

オーバーイーターズ・アノニマス 12 ステップ

1. われわれは食べもの**に**対して無力であり、生きていくことがどうにもならなくなったことを **みとめた**。
2. われわれは自分より偉大な力が、われわれを**正気**に**戻**してくれると信じるようになった。
3. われわれの意志といのちの方向を**変**え、自分で理解している神ハイパーパワーの配慮に**ゆだねる**決心をした。
4. 探し求め、恐れることなく、生き方の**棚卸表**を作った。
5. 神**に**対し、自分自身**に**対し、もう一人の人間**に**対し、自分の誤りの正確な本質を認めた。
6. これらの性格上の欠点をすべて取り除くことを神に**ゆだねる**心の準備が、完全にできた。
7. 自分の短所を**変**えてください、と**謙虚**に神に求めた。
8. われわれが傷つけたすべての人の表を作り、そのすべての人たちに埋め合わせをする**気**持ちになった。
9. その人たち、または他の人々を傷つけない限り、**機会**あるたびに直接埋め合わせをした。
10. 自分の生き方の**棚卸し**を**実行し****続**け、誤った時は直ちに認めた。
11. 自分で理解している神との**意識的****触**れ合いを深めるために、神の意志を知り、それだけを行って行く力を、**祈り**と**黙想**によって求めた。
12. これらのステップを**経**た結果、**霊**的に**目覚**め、この話を**摂食障害者**に伝え、また自分のあらゆることに、この原理を**実践**するように努力した。