

## SJUNDESTEGSBÖNEN

Gud, hjälp mig lyssna till mitt högre jag, medan Du och jag gör de förändringar i mitt liv, som tillåter mig att leva ett fritt, meningsfullt och lyckligt liv. Hjälp mig att inte hitta fel i allt jag gör och på dem som korsar min väg. Hjälp mig i min fortsatta abstinens att vara befriad från sug efter mat som inte stödjer mitt tillfriskande.

Hjälp mig inse att mat är näring för min kropp, så att mitt sanna jag kan fullfölja Dina planer för mig. Hjälp mig att känna medkänsla och tillit, vara förlåtande, kärleksfull och snäll mot mig själv och andra medan jag tjänar Dig och alla människor på jorden. Amen.

## FAAs LÖFTEN

1. Vi kommer att uppleva frihet och löftena om ett lyckligt och hälsosamt liv.
2. Vår kreativitet kommer att flöda med den självdisciplin vi behöver för att föra ut den i handling.
3. Kaoset inom oss kommer att vara borta, så att kaoset omkring oss kommer att förminska.
4. Vi kommer att bli klartänkta.
5. Vi kommer att kunna ta till oss ny information och kunskap och bevara vad vi lärt oss.
6. Vi kommer att genomföra komplicerade uppgifter med mindre förvirring än innan vi var abstinenta.
7. Vi kommer att vara konsekventa och pålitliga.
8. Vi kommer inte längre vara rädda för att pröva något nytt och annorlunda.
9. Om ett bemödande inte lyckas, kommer vi att kunna förändra och pröva ett nytt tillvägagångssätt.
10. Vi kommer att kunna lyssna på andras idéer och förslag utan att gå i försvar eller argumentera.
11. Vi kommer att bli närvarande och vakna tillsammans med våra vänner, vår familj och för oss andra betydelsefulla människor.
12. Vi behöver inte vara avstängda, avskärma oss eller undvika att lyssna längre.

13. Vi kan vara oss själva eftersom vi inte kommer att tillåta missbruk av något slag mot oss, varken av oss själva eller av andra.
14. Vi kommer inte längre att försöka fylla våra känslomässiga och andliga behov genom våra munnar. Istället kommer vi använda våra munnar tillsammans med våra hjärtan för att be om vad vi behöver och förtjänar som barn till Gud.
15. Vi kommer att kunna lyssna med empati till andras lidande.
16. Vi kommer inte att behöva vara kontroll-erande eller insistera på att "vårt sätt är bäst".
17. Vi kommer inte längre vara fördömande mot alla vi möter.
18. Ivern att se alla sätt, på vilka vi var mindre sjuka än andra kommer att lämna oss.
19. Vår självkänsla kommer inte längre vara hoptrasslad med vår uppfattning om våra kroppar.
20. Om vi någon dag tycker att vi ser feta, fula eller gamla ut, kan vi välja att inte fara ut i ilska eller frustration mot människorna i vår omgivning.
21. Vi kommer att kunna höra och känna vår Högre Kraft i våra hjärtan och vara stilla.
22. Vi kommer inte längre att uppleva paniken, rädslan och ångesten från vårt förflutna.
23. När vi står inför flera olika valmöjligheter kommer vi att kunna nå klara beslut och förstå vad som är passande för oss.
24. Vi kommer att känna frihet från rädslan för förändringar i våra relationer med samhället, våra familjer och våra vänner.
25. Vi kommer att börja lita på vår intuition.
26. Vi kommer att värdesätta vår abstinens som avgörande för vår fysiska, känslomässiga och andliga överlevnad, och vi kommer att förbli abstinenta!

## SINNESROBÖNEN

Gud, ge mig sinnesro  
att acceptera det jag inte kan förändra,  
mod att förändra det jag kan  
och förstånd att inse skillnaden.



## Anonyma matmissbrukare TEXTER

### VÅRT PRIMÄRA SYFTE

Anonyma matmissbrukare är en gemenskap av människor som är villiga att tillfriskna från sjukdomen matmissbruk. Att dela vår erfarenhet, styrka och hopp med andra tillåter oss att tillfriskna från denna sjukdom, EN DAG I TAGET.

Anonyma matmissbrukare är självförsörjande genom våra egna bidrag. Vi är inte anslutna till några diet- eller viktminskningsprogram, behandlingshem eller religiösa organisationer. Vi tar inte ställning i några yttre angelägenheter. Vårt primära syfte är att förbli abstinenta och hjälpa andra matmissbrukare att uppnå abstinens.

### VEM ÄR MATMISSBRUKARE

När vi förlorar kontrollen över våra liv och inte längre kan definiera verkligheten blir förtvivlan vårt dagliga sällskap. Hur många gånger har vi försökt tillfredsställa våra själsliga behov med mat bara för att finna samma inre tomhet?

Medan vår självkänsla försvann och vår hälsa försämrades letade vi frenetiskt efter en utväg. Dieter blev vår högre kraft men de svek oss gång på gång. Fyllda av rädsla, kände vi oss isolerade i ett rum fullt av människor.

Genom abstinens från socker, mjöl, vete och andra kolhydratrika födoämnen kan vi finna hopp om livet. Vår högre kraft leder oss framåt med kärlek till frihet och till ett lyckligt, meningsfullt liv. Abstinensen kommer att öppna dörren och genom att arbeta med de tolv stegen kan vi tillfriskna från denna sjukdom.

## DE TOLV STEGEN

1. Vi erkände att vi var maktlösa inför vårt matmissbruk, att våra liv hade blivit ohanterliga.
2. Vi kom till tro på att en kraft större än vi själva kunde återge oss vårt förstånd.
3. Vi tog ett beslut att lämna över vår vilja och våra liv att ombesörjas av Gud, såsom vi uppfattade Gud.
4. Vi gjorde en genomgripande och orädd moralisk inventering av oss själva.
5. Vi erkände inför Gud, oss själva och en annan människa den exakta innebörden av våra fel.
6. Vi var fullständigt beredda att låta Gud avlägsna alla dessa brister i vår karaktär.
7. Vi bad ödmjukt Gud att avlägsna våra brister.
8. Vi gjorde en förteckning över alla personer vi hade skadat och blev villiga att gottgöra dem alla.
9. Vi gottgjorde dessa människor direkt, varhelst möjligt, utom när detta skulle skada dem eller andra.
10. Vi fortsatte vår personliga inventering och när vi hade fel, erkände vi det genast.
11. Vi sökte genom bön och meditation att fördjupa vår medvetna kontakt med Gud, såsom vi uppfattade Gud, varvid vi endast bad om insikt om Guds vilja med oss och styrkan att utföra den.
12. När vi som en följd av dessa steg hade haft ett andligt uppvaknande, försökte vi föra detta budskap vidare till andra matmissbrukare och tillämpa dessa principer i alla våra angelägenheter.



## DE TOLV TRADITIONERNA

1. Vår gemensamma välfärd bör komma i första hand, personligt tillfrisknande är beroende av FAAs enighet.
2. För vårt gruppsyfte finns endast en högsta auktoritet – en älskande Gud såsom Gud kommer till uttryck i vårt gruppsamvete. Våra ledare är enbart betrodda tjänare, de styr inte.
3. Det enda villkoret för medlemskap i FAA är en önskan att sluta äta beroendeframkallande mat.
4. Varje grupp bör vara självstyrande utom i angelägenheter som berör andra grupper eller FAA som helhet.
5. Varje grupp har endast ett primärt syfte - att föra budskapet vidare till den matmissbrukare som fortfarande lider.
6. En FAA-grupp bör aldrig borga för, finansiera eller låna FAAs namn till någon besläktad sammanslutning eller utomstående rörelse så att inte problem med pengar, egendom och prestige avleder oss från vårt primära syfte.
7. Varje FAA-grupp bör vara helt självförsörjande och avböja bidrag utifrån.
8. FAA bör alltid förbli icke-professionellt, men våra servicecentra kan anställa personal för särskilda uppgifter.
9. FAA som sådant bör aldrig organiseras, men vi kan tillsätta styrelser eller kommittéer för serviceverksamhet, direkt ansvariga inför dem de tjänar.
10. FAA har ingen åsikt om yttre angelägenheter, därför bör FAAs namn aldrig bli indraget i offentliga tvister.
11. Vår kontakt med allmänheten är baserad på dragningskraft snarare än marknadsföring, vi behöver alltid bibehålla personlig anonymitet i förhållande till press, radio och film.
12. Anonymiteten är den andliga grundvalen för alla våra traditioner och påminner oss ständigt om att ställa principer framför personligheter..

## DEFINITION AV ABSTINENS

Vi ber vår högre kraft om hjälp att avstå från de substanser som vi finner oss ha sug efter, alltid medvetna om vårt beroende av socker, mjöl och vete. Genom att ge våra kroppar en planerad och sund kost, kommer vi att befrias från besattheten i denna sjukdom.

Genom ärlighet, ett öppet sinne och villighet att dela vår erfarenhet, styrka och hopp, kan vi tillfriskna från denna sjukdom, EN DAG I TAGET.

## JAG UTTRYCKER MINA KÄNSLOR UPPRIKTIGT

Min kropp är speciell. Jag kommer inte att frammana inre konflikter genom att vara kritisk mot min kropp. Om det inom mig pågår en kamp mellan kvinnlighet och styrka eller manlighet och styrka, kommer jag inte att använda min kropp som ett psykologiskt slagfält.

I stunder då jag känner mig otillräcklig, arg eller deprimerad, kan jag bli för hård mot mig själv. Vid dessa tillfällen kan jag komma att betrakta mitt utseende med avsmak. När det händer får jag svårt att acceptera min vikt, min längd och min fysiska existens. Kanske driver självförakt och inre konflikter mig till att börja med riskfyllda dieter, stegrad överätning eller kraftigt överdriven träning.

När jag får denna insikt, blir jag medveten om att min kropp inte är orsak till den inre konflikt jag eventuellt upplever och jag kommer att upphöra att misshandla eller försumma min kropp, som ett uttryck för att lösa inre tumult. Istället kommer jag att lära mig att uppriktigt uttala och uttrycka mina känslor för att därigenom undvika att bestraffa mig själv.