

ABSTINÊNCIA FORTE

LISTA DE VERIFICAÇÃO E INSTRUMENTO ESCRITO

Use esse valoroso instrumento todos os dias para ajudar você a manter a sua abstinência forte e intacta. Você também pode utilizar como foco para reuniões e workshops.

LISTA DE VERIFICAÇÃO

- 1) Estou abstinente hoje?
- 2) Orei e meditei hoje?
- 3) Estou mantendo ou trabalhando para obter um peso corporal saudável?
- 4) Eu confio no meu Poder Superior para obter ou manter a minha abstinência hoje?
- 5) O que estou fazendo atualmente para me manter abstinente está funcionando?
- 6) Se estou tendo dificuldades eu perguntei a mais alguém o que esta pessoa está fazendo?
- 7) Fiz uma ligação para um membro de CCA hoje?
- 8) Tive uma atitude de gratidão hoje?
- 9) Planejei a minha alimentação hoje?
- 10) Ajudei alguém hoje?
- 11) Tenho um plano de ação para me ajudar a permanecer abstinente hoje?
- 12) Tenho um padrinho e estou trabalhando os Passos com ele?

EXERCÍCIO ESCRITO

- 1) O que é comer compulsivamente para mim?
- 2) Quais são os alimentos e os comportamentos alimentares que me levam a comer compulsivamente?
- 3) Eu estou com medo de ficar abstinente? Se estou com medo, qual é o motivo?
- 4) Por que eu acho que a abstinência é importante?
- 5) O que eu faço para parar de comer compulsivamente?
- 6) Que passos trabalho para me manter abstinente em todas as circunstâncias?
- 7) Qual é a diferença entre abstinência e plano alimentar?
- 8) Que ações adoto para manter a minha abstinência e alcançar ou manter um peso corporal saudável?
- 9) Como eu começo meu dia com o objetivo de me abster de comer compulsivamente e dos comportamentos alimentares compulsivos?
- 10) Que instrumentos eu uso regularmente?
- 11) Como me manter abstinente melhorou minha qualidade de vida?
- 12) Qual é o lugar que a comida ocupa em minha vida hoje?

© 2014 Overeaters Anonymous, Inc. Board-approved.

Traduzido por JUNCCAB.

Tradução e tradução autorizadas por OA, INC

Originalmente em: <http://www.oa.org/pdfs/StrongAbstinenceChecklist.pdf>