

A VISSZAESÉSHEZ VEZETŐ TIZENKÉT LÉPÉS

Minden megcsúszás elkezdődik valahogy. Ismerd fel a jeleit!

1. Valódi vagy kitalált okok miatt hiányozni kezdek a gyűlésekről.
2. Kritizálni kezdem azoknak a társaimnak a módszereit, akik nem értenek egyet velem mindenben.
3. Azt a gondolatot dédelgetem, hogy egyszer valahogy én is képes leszek majd úgy enni, mint a „normál evők”.
4. A társaimra hagyom a tizenkettedik lépéses munkát. Én ehhez túl elfoglalt vagyok.
5. Régi OA-snak tartva magamat, minden társat kételkedve figyelek.
6. Annyira meg vagyok elégedve a programról alkotott saját nézeteimmel, hogy már tekintélyszemélynek képzelem magam.
7. Klikkesedek a csoporton belül azokkal társakkal, akik egyetértenek velem.
8. Négyszemközt azt mondom egy újnak, hogy én nem tartom fontosnak mind a Tizenkét Lépés megtételét.
9. Hagyom magamat elmerülni abban a gondolatban, hogy én mennyit segítek másoknak, ahelyett, hogy arra gondolnék, hogy az OA milyen sokat segít nekem.
10. Nem foglalkozom többé azzal a kevésbé szerencsés társammal, aki megcsúszott.
11. Azt gondolom, hogy már eljutottam arra a szintre, hogy nincs többé szükségem szponzorra.
12. Úgy gondolom, hogy az étkezési terv nagyon fontos az újnak, de nekem már nem. Rég kinőttem már abból, hogy szükségem lenne rá.