BOLETÍN VERANO

Junio 2024

EN
ESTA
PUBLICACIÓN

PÁG. 1

Convivencia de Navarra,24,25 y 26 de Mayo 2024.

PÁG. 2

Como vivimos la convivencia de Navarra. Nuestros testimonios

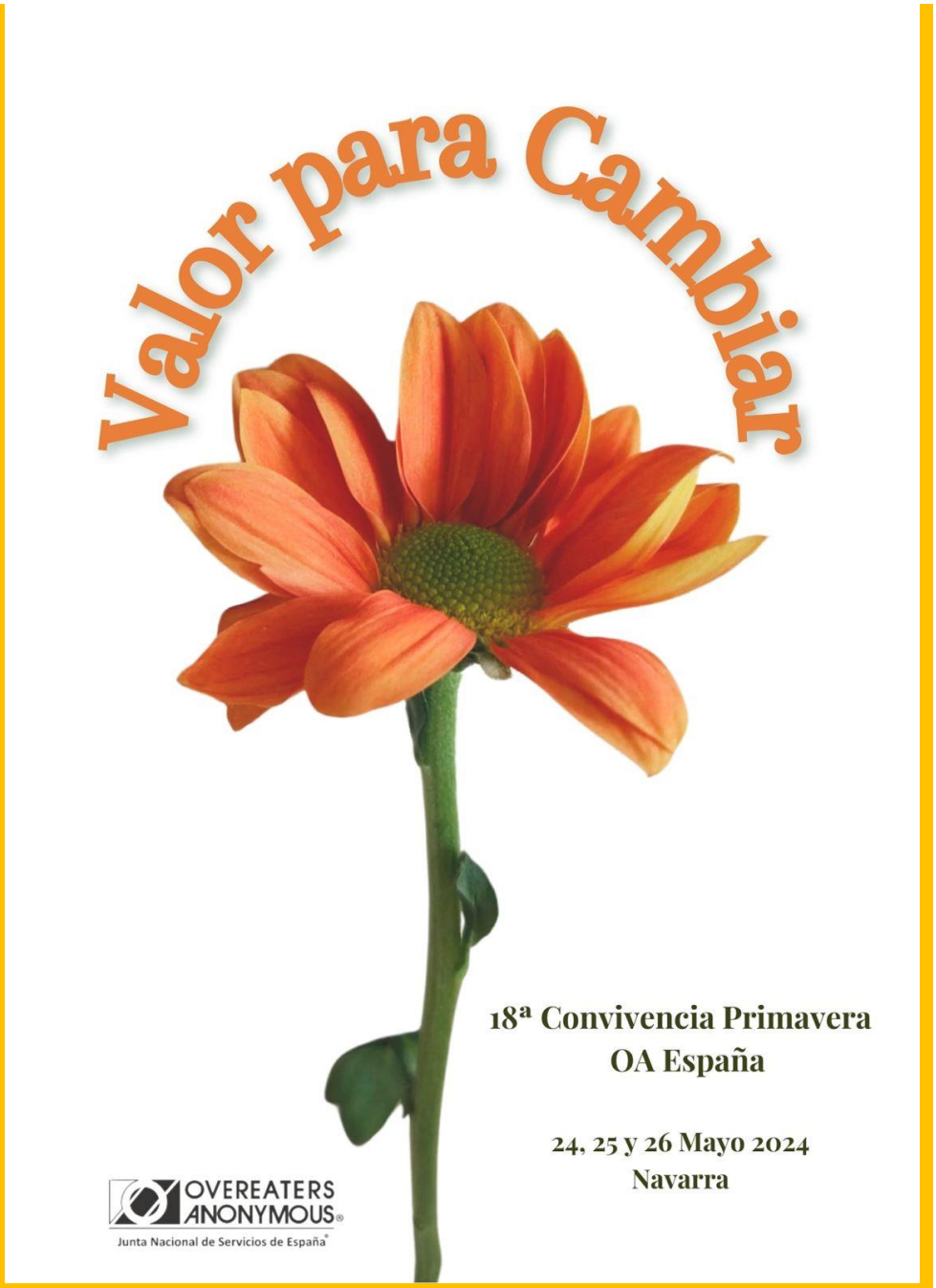
PÁG. 3

Paso 12 interno , un compromiso de tod@s para todos

PÁG.4

Recuérdame –David Harkins

"Dios concédeme la SERENIDAD para aceptar las cosas que no puedo cambiar. VALOR para cambiar las cosas que puedo. Y SABIDURíA para reconocer la diferencia"



VALOR PARA CAMBIAR. 18ªCONVIVENCIA

"Estoy en Pamplona y no sabría explicaros lo que me pasa. No había visto jamás esta ciudad, y me parece que reconozco cada calle, cada casa, cada puerta."

Victor Hugo. De su libro Pamplona.

Testimonios

COMO VIVIMOS LA CONVIVENCIA EN NAVARRA

Buenas tardes, compañer@s de la Junta Nacional de Sevicios de España.

Soy una compañera, Comedora Compulsiva, que tuvo la gran dicha de asistir a la 18º Convivencia de Primavera 2024 de OA España en Navarra.

Les quiero expresar, a través de este medio, mi más profundo agradecimiento por la cariñosa y amorosa acojida de l@s compañer@s de Navarra en esta hermosa Convivencia.

Gracias por mostrarme todas las cosas bellas que tiene la presencialidad. Gracias por todo su trabajo, por toda la organización de este evento, por el lugar, por regalarnos la posibilidad de compartir tanto, estos días tan bellos.

Les felicito a todos Ustedes por poner a disposición de todos, sus talentos y habilidades, para hacer, de estos días, un "viaje interior de evolución personal".

Gracias a OA España. Gracias porque estuve en casa.

Por mostrarme también de lo que el ser humano es capaz de hacer si acude a Su Poder Superior, y cree en sí mismo.

Gracias a todos Ustedes por hacer posible esta Convivencia de Primavera de OA España en Navarra.

Bendiciones ❤️😘🙏

Fui a mi primera reunión de OA hace muchos años. Entonces venció mi soberbia porque al ver a un grupo de personas redonditas pensé: no quiero ser como ellos.

El día 17 de septiembre de 2022, justo después de haber tocado fondo cuando me preparaba para una carrera de 10 km, fui a una reunión abierta de OA. Lloré cuando una de las chicas compartía, me sentía tan identificada. Empecé a usar las herramientas de recuperación: iba a las reuniones, leía la literatura, trabajaba los pasos con mi madrina y más tarde sin ella. En mayo fui a la convivencia y desde entonces estoy en contacto con unos treinta compañeros: compartimos reflexiones o agradecimientos y sabemos que nos podemos llamar en un momento difícil, éste que puede encadenar un atracón. O, como dice una compañera: despertar el dragón que vive en mi estómago. Sin embargo, lo que más me llena es el servicio de la Información Pública para el grupo OA Menorca que empezó en agosto. Disfruto llevando el mensaje de recuperación a los comedores compulsivos que todavía sufren porque así tengo cada vez más claras y más presentes las ideas de OA.

Una de las frases más importantes que he leído en la literatura de OA ha sido: “No es la falta de fuerza de voluntad lo que hace de nosotros comedores compulsivos.” No puedo describir el alivio que sentí. Ahora entiendo que he nacido con una predisposición física y emocional hacia la compulsión por la comida y que puedo reaccionar de una forma extraña ante determinados tipos de alimentos. No soy culpable de mi enfermedad; soy responsable de mi recuperación.

El programa de OA es como un trampolín que presta impulso y permite que mi antiguo carácter (éste que me animaba a usar la comida para otros fines, no solo como nutrición) dé un salto grande y vuelva renovado. Si no aprovecho el impulso, no vuelve renovado. No me engaño, el programa de OA no es una panacea, ni una varita mágica, es un trabajazo, no obstante, hay momentos mágicos.

El trastorno, el peso solo son pretextos o un comienzo, sirven de llave que abre las puertas de oportunidades inimaginables de las que cada uno puede gozar. Las oportunidades que nos merecemos.

El día 12 de cada mes... paso 12

PASO 12 INTERNO

Cada día 12 de mes, en nuestro grupo recordamos que disponemos del Paso 12 Interno, enfocado a ayudar a los miembros de OA que están en recaída.

Llegar a los comedores compulsivos que todavía sufren.

El día 12 de cada mes podemos ayudar a los compañeros que sufren, de diferentes formas.

Prueba alguna. Hazlo con amor.

Diariamente: llama, di hola y te quiero ❤ Es suficiente. Puede cambiar una vida. Solo escucha o comparte tu experiencia, fortaleza y esperanza.

El día 12:

1. Pide a alguien a quien no has visto últimamente en las reuniones que te ayude con estas llamadas.

2. Lleva una pequeña reunión a alguien que esté aislado.

3. Llama a alguien a quien hayas echado de menos durante varias semanas.

4. Señala en tu calendario personal, hacer llamadas el 12 de cada mes.

5. Utiliza una lista de Cuidados para hacer unas cuantas llamadas.

6. Escribe una carta a un miembro en recaída o aislado e invita a la persona a una reunión.

7. Ponte en contacto con un miembro en recaída e infórmale del próximo evento de OA. Especialmente si se tratase el tema recaídas.

8. Revisa viejos boletines o listas de miembros y llama a personas que no has visto durante un tiempo.

9. Anima a un miembro en recaída a que se involucre en un servicio.

10. Llama a una persona y ofrécete a acompañarla a una reunión.

11. Llama a una persona y ofrécete a amadrinarla.

12. Visita a un miembro en recaída o que se ha aislado y rellena la Póliza de Seguros de Recuperación con esa persona.

Recuérdame – David Harkins

Puedes llorar porque se ha ido, o puedes
sonreír porque ha vivido.

Puedes cerrar los ojos
y rezar para que vuelva,
o puedes abrirlos
y ver todo lo que ha dejado;
tu corazón puede estar vacío
porque no lo puedes ver,
o puede estar lleno del amor
que compartisteis.

Puedes llorar, cerrar tu mente, sentir el
vacío y dar la espalda,
o puedes hacer lo que a ella le gustaría:
Sonreír, abrir los ojos, amar y seguir.