LAS SIETE INSTRUMENTOS DE CEA-HOW

El propósito primordial de Comedores Compulsivos Anónimos-HOW "… es abstenerse de comer compulsivamente y llevar el mensaje de recuperación a los que todavía sufran." Los instrumentos nos ayudan a recuperarnos en los tres niveles - físico, emocional, y espiritual. Los instrumentos son esenciales para realizar nuestro programa de la recuperación con el trabajo de los doce pasos de CEA-HOW.

1. **CEA-HOW PLAN ALIMENTICIO DE ABSTINENCIA:** Tres comidas diarias, pesadas y medidas, sin nada entre ellas excepto sodas sin azúcar (sodas de dieta), bebidas sin calorías y chicles sin azúcar. Planeamos nuestra comida de antemano, la ponemos por escrito y nos comprometemos a ella al llamar a nuestro/a patrocinante. Asi continuamos con nuestra recuperación sin preocuparnos de lo que comeremos el día de hoy. Es recomendable que cada miembro obtenga la aprobación de su médico o un profesional de la salud antes de comenzar el plan de abstinencia CEA-HOW. Cualquier recomendación dada por su médico o profesional de salud será aceptada.

2. **LITERATURA Y ESCRITURA:** Usamos el "Libro Grande de Alcohólicos Anónimos" y "Los doce Pasos y Las Doce Tradiciones de AA". Nuestras tareas durante los primeros 30 días, son tomadas de ambos libros. Cuando substituimos las palabras "Comedor Compulsivo" por "Alcohólico" y "Comida" por "Alcohol", nos podemos identificar absolutamente. Usamos el "Libro Grande de Alcohólicos Anónimos" y el libro de Los Doce Pasos y Las Doce Tradiciones de AA" como instrumentos para la exanimación propia y la liberación.

3. **ANONIMATO:** Lo que vean aquí, lo que oigan aquí, cuando salgan de aquí, déjenlo aquí. Cuando encontramos a otro miembro afuera de la reunión, no mencionamos que pertenece a Comedores Compulsivos Anónimos-Concepto HOW.

4. **LLAMADAS TELEFÓNICAS:** Se nos requiere que hagamos cuatro llamadas diarias: una a nuestro/a patrocinante y tres a otros miembros de CEA-HOW. El teléfono es como nuestro salvavidas; necesitamos el contacto; puede ser como una mini-reunión.

5. **REUNIONES:** Debemos de asistir a tres reuniones a la semana. En una reunión aquellos miembros que tengan 30 días consecutivos de abstinencia CEA-HOW pueden compartir. Aquellos miembros con siete días de abstinencia CEA-HOW podrán hacerlo también, si su compartimiento ha sido discutido con su patrocinante.

6. **SERVICIO:** La abstinencia es servicio – el mayor servicio a nosotros mismos. Servicio es… llegar a tiempo a las reuniones, conducir la reunión, ofrecerse de voluntario/a como líder de la reunión, encargada/o del café, tesorera/o, secretaria/o, encargada/o de literatura, representante intergrupal para la reunión, etc. Servicio es CEA-HOW. Servicio es recoger las sillas cuando sea necesario, dejar limpio el recinto después de la reunión, permanecer en silencio cuando otro miembro esta compartiendo. Servicio es una forma de involucrarnos en el programa. El servicio se necesita en todos los niveles y en todas las reuniones. Servicio es dar de ti para ayudar a que CEA-HOW siga funcionando. Necesitamos que todos participen y ayuden a CEA-HOW porque todos sabemos que "El Servicio nos libera de la esclavitud del egoísmo".

7. **APADRINAMIENTO:** Un patrocinador es un comedor compulsivo que – gracias a Dios -- ha logrado 30 días de abstinencia continua. Un patrocinador le ayudará a trabajar los 12 Pasos. Cada miembro de CEA-HOW es apadrinado con las mismas guías. Un patrocinador debe tener 30 días de abstinencia consecutiva, haber completado 30 días de preguntas y haber tomado los primeros Tres Pasos.