

CATALOGO LETTERATURA OA

(15.01.2026)

LIBRI



I Dodici Passi e le Dodici Tradizioni di OA – 2° edizione

Il testo è una descrizione dettagliata dei principi di OA e di come essi aiutano il mangiatore compulsivo a recuperarsi e l'Associazione a funzionare.



I Dodici Passi e le Dodici Tradizioni di OA – 2° edizione

Il testo è una descrizione dettagliata dei principi di OA e di come essi aiutano il mangiatore compulsivo a recuperarsi e l'Associazione a funzionare.
(tascabile)



Quaderno di lavoro dei Dodici Passi di OA

Per rafforzare il nostro programma di recupero rispondendo alle domande tratte dal libro dei “I Dodici Passi e le Dodici Tradizioni di OA” con riferimento alle pagine del testo.



Guida al Quarto Passo

Per avere a portata di mano la lettura e le domande specifiche del libro “I Dodici Passi e le Dodici Tradizioni di OA” sul Quarto Passo.

Non più disponibile perché incluso nel quaderno di lavoro dei Dodici Passi



Guida al seminario di studio dei Dodici Passi – 2° edizione

E' uno strumento per guidare gruppi o singoli sponsorizzati nel viaggio attraverso i Dodici Passi di OA verso una vita di recupero. Questa guida contiene schede di lavoro e letture selezionate dalla letteratura approvata di OA.



Guida per il partecipante al seminario di studio dei Dodici Passi – 2° ed.

Questa guida contiene materiale importante e utile per partecipare al seminario di studio dei Dodici Passi o per gli sponsorizzati.

Nota: la “Guida per il partecipante” non è la guida completa per il seminario di studio, è un volume complementare per i partecipanti e gli sponsorizzati.



Diario delle gratitudini e del 10° Passo

Guida per una revisione quotidiana del nostro comportamento e per ricordarci di essere sempre grati. Testo delle preghiere del Terzo Passo, del Settimo Passo e dell'Undicesimo Passo tratte dalla letteratura di AA.



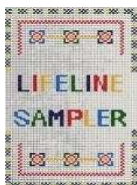
Per Oggi

Offre ispirazione attraverso affermazioni e letture per ogni giorno dell'anno, scritte espressamente per i membri OA.



Per Oggi – Quaderno di lavoro

Ottieni nuove intuizioni mentre rifletti sulla lettura quotidiana del Per Oggi. Questo quaderno di lavoro contiene due domande per ogni lettura.



Lifeline Sampler

Raccolta di storie tratte dalla rivista “Lifeline” che trattano argomenti come “Vivere in astinenza”, “Passi e Tradizioni”, “Realizzazione spirituale”, “Esperienze in OA”, “Relazioni”, “Cibo e peso”, “Scivolata e ricaduta”, “Umore” e “Servizio e storia di OA”.

Al momento non disponibile



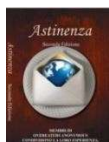
Voci di Recupero

Queste meditazioni quotidiane contengono riflessioni su parti della letteratura di OA e l'esperienza, la forza e la speranza degli OA.



Voci di Recupero – Quaderno di lavoro

Approfondisci il recupero con questo quaderno di lavoro che contiene domande stimolanti per ciascuna delle letture del libro.



Astinenza – seconda edizione

Raccolta di testimonianze tratte dalla rivista “Lifeline” che offrono un valido aiuto, sostegno e incoraggiamento per mantenere la propria astinenza.



Overeaters Anonymous

Chiamato anche Brown Book per la sua copertina marrone, comprende testimonianze di storie personali di mangiatori compulsivi in recupero. Include il testo completo di “Il nostro invito per te”, la storia della cofondatrice di OA e il programma visto da tre professionisti non OA.



Al di là dei nostri sogni più arditi

Com'è iniziata Overeaters Anonymous? Quando è stato introdotto il concetto di astinenza? Quando Lifeline è diventato il giornalino ufficiale? Scopriremo le risposte a queste e altre domande sulla storia di OA.



Un nuovo inizio

Storie di recupero dalle ricadute. Utile per anziani con difficoltà di astinenza, nuovi membri che vogliono saperne di più.



Al nuovo arrivato

Mette il fuoco sul programma di recupero ai tre livelli OA. Come avvengono i miracoli...



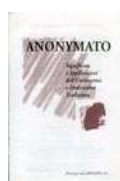
Alla famiglia del mangiatore compulsivo

Offre informazioni e conoscenza alla famiglia dei membri per supportarli nel loro percorso.



All'uomo che vuole smettere di mangiare in modo compulsivo. Benvenuto.

Dedicato agli uomini che entrano in OA, suggerimenti e testimonianze di recupero.



Anonimato

I cofondatori di OA discutono del principio dell'Anonimato nell'Undicesima e Dodicesima Tradizione.



Bentornato

Offre incoraggiamento e una nuova prospettiva ai mangiatori compulsivi che hanno fatto ritorno al gruppo dopo una ricaduta.



Da dove inizio?

Questo opuscolo fornisce ai nuovi arrivati un'introduzione a OA e risposte alle domande frequenti, come:

Cos'è il mangiare compulsivo? OA può aiutarmi se sono bulimico o anoressico? OA è un'associazione religiosa? Qual è il programma di recupero dei Dodici Passi?

Disponibile solo in pdf nella sezione documenti del sito.



Dignità di scelta

Questo opuscolo ci invita a rivedere le nostre abitudini alimentare e offre esempi di piani alimentari.



Diversità e recupero: una soluzione comune

Le storie contenute in questo opuscolo illustrano come le persone in OA abbiano trovato il recupero nonostante il modo diverso di lavorare sul Programma, le differenze di cultura, di genere, di orientamento sessuale e di vita.



E se non credo in Dio?

I membri OA atei e agnostici condividono il programma e raccontano come hanno trovato il recupero attraverso i Dodici Passi.



Focus su anoressia e bulimia

E' una raccolta di storie selezionate dalla letteratura OA sul tema dell'anoressia e della bulimia.



Guida per gli sponsor

Questo opuscolo offre guida e supporto per chi sponsorizza già da tempo e per chi si avvicina a questo servizio per la prima volta. Domande e risposte su perché, quando e come essere sponsor. In appendice elenco di 30 domande da porre ai nuovi arrivati.



Bentornato

Offre incoraggiamento e una nuova prospettiva ai mangiatori compulsivi che hanno fatto ritorno al gruppo dopo una ricaduta.



In OA arrivano persone di tutte le taglie

In OA arrivano persone non solo in sovrappeso ma anche anoressiche e bulimiche. Questo opuscolo raccoglie condivisioni sulle loro sfide e sulle loro storie di recupero.



Insieme possiamo ... torna ancora!

Come mantenere i membri in Associazione. Suggerimenti per accogliere i nuovi arrivati, per fare delle riunioni pronte a sostenere i bisogni dei propri membri, suggerimenti su cosa fare quando ci sono membri in ricaduta e sull'importanza del servizio.



Introduzione ad OA per i medici e gli operatori sanitari

Spiega come OA possa essere complementare a sistemi di cura medica.



Introduzione ad OA per i sacerdoti

Include informazioni su OA e un questionario per aiutare le persone a scoprire se sono mangiatori compulsivi.



La Settima Tradizione

Come possono contribuire i membri OA? Queste e altre domande trovano in questo opuscolo risposte.



Le Dodici Tradizioni

Mentre i Dodici Passi guidano il singolo nel recupero, le Dodici Tradizioni assicurano il benessere dei gruppi.



Mantenere un peso sano

Testimonianze di persone che parlano del loro mantenimento di peso a lungo termine e offrono suggerimenti agli OA che hanno raggiunto un peso sano.



Membri OA in ricaduta

I membri condividono le azioni che compiono per recuperarsi da una ricaduta e come seguono l'aiuto dei membri che praticano il Dodicesimo Passo all'interno dell'Associazione.



Molti sintomi una soluzione

I nostri sintomi variano, ma condividiamo un legame. Questo opuscolo mostra nuovi e potenziali membri che nonostante la diversità dei sintomi, tutti possono trovare recupero nel programma.



Prima di dare quel primo morso compulsivo, ricorda ...

Questo opuscolo contiene numerosi suggerimenti che possono aiutare a mantenere l'astinenza.



Se Dio parlasse a OA

Un commovente racconto che porta gli OA a riflettere su come la loro esperienza gli permette di aiutare altri mangiatori compulsivi.



Test di verifica del recupero

Un questionario che aiuta a valutare il nostro recupero e ad alertarci sui cambiamenti in atto che possono impedire il nostro progresso nel Programma. Utilissimo per membri in ricaduta.



Una guida ai Dodici Passi per te e per il tuo sponsor

Una guida per ogni Passo del Programma e istruzioni su come usarli nella sponsorizzazione. Una valida risorsa per sponsor e sponsorizzati.



Una vita in astinenza

Un opuscolo progettato per aiutarci a cominciare e rafforzare il nostro impegno di astinenza.

DISPONIBILE SOLO IN PDF!



Un impegno di astinenza

Suggerimenti volti a rafforzare il nostro impegno di astinenza e lo sviluppo di un piano alimentare.

Strumenti di recupero

Ci aiutano a vivere e a mettere in pratica i Dodici Passi.

DISPONIBILE SOLO IN PDF!

CARTONCINI



Dodici Libertà

Breve promemoria sulle libertà ottenute con il lavoro del Programma.



Guida tascabile delle Dodici Tradizioni

Metti in pratica i principi delle Dodici Tradizioni negli incontri OA, e nella vita di tutti i giorni, con questo pieghevole. La Guida tascabile delle Dodici Tradizioni include esempi di come applicare le Tradizioni e può essere utilizzata singolarmente o come punto focale all'interno di un Gruppo o di un workshop.



Metto le mie mani nelle tue

Cartoncino tascabile con il messaggio di speranza stampato per la prima volta nel libro "Metto le mie mani nelle tue".



Prima rifletti

... Quando la compulsione incalza, nonostante gli strumenti, questo formato tascabile ci ricorda una lista di alternative potenti ...



Prontuario tascabile per membri OA

Cartoncino pieghevole con introduzione ad OA e come funziona, Passi e Tradizioni, Invito per il nuovo arrivato e preghiera di Roxane e spazio numeri telefono. Formato tascabile.



Solo per oggi

Suggerimenti per vivere un giorno alla volta ...



Un giorno alla volta, un chilo alla volta

Sull'altro lato contiene la preghiera della serenità.

PER IL SERVIZIO



I Dodici Concetti per il servizio

Aiutano i membri OA ad applicare i Passi e le Tradizioni nel loro servizio. I Concetti, come vengono spiegati in questo opuscolo definiscono una guida pratica per la struttura di servizio e la conduzione dei servizi.



Le regole di Robert

Regole di democrazia parlamentare per la conduzione e la partecipazione efficiente nelle riunioni di servizio a tutti i livelli.



Manuale del Dodicesimo Passo Dentro

Come si conduce una riunione per membri anziani che non trovano recupero fisico o sono in ricaduta.



Manuale di assistenza per il contatto con i professionisti

Una serie di indicazioni utili per contattare e sensibilizzare i professionisti.



Manuale OA per i membri, Gruppi e Intergruppi

Offre suggerimenti su come aprire un gruppo, farlo funzionare, con importanti informazioni su servizi e mansioni dei servitori, intergruppi, regioni e servizi mondiali.



Pubblica informazione - Manuale di servizio

Come portare il messaggio nelle istituzioni, scrivere una lettera, come dove e quando, i requisiti di chi fa Pubblica Informazione ... e tanto altro.



Manuale per seminari su Servizio, Tradizioni e Concetti

Una guida per organizzare e condurre i seminari di Servizio, Tradizioni e Concetti.