

# ORODJA OKREVANJA OA

## 1. NAČRT PREHRANE

*Načrt prehrane nam pomaga abstimirati od kompulzivnega prehranjevanja. To orodje nam pomaga pri obvladovanju fizične plati naše bolezni in nam pomaga doseči fizično okrevanje.*

## 2. MENTORSTVO

*Mentorja prosimo, da nam pomaga pri našem programu okrevanja na vseh treh nivojih: fizičnem, čustvenem ter duhovnem. Poišči si mentorja, ki ima tisto, kar tudi sam želiš in ga povprašaj, kako je to dosegel.*

## 3. SREČANJA

*Srečanja nam dajo priložnost, da identificiramo naš skupen problem, potrdimo našo skupno rešitev preko programa 12 Korakov in da z drugimi delimo darove, ki smo jih prejeli v programu. Poleg fizično prisotnih srečanj, omogoča OA tudi telefonska in spletna srečanja.*

## 4. TELEFON

*Veliko članov vsak dan kliče, pošlje SMS sporočilo ali e-poštno sporočilo svojemu mentorju ter preostalim članom OA skupnosti. Telefon ali elektronski kontakt nam omogočata, da hitro iz sebe sprostimo vse tiste vzpone in padce, s katerimi bi drugače težko samo rokovali.*

## 5. PISANJE

*Če svoje misli in občutke poskusimo preliti na papir, nam lahko to pomaga bolje razumeti naša dejanja ter reakcije na takšen način, ki nam ga razmišljanje in pogovarjanje ne omogočata.*

## 6. LITERATURA

*Beremo OA odobreno literaturo, pamflete ter Lifeline revije. Dnevno branje literature jača naše življenje po 12 Korakih in 12 Izročilih.*

## 7. AKCIJSKI NAČRT

*Akcijski načrt je proces ugotavljanja in izvajanja dosegljivih ukrepov, ki so potrebni za omogočanje naše osebne abstinence. Prav tako kot naš načrt prehranjevanja, se lahko od člana do člana močno razlikuje in ga bo potrebno prilagajati, da bo prinesel strukturo, ravnovesje in obvladljivost v naša življenja.*

## 8. ANONIMNOST

*Anonimnost nam garantira, da bomo postavili načela pred osebno in nam zagotavlja, da imamo samo mi pravico naše članstvo oznaniti naši skupnosti. Anonimnost na nivoju tiska, radia, filma, televizije in drugih javnih medijev pomeni, da nikoli ne dovolimo, da se naši obrazi in priimki uporabijo, ko se identificiramo kot OA člani.*

*Znotraj OA skupnosti nam anonimnost omogoča, da bo, karkoli bomo delili z drugimi OA člani, obravnavano s spoštovanjem in zaupnostjo. Kar slišimo na srečanjih naj tam tudi ostane.*

## 9. SLUŽENJE

*Vsaka oblika služenja, ki pomaga doseči druge, ki še vedno trpijo, doda h kvaliteti našega okrevanja. Člani lahko služijo s prihajanjem na srečanja, pospravljanjem stolov, pripravljanjem literature, s pogovarjanjem z novinci. Na višjih nivojih lahko član služi kot predstavnik interskupine, predstavnik odbora, regijski predstavnik ali konferenčni delegat.*

*OA obljuba odgovornosti določa: »Vedno ponudim roko in srce OA vsem, ki si delijo mojo kompulzijo; za to sem odgovoren.«*