo da ci niewyczerpane siły, aby je znieść.

Wola Boża jest kochającymi myślami i kochającym działaniami.

Bóg jest mocniejszy niż!

Nie mów Bogu jak wielkie są twoje problemy, powiedz problemom jak wielki jest Twój BÓG.

Boże, jeśli mogłeś umieścić gwiazdy na niebie ruchem ręki... to może możesz mi pomóc w moim kompulsywnym jedzeniu.

Poczekaj na Boga! Bóg pobłogosławi twoją wagę.

Już nie służę Bogu w charakterze doradczym.

Bóg jest zainteresowany tym, jak w Niego wierzę, a nie ile ważę.

Bóg ma wielkie plany dla nas, i trzymanie głowy w toalecie nie jest jednym z nich.

To nie jest o znalezieniu BOGA lub w nazywaniu BOGA, ale o dążeniu do BOGA.

Potrzebuję praktycznego BOGA, który stanie pomiędzy mną a jedzeniem.

Zbieg okoliczności jest wtedy, gdy Siła Wyższa pozostaje anonimowa.

Jeśli karmisz swoją wiarę, wątpliwościom zabraknie pożywienia.

Autoprezentacja kontra szczerość: z Bogiem, z samym sobą i innymi.

Boże użyż mi pogody ducha, abym godził się z tym, że są ludzie, których nie mogę zmienić, odwagi aby zmieniać ludzi, których mogę zmienić i mądrości, żeby wiedzieć, że ci ludzie to ja.

W AJ rezultaty zostawiamy Bogu.

Przed AJ miałem dziurę w mojej duszy.

Ja nie mogę. Bóg może. Zostawię to Bogu.

Jeśli się modlisz, nie martw się. Jeśli się martwisz, nie módl się.

JEDZENIE

CUKIER, CUKIER I NIGDY WIĘCEJ CUKRU!

Cukier jest jak granat.

Cukier jest wampirem ducha.

Cukier jest jak cudzołóstwo; zdradza ciebie i wszystkich innych.

Nie jem farby, styropianu ani cukru! Nie zazdroszczę tym, którzy to robią.

Nie piję alkoholu, ponieważ to wysoko rafinowany cukier!

To nie owoce ani marchewki doprowadziły nas do AJ!

Nie umrę z głodu między posiłkami.

Skup się mniej na jedzeniu a więcej na ludziach.

Życie staje się czymś więcej niż tylko pokarmem.

Muszę postawić jedzeniu granice, bo w przeciwnym razie mógłbym za pomocą jedzenia pogrzebać siebie żywcem.

Kiedy chcę jeść między posiłkami, a potem coś się dzieje, to to nie jest głód.

Chore myślenie prowadzi do pierwszego kompulsywnego kęsa.

Dziwny stan psychiczny poprzedza pierwszy kompulsywny kęs. *Pierwszy kompulsywny kęs jest zawsze poprzedzony szczególnym stanem psychicznym.*

Pomyśl. Nie jedz!

Jeden to za dużo, a tysiąc za mało.

To nie to co jesz, ale to co cię zjada. *Nie chodzi o to, co jesz, ale o to, co zjada ciebie.*

Jedzenie to tylko myśli. Nie musisz *przejsć do działania.*

Żywność jest paliwem. To nie moja kochanka i nie mój przyjaciel.

To o jedzeniu, dopóki nie o jedzeniu. *To będzie o jedzeniu dopóty, dopóki nie przestanie być o jedzeniu.*

Jedzenie nie jest twoim przyjacielem. Masz wielu innych przyjaciół i wiele innych zainteresowań

AJ – WSPÓLNOTA

AJ nie jest drive-in zdrowienia.

Zdrowienie w AJ otworzyło mnie na tajemnicę życia!

AJ pozwala mi „być”.

Moje życie można zilustrować zdrowieniem w AJ.

Moim zadaniem w AJ jest służyć innym ludziom.

Poprzez zdrowienie w AJ doświadczam więcej dni łaski.

Przed AJ byłem stale zaangażowany w pogoń „nigdy dość”.

AJ jest koleżeństwem i wspólnotą ludzi, którzy rozumieją.

Mityngi AJ łączą nas z innymi ludźmi tego samego rodzaju.

AJ nauczyło mnie, jak kontaktować się z uczuciami, zamiast je zjadać.

Moje stare życie przed AJ zależało od moich wad i moich starych umiejętności przetrwania.

Znajdź błogosławieństwa tej choroby poprzez wspólnotę AJ .

W AJ uczę się dbać o siebie i innych.

Przed AJ miałem głowę pełną wiedzy i serce pełne niczego.

Jedzenie trzymało mnie w pozycji neutralnej, żeby nie czuć bólu ani radości.

Stare rozwiązanie przed AJ: karmić głos w *mojej głowie*.

W AJ rezultaty zostawiamy Bogu.

Przed AJ miałem dziurę w mojej duszy.

Przed AJ nigdy nie miałam dość, by być zadowolona; teraz jestem zadowolona, gdy mam abstynencję.

Jeśli lubisz wszystkich w AJ, to znaczy, że nie byłeś na *wystarczającej liczbie mityngów*.

Gdy ból w miejscu, w którym jestem, paraliżuje lęk przed miejscem, do którego zmierzam, wtedy jestem gotowy: chcę wzrastać i zmieniać się w AJ.

Im mniej przychodzę na mityngi, tym mniej chcę przychodzić.

Istnieją dwie możliwości, kiedy idziesz na mityng: kiedy chcesz i kiedy nie chcesz!

AJ nie jest dla tych, którzy go potrzebują, ale dla tych, którzy go chcą.

Ci, co organizują mityngi, po prostu to robią.

ABSTYNENCJA

Abstynencja jest najważniejszą rzeczą w moim życiu, bez wyjątku.

Abstynencja uwalnia mnie i pozwala wybrać zdrową żywność, zdrowych przyjaciół i zdrowe myśli.

Abstynencja jest stylem życia.

Abstynencja jest stanem łaski, w którym mam równowagę fizyczną, emocjonalną i duchową.

Abstynencja to jest wszystko, o co Bóg prosi mnie dziś.

Abstynencja jest działaniem numer jeden w moim życiu, dzięki niej Bóg może być w jego środku.

Abstynencja pozwala mi być – dla życia, dla radości.

Abstynencja sprawia, że serce rośnie.

Abstynencja zajmuje się tłuszczem na moim ciele.

Moja abstynencja to trzy posiłki dziennie i „życie” pomiędzy.

Pamiętaj: Bóg ofiarował nam abstynencję.

Od kiedy mam abstynencję, jedyną listą zadań jest: żyć!

Jedyny czas, kiedy jestem zadowolony, to czas abstynencji.

Być albo nie być w abstynencji? Oto jest pytanie. Bóg jest odpowiedzią.

Aby utrzymać abstynencję żywą, muszę być stale jej świadomy.

Kiedy jesteśmy w abstynencji, możemy być prawdziwie obecni dla innych ludzi, którzy wciąż jeszcze cierpią.

Nic nie smakuje tak, jak abstynencja. Nic nie polepszy ci samopoczucia tak, jak abstynencja.