

## *Mire törekedj a felépülési történeted megosztásakor?*

1. Röviden ismertesd a fizikai, érzelmi és spirituális állapotodat abból az időből, amikor csatlakoztál az OA-hoz.
2. Részletesen fejtsd ki, hogyan segített a felépülésed során a Tizenkét Lépés, a Tizenkét Hagyomány, az OA szolgálatának Tizenkét Alapelve, hogyan voltak segítségére a felépülés eszközei és a spirituális Elvek.
3. Az OA-ban szerzett tapasztalataidról írd, a hangsúly az OA-n legyen! Az OA mellett a felépülésedet támogató egyéb eszközök ismertetése ne legyen részletekbe menő, hogy ne támogassunk vele külső ügyeket, és csak annyiban hozd szóba őket, hogy miképp segítettek vagy akadályozták a felépülésedet.
4. Térj ki arra, hogy mióta vagy absztinens, hogyan változott a testsúlyod, és hogy mióta tartod.
5. A felépülési történeted elmesélésekor az OA üzenetének továbbadására törekedj! Habár kaphattál segítséget kívülről vagy más tizenkét lépéses programban, kérjük, arra fókuszálj a történeted során, hogy az OA berkein belül milyen tapasztalatokat, erőt és reményt találtál. Ne feledd, hogy az olvasók olyan OA-s társak, akik azért fordulnak az OA-hoz, hogy információt és segítséget kapjanak a kényszeres evésükkel és a kényszeres evési magatartásformáikkal kapcsolatban.
6. Ha lehet, 500 szónál ne írd többet.
7. A felépülési történetek az [overeatershungary@gmail.com](mailto:overeatershungary@gmail.com) címre várjuk és a magyar OA küldöttgyűlésének jóváhagyása után jelennek meg a honlapon.