

## **Lista de Comprobación de las Promesas del Libro Grande de AA**

¿En qué Paso estás?

### **Pasos Uno y Dos**

- ¿Tengo claro que soy una comedora compulsiva y no puedo gobernar mi propia vida?
- ¿Tengo claro que ningún poder humano puede liberarme de comer compulsivamente?
- ¿Tengo claro que Dios puede y lo hará si lo busco?

### **Después del Paso Tres**

- ¿Sentí un efecto, puede que uno muy grande, de repente?

### **Después del Paso Cuatro**

- ¿He escrito mucho?
- He hecho una lista de mis sentimientos y los he analizado?
- ¿He empezado a comprender la inutilidad y fatalidad de mis resentimientos?
- ¿He empezado a aprender tolerancia, paciencia, y buena voluntad hacia todas las personas, incluso hacia mis enemigos?
- ¿Veo a mis enemigos como personas enfermas?
- ¿He hecho una lista de las personas a las que he herido con mi conducta y estoy dispuesta a rectificar el pasado si puedo?
- ¿Estoy convencida de que Dios puede liberarme de cualquier defecto que me ha separado de Él?
- ¿He tragado y digerido algunos trozos grandes de verdad sobre mi misma?

### **Después del Paso Cinco**

- ¿Estoy contenta?
- ¿Puedo mirar a la gente a los ojos?
- ¿Puedo estar sola en paz y serenidad?
- ¿Han desaparecido mis miedos?
- ¿He empezado a sentir la proximidad de mi Creador?
- ¿Estoy empezando a tener una experiencia espiritual?
- ¿Ha desaparecido el problema con la comida (no siempre)?
- ¿Me siento como en la autopista del cielo caminando mano a mano con el Espíritu del Universo?
- ¿Ha sido sólido mi trabajo hasta ahora?
- ¿Están las piedras en el sitio apropiado? ¿He escatimado cemento en la base? ¿He tratado de hacer cemento sin arena?

### **A mitad del Paso Nueve (las promesas)**

- ¿He conocido una nueva libertad y una nueva felicidad?
- ¿No me lamento del pasado ni deseo cerrar la puerta que me lleva a él?
- ¿Conozco el significado de la palabra serenidad y conozco la paz?
- ¿Veo cómo mi experiencia puede beneficiar a alguien, no importa lo bajo que haya yo llegado?
- ¿Han desaparecido ese sentimiento de inutilidad y lástima hacia mí misma?
- ¿He perdido el interés por cosas egoístas y me intereso por mis compañeros?

- ¿Se ha desvanecido la ambición personal?
- ¿Ha cambiado mi actitud y mi punto de vista sobre la vida?
- ¿Se me ha quitado el miedo a la gente y a la inseguridad económica?
- ¿Se manejar intuitivamente situaciones que antes me desconcertaban?
- ¿Me ha dado cuenta de repente de que Dios está haciendo por mí lo que no puedo hacer por mí mismo?

#### **Después del Paso Nueve**

- ¿He dejado de pelearme con todo y con todos, incluida la comida?
- ¿Me ha vuelto el sano juicio?
- ¿Raramente me intereso por la comida?
- Si me tienta la comida, huyo de ella como del fuego?
- ¿Estoy reaccionando cuerda y normalmente, y ha sucedido esto automáticamente?
- ¿Siento que se me ha colocado en una posición de neutralidad, segura y protegida?
- ¿He sido liberada del problema? ¿Ha dejado de existir para mí?
- ¿Ya no tengo miedo ni estoy preocupada?

#### **Después del Paso Diez**

- ¿He empezado a sentir la corriente de Su Espíritu en mí?
- ¿He llegado a ser consciente de Dios de alguna forma? ¿He empezado a desarrollar este vital sexto sentido?

#### **Después del Paso Once**

- ¿Estoy sorprendida de cómo me llegan las respuestas correctas cuando trato de relajarme, hacerlo fácil, y esperar por un pensamiento intuitivo, una decisión o la inspiración de Dios?
- ¿Lo que solía ser una intuición o una inspiración ocasional se ha convertido gradualmente en una parte funcional de la mente?
- Según pasa el tiempo, ¿mis pensamientos están más y más en el plano de la inspiración?
- ¿Tengo menos peligro de las emociones, miedo, ira, preocupación, auto-compasión, o decisiones alocadas?
- ¿Soy mucho más eficiente?
- ¿No me canso tan fácilmente?

#### **Después del Paso Doce**

- ¿La vida ha adquirido un significado nuevo?
- ¿No quiero perderme la oportunidad de ver a la gente recuperarse, verlos ayudar a otros, ver cómo desaparece la soledad, ver un grupo de la hermandad crecer, tener muchos amigos?
- ¿Han sucedido cosas remarcables?
- ¿Estoy ahora mismo viviendo en un mundo nuevo y maravilloso, sin importar cuáles son mis circunstancias actuales?
- ¿Puedo hacer cosas que se supone que los comedores compulsivos no pueden hacer?

- ¿Puedo ir donde se sirve mi alimento mortal; puedo tener ese alimento asesino en mi casa; veo a mis amigos comer mi alimento asesino; veo películas o la TV en las que se ven escenas comiendo mi alimento asesino; voy a restaurantes donde tienen ese alimento asesino; mis amigos ya no tienen que esconder mi alimento asesino cuando los visito; se me puede recordar mi alimento asesino?
- ¿He encontrado alivio de la preocupación, aburrimiento y de mi salud?
- ¿Mi imaginación ha sido desterrada?
- ¿La vida tiene algún significado por fin?
- ¿Sé lo que significa dar de mí misma para que otros puedan sobrevivir y volver a descubrir la vida?
- ¿He aprendido el significado de "Amar a tu prójimo como a ti mismo"?
- ¿Me ha mostrado Dios cómo crear la hermandad que anhelo?
- ¿Me han sucedido grandes cosas e innumerables de otras?