

# OS INSTRUMENTOS DE RECUPERAÇÃO

## Instrumentos de Recuperação

Nós usamos instrumentos — um plano alimentar, apadrinhamento, reuniões ,telefone, escritos, literatura, plano de ação, anonimato e serviço — para nos ajudar a alcançar e manter a abstinência e recuperação da nossa doença . muitos de nós descobriu que não consegue se abster do comer compulsivo a menos que use alguns ou todos os nove instrumentos de recuperação de CCA para ajudar a praticar os 12 passos e as 12 tradições.

## UM PLANO ALIMENTAR

Um plano alimentar nos ajuda a nos abster do comer compulsivo (veja o folheto Dignidade de Escolha). Esse instrumento nos ajuda a trabalhar com os aspectos físicos da nossa doença e alcançar a recuperação física.

## PADRINHOS

Nós pedimos para um padrinho nos ajudar através do nosso programa de recuperação nos três níveis: físico, emocional e espiritual. Encontre um padrinho que tem o que você procura e pergunte como ele ou ela conseguiram isso.

## REUNIÕES

As reuniões nos dão a oportunidade de identificar nosso problema comum e a solução encontrada através do programa de 12 passos e partilha as dadas que recebemos através deste programa. Além das reuniões presenciais, CCA também oferece reuniões por telefone ou online.

## TELEFONE

Muitos membros telefonam, mandam torpedos ou enviam e-mails para seus padrinhos ou outros membros de CCA diariamente. Telefone ou contato eletrônico também proporcionam resposta imediata para momentos difíceis que possam ser experienciados.

## ESCRITOS

Colocar nossos pensamentos e sentimentos no papel nos ajuda a entender melhor nossas ações e reações de uma forma que nem sempre é revelada apenas pensando ou falando sobre o assunto.

## LITERATURA

Lemos livros, panfletos e a revista Lifeline aprovados por CCA. Ler a literatura diariamente reforça como viver os 12 Passos e as 12 Tradições.

## PLANO DE AÇÃO

Um plano de ação é o processo de identificar e implementar ações que são necessárias para dar suporte para nossa abstinência individual. Assim como nosso plano alimentar pode variar entre os membros e pode necessitar ser ajustado para trazer estrutura e equilíbrio no gerenciamento de nossas vidas.

## ANONIMATO

O anonimato garante que iremos colocar os princípios antes das personalidades e que somente nós temos o direito de tornar a nossa afiliação conhecida em nossa comunidade. O anonimato ao nível da imprensa (rádio, filmes, televisão e outros meios públicos de comunicação) significa que nós não nunca devemos mostrar nossos rostos ou sobrenomes para identificar a nós mesmos ou a outros membros de CCA.

O anonimato significa que o que partilhamos com outros membros de CCA será respeitado e confidencial. O que nós ouvimos nas reuniões deve permanecer lá.

## SERVIÇO

Toda forma de serviço que ajuda aqueles que ainda sofrem adiciona qualidade à nossa própria recuperação. Os membros podem prestar serviço nas reuniões, arrumando as cadeiras, na literatura ou falando com os recém-chegados. Além do nível do grupo, o membro pode servir como representante de grupo, coordenador de comitês, representante de regiões ou delegado.

O Compromisso de Responsabilidade de CCA nos diz para “sempre estender as mãos e o coração de CCA para aquele que compartilha da minha compulsão e que, por isso, eu sou responsável.”