

Physical Problems, Spiritual Solution.

“Over twelve years of recovery have taught me that to stop my physical problem of out-of-control binging; I need a spiritual solution.”

How do I behave/feel/act - writing exercise

- How do I behave/ feel/ act - When I am in charge?
- How do I behave/ feel/ act - When HP is in charge

身体的な問題、精神的な解決策

「12年以上の回復を通して、私が制御できない過食という身体的な問題を止めるためには、精神的な解決策が必要だと学びました。」

私はどのように振る舞い／感じ／行動するか - 書き出しの練習

- 私が主導権を握っているとき、私はどのように振る舞い／感じ／行動するか？
 - ハイヤーパワー（HP）が主導権を握っているとき、私はどのように振る舞い／感じ／行動するか？
-

LETTING GO OF SHAME AND PRIDE:

1. Did you come into OA with feelings of shame? What messages were you telling yourself? Are they true?
2. What is the difference between shame and guilt?
3. Do you find yourself swapping between feeling 'better than' and feeling 'less than'. Why do you do this? What action can you take to change this habit?
4. How is humility related to anonymity? (Tradition 12)
5. Write about your experience of letting go of shame and pride by doing Step 5.

恥とプライドを手放す：

1. OA（オーバーイーターズ・アノニマス）に参加したとき、恥の感情を持っていましたか？自分自身にどんなメッセージを伝えていましたか？それは本当ですか？
2. 恥と罪悪感の違いは何ですか？
3. 「他人より優れている」と感じたり、「他人より劣っている」と感じたり、気持ちが入れ替わることがありますか？なぜそのように感じるのでしょうか？この習慣を変えるためにどんな行動ができますか？
4. 謙虚さは匿名性（第12の伝統）とどのように関係していますか？
5. ステップ5を実践することで、恥とプライドを手放した経験について書いてください。
。

GREAT EXPECTATIONS

You Can Expect to recover

Losing Shame

“Many of us come to OA carrying the excess baggage of shame and pride. We are ashamed that we’ve been unable to control our eating by ourselves, and yet we’re too proud to admit that we need help with our eating and our lives. In order to recover, we have to let go of shame and pride and actively reach out to others for help”. (OA 12 & 12 Trad 12) p. 164)

- VOR May 18 gives clear instructions
- FT December 19: Be positive

Great Expectations: Living in Recovery

- What do I need to do to expect to recover?
- What precautions do I need to take to ensure recovery?
- What thinking do I need to change?

MAKE A HABIT OF THESE THINGS - create routines that ensure success- enmesh the program in all my living.

- ...our willingness to act is an important factor in our healing. (OA 12 & 12 Step 7) p.55

FINDING HOPE

Recovery is not an aspiration - it is our living reality - if we choose it

- VOR August 23
- VOR August 24

“More gifts are in store for us as we continue working the program and experiencing the miracle of permanent recovery, one day at a time.” (OA 12 & 12 Step 10) p. 74

大きな期待

あなたは回復を期待できます

恥を手放す

「私たちの多くは、恥とプライドという余分な荷物を持ってOAにやってきます。自分自身で食事をコントロールできなかったことを恥じており、しかし助けが必要だと認めるにはプライドが高すぎます。回復するためには、恥とプライドを手放し、積極的に他者に助けを求めなければなりません。」（OA 12 & 12 第12の伝統 p.164）

VOR 5月18日には明確な指示があります

FT 12月19日：前向きでいること

大きな期待：回復の中で生きる

回復を期待するために何をする必要がありますか？

回復を確実にするためにどんな注意が必要か？

どんな考え方を変える必要があるか？

これらのことを習慣にする—成功を確実にするルーティンを作る—プログラムを生活全体に組み込む。

...私たちの行動への意欲は、癒しにとって重要な要素です。（OA 12&12 ステップ7 p.55）

希望を見つける

回復は願望ではなく、私たちが選択すれば現実となる生き方です

VOR 8月23日

VOR 8月24日

「私たちがプログラムに取り組み、永続的な回復という奇跡を一日一日体験し続けることで、さらに多くの贈り物が待っています。」（OA 12&12 ステップ10 p.74）