

Двенадцать Шагов Анонимных Переедающих

1. Мы признали своё бессилие перед едой, признали, что наши жизни стали неуправляемы.
2. Пришли к убеждению, что Сила, более могущественная, чем мы сами, может вернуть нам здравомыслие.
3. Приняли решение препоручить нашу волю и наши жизни заботе Бога, как мы Его понимаем.
4. Провели тщательную и бесстрашную морально-нравственную инвентаризацию самих себя.
5. Признали перед Богом, собой и другим человеком истинную природу наших заблуждений.
6. Полностью подготовились к тому, чтобы Бог устранил все эти дефекты характера.
7. Смиренно просили Его устранить наши недостатки.
8. Составили список всех людей, кому мы навредили, и обрели готовность компенсировать этот вред им всем.
9. Напрямую компенсировали вред этим людям, где только возможно, за исключением случаев, когда это могло навредить им или кому-либо другому.
10. Продолжали проводить личную инвентаризацию и когда были неправы, без промедления признавали это.
11. Стремилась путём молитвы и медитации улучшить свой осознанный контакт с Богом, как мы Его понимаем, молясь только о познании Его воли для нас и о силах для её исполнения.
12. Получив духовное пробуждение в результате выполнения этих Шагов, мы стремились нести весть о выздоровлении другим компульсивным переедающим и применять Принципы программы во всех наших делах.