



Lista de Comprobación de una Abstinencia Fuerte y Ejercicio para Escribir

**Utilizad esta herramienta valiosa cada día para
apoyaros en mantener vuestra abstinencia fuerte y duradera.
Podéis usarla como tema para reuniones y talleres.**

LISTA DE COMPROBACIÓN

- 1) ¿He estado abstinento hoy?
- 2) ¿He rezado y meditado hoy?
- 3) ¿Estoy manteniendo un peso saludable o tratando de llegar a él?
- 4) ¿Confíe en mi PS para conseguir estar abstinento o seguir estándolo hoy?
- 5) ¿Me funciona lo que hago en este momento para seguir abstinento?
- 6) ¿Si estoy teniendo problemas he preguntado a otros lo que están haciendo?
- 7) ¿He hecho alguna llamada de OA hoy?
- 8) ¿He tenido una actitud de agradecimiento hoy?
- 9) ¿Planeé hoy mi comida?
- 10) ¿He ayudado hoy a alguien?
- 11) ¿He tenido un plan de acción para permanecer hoy abstinento?
- 12) ¿Tengo un/a padrino/madrina y estoy trabajando los Pasos con él/ella?

EJERCICIO PARA ESCRIBIR

- 1) ¿Qué es comer compulsivamente para mí?
- 2) ¿Que alimentos y hábitos alimenticios me empujan a comer compulsivamente?
- 3) ¿Tengo miedo de conseguir la abstinencia y si es así, por qué?
- 4) ¿Por qué creo que la abstinencia es importante?
- 5) ¿Qué hago para dejar de comer compulsivamente?
- 6) ¿Qué pasos trabajo para mantener mi abstinencia en todas las circunstancias?
- 7) ¿Qué diferencia hay entre abstinencia y plan de comidas?
- 8) ¿Qué hago para mantener mi abstinencia y conseguir o mantener un peso saludable?
- 9) ¿Cómo empiezo mi día con el fin de abstenerme de comer compulsivamente y de hábitos compulsivos con la comida?
- 10) ¿Qué herramientas uso regularmente?
- 11) ¿De qué formas mantenerme abstinentemente mejora mi calidad de vida?
- 12) ¿Qué lugar ocupa la comida en mi vida hoy?

□ 2014 Ivereatars Anonymous, Inc. Board - approved

OA, 2014, aprobado Junta Custodios