



Doce Tradiciones de A.A. 1. Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; la recuperación personal depende de la unidad de A.A. 2. Para el propósito de nuestro grupo solo existe una autoridad fundamental: un Dios amoroso que puede manifestarse en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes no son mas que servidores de confianza. No gobiernan. 3. El unico requisito para ser miembro de A.A. es querer dejar de beber. 4. Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a A.A. considerado como un todo. 5. Cada grupo tiene un solo objetivo primordial: llevar el mensaje al alcohólico que aun esta sufriendo. 6. Un grupo de A.A. nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de A.A. a ninguna entidad allegada o empresa ajena, para evitar que los problemas de dinero, propiedad y prestigio nos desvien de nuestro objetivo primordial. 7. Todo grupo de A.A. debe mantenerse completamente a si mismo; negandose a recibir contribuciones de afuera. 8. A.A. nunca tendra carácter profesional; pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales. 9. A.A. como tal nunca debe ser organizada; pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales. 10. A.A. no tiene opinion acerca de asuntos ajenos a sus actividades; por consiguiente su nombre nunca mezclarse en polémicas públicas. 11. Nuestra política de relaciones públicas se basa mas bien en la atracción que en la promoción, necesitamos mantener siempre nuestro anonimato personal ante la prensa, la radio, y el cine. 12. El anonimato es la base espiritual de todas nuestras Tradiciones, recordandonos siempre anteponer los principios a las personalidades.

Las Doce Pasos de CEA-HOW

Los Doce Pasos son imprimadas y adaptadas con permiso de Alcohólicos Anónimos, World Services, Inc. El permiso para reimprimir y adaptar este material no constituye que A.A. esté de ninguna manera afiliada con este programa. A.A. es un programa de recuperación del alcoholismo solamente. El uso de los Doce Pasos en conexión con programas y actividades que tiene una forma de A.A., pero al cual aborda otros problemas, o en algún otro contexto no-A.A., no lo implica de otra manera..

1. Paso 1. Admitimos que éramos impotentes ante la comida, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.
2. Paso 2. Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio.
3. Paso 3. Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, como nosotros lo concebimos.
4. Paso 4. Sin temor, hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.
5. Paso 5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos, y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos.
6. Paso 6. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos esos defectos de carácter.
7. Paso 7. Humildemente le pedimos que nos liberase de nuestros defectos.
8. Paso 8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.
9. Paso 9. Reparamos directamente a cuantos nos fue posible, el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros.
10. Paso 10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.
11. Paso 11. Buscamos, a través de la oración y la meditación, mejorar nuestro contacto consciente con Dios, como nosotros lo concebimos, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.
12. Paso 12. Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a otros comedores compulsivos y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.