

The logo features a large '7' and a 'C' on the left, both filled with a rainbow gradient. To their right is the text "'s of RECOVERY". The 'RECOVERY' part is written in large, bold, capital letters, each filled with a different color from the rainbow spectrum.

7 C's of RECOVERY

Sharon P (+61414874711 if any questions) - Sydney OA Intergroup

Overview:

1. Choice
2. Courage to Change
3. Clarity
4. Commitment
5. Consistency
6. Carrying the message
7. Celebration

1. Choice

A. To be doomed to an alcoholic death or to live life on a spiritual basis are not always easy alternatives to face, but it isn't so difficult. About half of our original fellowship were of exactly that type. At first some of us tried to avoid the issue, hoping we were not true alcoholics.

- Am I a true compulsive eater, i.e. chronic rather than acute?
- Am I willing to get well?
- Am I choosing to get well?

B. At crunch times, I'm either choosing to find my higher power in the food or in God. If the food is still an option, then it will end up being the only choice.

- Am I still surrendering myself to the food, the false friend?
- Am I willing to make another choice, i.e. listen to the true friend inside?
- What would this look like in action?

C. Surrender can be a difficult concept to understand and to do. The largest struggle is giving up the struggle. Surrender can be described as letting go or getting out of the boxing ring. Recovery is not about winning the battle. Rather, it's about being free of the battle I'm never going to win.

- Am I willing to give up the struggle?
- Am I choosing to give up the struggle?
- Why? Why not?
- What does surrender look like to you?

1. 選択

A.

アルコール依存による死を迎えるか、霊的な基盤に基づいて生きるかという選択肢は、必ずしも簡単に直面できるものではありませんが、それほど難しいことでもありません。私たちの最初の仲間の約半数がまさにそのタイプでした。最初、私たちの中には自分が本当のアルコール依存症ではないことを願い、この問題を避けようとした人もいました。

- 私は本当の強迫的な過食者（急性ではなく慢性）でしょうか？
- 私は本当に回復したいと思っていますか？
- 私は回復することを選んでいますか？

B.

切羽詰まった時、私は食べ物の中に自分のハイヤーパワーを見出すか、神の中に見出すかを選択しています。もし食べ物がまだ選択肢として残っているなら、最終的にはそれが唯一の選択肢になってしまいます。

- 私はまだ食べ物という偽りの友に自分を明け渡しているのでしょうか？
- 私は別の選択、つまり内なる本当の友の声に耳を傾けることを選ぶ気持ちがありますか？
- それを実際に行動に移すと、どのような姿になるのでしょうか？

C.

降伏（サレンダー）は、理解するのも実践するのも難しい概念かもしれません。最大の闘いは、闘いを手放すことです。降伏とは、手放すこと、あるいはボクシングのリングから降りることだと表現できます。回復は戦いに勝つことではありません。むしろ、決して勝てない戦いから自由になることなのです。

- 私は闘いを手放す気持ちがありますか？
 - 私は闘いを手放すことを選んでいますか？
 - なぜですか？なぜそうでないのですか？
 - あなたにとって「降伏」とはどのような姿ですか？
-

2. Courage to change

A. Courage means strength of heart, i.e. root of the word core means heart in Latin. The word our culture uses to refer to facing fear could be refrained to mean living from the heart.

- What does living from the heart mean to you?

B. Acceptance is the key to my relationship with God today. I never just sit and do nothing while waiting for him to tell me what to do. Rather, I do whatever is in front of me to be done and leave the results up to him. However, it turns out that that's God's will for me. Big book, page 420.

- Am I accepting the things I cannot change and changing the things I can?
- Am I asking for the wisdom I need to know the difference?

C. If I am newer, i.e. yet to take the twelve steps. Question.

- Am I willing to be changed by the process of the twelve steps?
- How does that willingness translate into action?
- What does it look like?

Or, if I have taken the twelve steps.

- Am I willing to continue practicing the twelve step principles for ongoing change? I.e. step 10 continue and step 11 improve step 12 practice.
- How does that willingness translate into action?
- What does it look like?

2. 変化への勇気

A.

勇気とは「心の強さ」を意味します。つまり、「core（コア）」という言葉の語源はラテン語で「心」を意味します。私たちの文化で「恐れに立ち向かう」と表現される言葉は、「心から生きる」と言い換えることができるかもしれません。

- あなたにとって「心から生きる」とはどのような意味ですか？

B.

受け入れることは、今日の私の神との関係の鍵です。私は神が何をすべきか教えてくれるのをただ座って待つだけではありません。むしろ、目の前にあることをやり、結果は神に委ねます。結局、それが神の意志なのです。（ビッグブック、420ページ）

- 私は変えられないことを受け入れ、変えられることを変えていますか？
- その違いを知るための知恵を求めていますか？

C.

もし私がまだ新しく、つまり12ステップをまだ踏んでいない場合：

- 私は12ステップのプロセスによって変わることを受け入れる気持ちがありますか？
- その意欲はどのように行動に表れますか？
- それはどのような姿でしょうか？

または、すでに12ステップを踏んでいる場合：

- 私は継続的な変化のために12ステップの原則を実践し続ける意欲がありますか？（ステップ10：継続、ステップ11：向上、ステップ12：実践）
 - その意欲はどのように行動に表れますか？
 - それはどのような姿でしょうか？
-

3. Clarity

A. Do I know what the first compulsive bite behaviour is in the same way an alcoholic knows what the first alcoholic drink is?

Alcoholics still drink, they just don't drink alcohol.

- Do I have a defined food plan that supports my abstinence under all conditions for the long haul, e.g. jet lag, e.g. waiting overnight in the emergency department of a hospital?
- How does this clarity guide your actions?

B. Many of us relate to the statement it's all about the food and nothing about the food, e.g. a member stated that what comes out of my mouth is just as important as what goes in.

- Where do you need greater clarity around your recovery?
- What does recovery look like for you in addition to being abstinent?

C. Big book page 60. Our description of the alcoholic, the chapter to the agnostic and our personal adventure before and after making clear three pertinent ideas.

A. That we were alcoholic and could not manage our own lives. B. That probably no human power could have relieved our alcoholism. C. That God could and would if he was sought.

- Am I clear that even a perfect plan of eating would never be enough, that my recovery depends on seeking God as I understand God?

3. 明確さ

A.

私は、アルコール依存症の人が最初の一杯を知っているのと同じように、自分の最初の強迫的な一口の行動が何かを理解していますか？

アルコール依存症の人も飲み物は飲みますが、アルコールは飲みません。

- 私は、時差ボケや病院の救急外来で一晩待つような状況など、どんな状況下でも長期的に自分の断食を支える明確な食事プランを持っていますか？
- この明確さは、あなたの行動をどのように導いていますか？

B.

多くの人が「すべては食べ物のことであり、同時に食べ物のことではない」という言葉に共感します。例えば、あるメンバーは「口から出るものも、口に入るものと同じくらい重要だ」と述べました。

- あなたの回復において、どこにより大きな明確さが必要ですか？
- 断食していることに加えて、あなたにとって回復とはどのような姿ですか？

C.

ビッグブック60ページ。私たちのアルコール依存症者の説明、不可知論者への章、そして私たち自身の体験談の前後で、三つの重要な考えが明確にされています。

A. 私たちはアルコール依存症であり、自分の人生を管理できなかった。

B. おそらく人間の力では私たちのアルコール依存症を救うことはできなかった。

C. 神は、私たちが求めれば、できるし、してくれる。

- どんなに完璧な食事プランでも十分ではなく、私の回復は自分なりに理解する神を求めることにかかっている、ということ私を私は明確に理解していますか？

4. Commitment

- A. When we're committed to the food, how much time does it take?
- What time and energy are you willing to devote to your recovery each day?
 - Is that amount of time more or less than compulsive overeating took?
- B. Recovery can be likened to swimming between the flags at the beach. I.e. we need to keep looking up to check where we are or we can drift outside the flags.
- What does commitment to my recovery look like on a daily basis?
 - What obstacles can get in the way to this commitment?
 - How can I address these obstacles?
- C. Without a belief that recovery is possible, then it is unlikely I will commit to the path of recovery which requires effort and ongoing willingness.
- Is recovery something you believe is possible?
 - Do you believe it's possible for you?

4. コミットメント（献身）

A.

私たちが食べ物にコミットしているとき、それにはどれくらいの時間がかかるでしょうか？

- あなたは毎日、回復のためにどれくらいの時間とエネルギーを費やすつもりですか？
- その時間は、強迫的な過食に費やしていた時間より多いですか？少ないですか？

B.

回復は、ビーチで旗の間を泳ぐことに例えられます。つまり、自分がどこにいるのかを確認するために、常に顔を上げてチェックしないと、旗の外に流されてしまうのです。

- 日々の生活の中で、回復へのコミットメントはどのような姿ですか？
- このコミットメントの妨げになる障害にはどんなものがありますか？
- これらの障害にどのように対処できますか？

C.

回復が可能だと信じなければ、努力と継続的な意欲を必要とする回復の道にコミットすることは難しいでしょう。

- 回復は可能だと信じていますか？
 - 自分自身にも回復が可能だと信じていますか？
-

5. Consistency

- A. Don't break the chain and if you break the chain, don't miss it twice. (Jerry Seinfeld or James Clear.)
- Why do you think it's important to take daily actions for your recovery?
 - How will you sustain consistent action? E.g. create a sustainable action plan consisting of minimal variable actions, minimal viable actions such as a daily call to another member or to a sponsor, 5 minutes of meditation, 3 minutes of reading literature.
- B. Action without prayer is self-reliance. Prayer without action is begging. Unknown.
- Am I consistently connecting with my higher power each day for strength, inspiration and direction?
 - Am I consistently cooperating with the directions I receive from my higher power? Think about the times when you have actively resisted the directions you've received.
 - What have been your fears?
 - How might you address these fears today and in the future?
- C. What consistent actions have you been taking? How have they helped?
- What actions have you taken inconsistently that you think would really make a difference if you practice them on a more consistent basis?

5. 一貫性

- A.
- 「チェーンを切らないこと。そしてもし切れてしまっても、二度続けては切らないこと。」（ジェリー・サインフェルドまたはジェームズ・クリア）
- なぜ回復のために毎日行動を起こすことが重要だと思いますか？
 - どのようにして一貫した行動を維持しますか？ 例：変動の少ない行動、最小限の実行可能な行動で持続可能なアクションプランを作成する。例えば、毎日他のメンバーやスポンサーに電話をかける、5分間の瞑想、3分間の文献を読む、など。
- B.
- 「祈りのない行動は自己依存であり、行動のない祈りは物乞いである。」（出典不明）
- 私は毎日、力やインスピレーション、指針を得るためにハイヤーパワーと一貫してつながっていますか？
 - 私はハイヤーパワーから受け取った指示に一貫して協力していますか？これまでに受け取った指示に積極的に抵抗したことを思い出してください。
 - どんな恐れがありましたか？
 - 今日、そしてこれから先、その恐れにどのように対処できますか？
- C.
- これまでどんな一貫した行動を取ってきましたか？それはどのように役立ちましたか？
- 一貫して実践できていないけれど、もっと一貫して行えば本当に効果があると思う行動は何ですか？
-

6. Carrying the message

- A. How was the message of recovery carried to you?
What worked well?
What could have been done differently?
- B. What is the depth of your gratitude to those who carried this message in a way that was helpful?
- How might you continue this work yourself?
 - Where could you start?
- C. There are numerous ways to carry the message of recovery.
- List as many as you can.
 - Which ones are you actually actively doing? How often?
 - Is this a gap in your recovery? If yes, what will you do about it?

6. メッセージを伝えること

A.

回復のメッセージはどのようにあなたに伝えられましたか？

うまくいったことは何でしたか？

もっと違うやり方ができたことはありますか？

B.

このメッセージを有益な形で伝えてくれた人たちへの感謝の気持ちはどれほど深いですか？

- あなた自身がこの働きを続けるには、どのような方法がありますか？
- どこから始められるでしょうか？

C.

回復のメッセージを伝える方法はたくさんあります。

- 思いつく限り多く挙げてみてください。
 - その中で、実際にあなたが積極的に行っているものはどれですか？どのくらいの頻度で行っていますか？
 - これはあなたの回復におけるギャップになっていますか？もしそうなら、どう対処しますか？
-

7. Celebrating the recovery

- A. List five to ten things to celebrate and be grateful for in your recovery.
- B. Celebration isn't necessarily about milestones and milestones are not a destination. They indicate how far we've come.
- What progress can you celebrate in your recovery?
- C. How can we encourage each other to celebrate our recovery together?
- Why is this an important thing to do?
 - Am I willing to take action to make this happen?

What key thing will you take away from this workshop?
One thing you're committed to doing within the next 24 hours.

7. 回復を祝う

A.

回復の中で祝うべきこと、感謝すべきことを5つから10個挙げてみましょう。

B.

祝うことは必ずしも節目（マイルストーン）についてではなく、また節目はゴールではありません。それは私たちがどれだけ進んできたかを示すものです。

- 回復の中で、どんな進歩を祝うことができますか？

C.

私たちはどのようにしてお互いの回復を一緒に祝うことを励ますことができるでしょうか？

- なぜこれは大切なことなのでしょう？
- これを実現するために行動を起こす意志はありますか？

このワークショップから持ち帰る重要なことは何ですか？
今後24時間以内にあなたが実行することを一つ挙げてください。