

DODICI PASSI PER RISOLVERE UN PROBLEMA

Questo esercizio di scrittura è un approccio che utilizza i Dodici Passi di OA per affrontare le sfide della vita senza ricorrere al cibo. Migliora il tuo percorso di recupero utilizzando questo documento individualmente o come spunto per un seminario.

1. Ammetto di essere impotente di fronte a _____. In che modo questo rende la mia vita ingestibile?
2. Credo che un Potere Superiore a me stesso possa restituirmi la sanità mentale? Sì o No. Se no, spiega perché. Come si svolgerebbe il percorso di recupero in relazione a questo problema?
3. Ho preso la decisione di affidare _____ alle cure del Potere Superiore? Sì o No. Se no, spiega perché?
4. Fai un inventario morale di te stesso, approfondito e senza timori. Elenca paure, risentimenti e torti subiti. Qual è il mio ruolo in tutto questo?
5. Sono disposto/a ad ammettere davanti all'Essere Superiore a me stesso/a e a un'altra persona l'esatta natura degli errori che hanno contribuito a questa situazione? Se Sì, procedi al punto 6. Se No, torna al punto 1.
6. Sono completamente pronto/a a lasciare che un Potere Superiore rimuova questi difetti di carattere? Sì o No. Se no, spiega perché.
7. Ho chiesto umilmente all'Essere Superiore di rimuovere le mie mancanze? Sì o No (Fare riferimento a paure, risentimenti, danni, al punto 4 sopra).
8. Fai un elenco di tutte le persone a cui ho fatto del male a causa di questo. (Includi te stesso.) In che modo sono state danneggiate? Sono disposto a riparare ai danni causati a tutte loro?
9. Come e quando potrò rimediare?
10. Continuo a fare un bilancio personale. Quali azioni concrete posso intraprendere oggi?
11. Quali azioni concrete posso intraprendere oggi per stabilire, ristabilire o migliorare un contatto consapevole con il Potere Superiore?
12. Quale risveglio spirituale/nuova intuizione ho avuto come risultato del lavoro su questi Passi per risolvere questo specifico problema?

© 2015 Overeaters Anonymous, Inc. Board approved Overeaters Anonymous, Inc. World Service Office Location: 6075 Zenith Court NE, Rio Rancho, NM 87144, USA Mailing address: PO Box 44727, Rio Rancho, NM 87174-4727, USA

Traduzione italiana Giugno 2026