

Dear Friends of Region 8,

I'm happy to report that your Twelve Step Within Committee is very active in helping to carry the message of recovery to those within the fellowship who are struggling with the disease of compulsive overeating or who just need some inspiration. One way we do this is by sending out a recovery-related writing on the 12th of every month. Below is one such writing that was written by a member of our committee. I hope that reading it and applying it strengthens your program.

In service,

Tina S., TSW Committee Chair

Step Twelve

Step Twelve says: Having had a spiritual awakening as the result of these steps, we tried to carry this message to compulsive overeaters and to practice these principles in all our affairs.

A spiritual awakening is the prime—the most important—outcome. If I have not had a spiritual awakening, then perhaps I need to revisit some of the preceding steps to figure out why.

If I truly accept my powerlessness over people, places, and things (Step One); believe in a Higher Power that can

restore me to sanity (Step Two); give my will and my life over to the care of my higher power (Step Three); search fearlessly to uncover, discover, and discard those things that have kept me imprisoned to my disease (Step Four); confess my character defects (Step Five); become willing to humbly ask Higher Power to remove these harmful traits (Steps Six and Seven); be willing to make amends to those I have hurt (Steps Eight and Nine); continue to examine my actions and make amends (Step Ten); and continue to pray, meditate, and seek contact with my Higher Power (Step Eleven); then, just maybe, I too, can achieve this spiritual awakening that hundreds and thousands of others before me have experienced in this program.

Two words that stand out in all this are honesty and willingness. Without honesty, I cannot take the first three steps. Without honesty plus willingness, I cannot take Steps Four through Nine and therefore cannot continue to apply them in my life. That means I must practice them daily in the form of Steps Ten, Eleven, and Twelve, often called the maintenance steps. So, before I can carry the message to other compulsive eaters and practice them in ALL my affairs, I must complete the first eleven steps, else I have no message to carry.

In addition to carrying the message, Step Twelve asks me to practice these principles (1-Honesty, 2-Hope, 3-Faith, 4-Courage, 5-Integrity, 6-Willingness, 7-Humility, 8-Self-discipline, 9-Love, 10-Perseverance, 11-Spiritual

Awareness, and 12-Service) in all my affairs. What does this mean? It means moving from honestly admitting my powerlessness over people, places, things, situations, and outcomes (Step One) to actively applying these principles to every personal interaction, place, situation, and outcome in my life (Step Twelve).

The steps are in order for a reason. For example, it is easier to admit that I am powerless over my family member's actions than it is to apply the principles of self-discipline and love when dealing with this individual. Steps Two through Eleven give me the tools to help me do so. And even then, it takes practice and more practice! Likewise, I first must accept my own shortcomings (Steps Six and Seven) before I can help a sponsee accept theirs.

Perfection is never required. All I need is sincere honesty and willingness to open the door. These are the keys to practicing all the steps, including the last. Upon reaching Step Twelve, I can finally walk a free person and most effectively carry this lifesaving and life-changing message to my fellow overeaters and practice the principles they embody anywhere Life takes me.

— Anonymous, Florida USA

Queridos Amigos de la Región 8,

Me complace informar que su Comité de los Doce Pasos Dentro es muy activo en ayudar a llevar el mensaje de recuperación a aquellos dentro de la comunidad que están luchando con la enfermedad de comer en exceso compulsivamente o que simplemente necesitan algo de inspiración. Una forma de hacerlo es enviando un escrito relacionado con la recuperación el día 12 de cada mes. A continuación, se muestra uno de esos escritos que fue escrito por un miembro de nuestro comité. Espero que leerlo y aplicarlo fortalezca su programa.

En servicio,

Tina S., Presidenta del Comité TSW

Paso Doce

El Paso Doce dice: Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevarles este mensaje a las personas que comen compulsivamente y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

El despertar espiritual es el primer resultado, el más importante. Si no lo he logrado, tal vez deba volver a examinar algunos de los pasos anteriores para averiguar por qué.

Si realmente acepto mi impotencia sobre las personas, los lugares y las cosas (Paso Uno); creer en un Poder Superior que puede devolverme la cordura (Paso Dos); Entrega mi voluntad y mi vida al cuidado de mi poder superior (Paso Tres); buscar sin miedo para revelar, descubrir y descartar aquellas cosas que me han mantenido aprisionado a mi enfermedad (Paso Cuatro); confesar mis defectos de carácter (Paso Cinco); estar dispuesto a pedir humildemente al Poder Superior que elimine estos rasgos dañinos (Pasos Seis y Siete); estar dispuesto a hacer las paces con aquellos a quienes he herido (Pasos Ocho y Nueve); Continúa examinando mis acciones y enmendándome (Paso Diez); y continúo orando, meditando y buscando el contacto con mi Poder Superior (Paso Once); entonces, tal vez, yo también pueda lograr este despertar espiritual que cientos y miles de otros antes que yo han experimentado en este programa.

Dos palabras que destacan en todo esto son honestidad y voluntad. Sin honestidad, no puedo dar los primeros tres pasos. Sin honestidad y voluntad, no puedo hacer los pasos cuatro a nueve y, por lo tanto, no puedo seguir aplicándolos en mi vida. Eso significa que debo practicarlos diariamente en forma de Pasos Diez, Once y Doce, a menudo llamados los pasos de mantenimiento. Por lo tanto, antes de que pueda llevar el mensaje a otros comedores compulsivos y practicarlos en TODOS mis asuntos, debo completar los primeros once pasos, de lo contrario, no tengo ningún mensaje que llevar.

Además de llevar el mensaje, el Paso Doce me pide que practique estos principios (1-Honestidad, 2-Esperanza, 3-Fe, 4-Coraje, 5-Integridad, 6-Voluntad, 7-Humildad, 8-Autodisciplina, 9-Amor, 10-Perseverancia, 11-Conciencia Espiritual y Servicio de 12° Paso) en todos mis asuntos. ¿Qué significa esto? Significa pasar de admitir honestamente mi impotencia sobre las personas, los lugares, las cosas, las situaciones y los resultados (Paso Uno) a aplicar activamente estos principios a cada interacción personal, lugar, situación y resultado en mi vida (Paso Doce).

Los pasos están en orden por una razón. Por ejemplo, es más fácil admitir que soy impotente sobre las acciones de mi familia que aplicar los principios de autodisciplina y amor al tratar con esta persona. Los Pasos Dos a Once me dan las herramientas para ayudarme a hacerlo. E incluso entonces, ¡se necesita práctica y más práctica! Del mismo modo, primero debo aceptar mis propios defectos (Pasos Seis y Siete) antes de poder ayudar a un miembro apadrinado por mí a aceptar los suyos.

La perfección nunca es necesaria. Todo lo que necesito es honestidad sincera y voluntad de abrir la puerta. Estas son las claves para practicar todos los pasos, incluido el último. Al llegar al Paso Doce, finalmente puedo caminar como una persona libre y llevar de manera más efectiva este mensaje que salva vidas y cambia vidas a mis compañeros

comedores excessivos y practicar los principios que encarnan en cualquier lugar al que la vida me lleve.

— Anónimo, Florida, EE. UU.

Caros amigos da Região 8,

Tenho o prazer de informar que seu Comitê de Doze Passos é muito ativo em ajudar a levar a mensagem de recuperação para aqueles dentro da comunidade que estão lutando contra a doença de comer compulsivamente ou que simplesmente precisam de alguma inspiração. Uma maneira de fazer isso é enviando uma carta relacionada à recuperação no dia 12 de cada mês. Abaixo está um desses escritos que foi escrito por um membro do nosso comitê. Espero que a leitura e a aplicação fortaleçam seu programa.

Em serviço,

Tina S., Presidente do Comitê TSW

Passo Doze

O 12º Passo diz: Tendo experimentado um despertar espiritual graças a estes Passos, procuramos transmitir esta mensagem aos comedores compulsivos e pôr em prática estes princípios em todas as nossas atividades.

O despertar espiritual é o primeiro e mais importante resultado. Se eu não tiver conseguido, talvez seja necessário visitar alguns dos passos acima para descobrir o motivo.

Se eu realmente aceitar minha impotência sobre pessoas, lugares e coisas (Primeiro Passo); acreditar em um Poder Superior que pode restaurar minha sanidade (Passo Dois); Entregue minha vontade e minha vida aos cuidados de meu poder superior (Passo Três); procurar sem medo revelar, descobrir e descartar as coisas que me mantiveram aprisionado à minha doença (Passo Quatro); confessar meus defeitos de caráter (Passo Cinco); estar disposto a pedir humildemente ao Poder Superior que remova esses traços prejudiciais (Passos Seis e Sete); estar disposto a fazer as pazes com aqueles que machuquei (Passos Oito e Nove); Continue a examinar minhas ações e fazer as pazes (Passo Dez); e continuo a orar, meditar e buscar contato com meu Poder Superior (Passo Onze); Então, talvez, eu também possa alcançar esse despertar espiritual que centenas e milhares de outras pessoas antes de mim experimentaram neste programa.

Duas palavras que se destacam em tudo isso são honestidade e vontade. Sem honestidade, não posso dar os três primeiros passos. Sem honestidade e vontade, não posso fazer os passos de quatro a nove e, portanto, não posso continuar a aplicá-los em minha vida. Isso significa que devo praticá-los diariamente na forma dos Passos Dez,

Onze e Doze, muitas vezes chamados de Passos de manutenção. Portanto, antes que eu possa levar a mensagem a outros comedores compulsivos e praticá-los em TODOS os meus assuntos, devo completar os primeiros onze passos, caso contrário, não terei nenhuma mensagem para transmitir.

Além de levar a mensagem, o Décimo Segundo Passo me pede para praticar esses princípios (1-Honestidade, 2-Esperança, 3-Fé, 4-Coragem, 5-Integridade, 6- Disposição, 7-Humildade, 8-Autodisciplina, 9-Amor, 10-Perseverança, 11-Consciência Espiritual e 12º Passo de Serviço) em todos os meus assuntos. O que isto significa? Significa passar de admitir honestamente meu desamparo sobre pessoas, lugares, coisas, situações e resultados (Passo Um) para aplicar ativamente esses princípios a todas as interações pessoais, lugares, situações e resultados em minha vida (Passo Doze).

As Passos estão em ordem por um motivo. Por exemplo, é mais fácil admitir que sou impotente sobre as ações da minha família do que aplicar os princípios de autodisciplina e amor ao lidar com essa pessoa. As Passos dois a onze me dão as ferramentas para me ajudar a fazer isso. E mesmo assim, é preciso prática e mais prática! Da mesma forma, devo primeiro aceitar minhas próprias deficiências (Passos Seis e Sete) antes de poder ajudar um membro patrocinado a aceitar as suas.

A perfeição nunca é necessária. Tudo o que preciso é de honestidade sincera e vontade de abrir a porta. Estas são as chaves para praticar todas as Passos, incluindo a última. Ao chegar ao Passo Doze, posso finalmente andar como uma pessoa livre e levar de forma mais eficaz essa mensagem que salva e muda a vida para meus companheiros comedores compulsivos e praticar os princípios que eles incorporam em qualquer lugar que a vida me leve.

— Anônimo, Flórida, EUA