



Solo por Hoy.

---

### Enero 1º.

**“El fin de año no es ni un final, ni un principio, si no la continuación de toda la sabiduría que la experiencia puede infundirnos.”** Hal Borland

Al empezar un nuevo año, ó un mes, semana ó día, resulta tentador hacer resoluciones, juramentos, ó promesas de reformarnos. Antes de llegar OA, yo no sabía que esas promesas no eran si no intentos equivocados para controlarme, para tratar de actuar como una persona que come normalmente.

¿Deseo una abstinencia con paz mental? ¿He sido capaz de lograrla a pesar de mi misma? Puedo admitir mi impotencia ahora, ó puedo esperar por otro calendario para empezar. Pero el mejor momento para ceder mi voluntad, para derrotarme de mis viejos moldes y de mis defectos de carácter es cualquier momento en el que este lista para empezar a crecer.

**Por hoy: En lugar de resoluciones, promesas y votos, señalo este día proponiéndome hacer lo mismo que todos los demás: Rendir mi voluntad y mi vida en manos de Dios. Me deroto de tratar de controlar mi comida y mi peso.**

---

### Enero 2.

**“Esperar con ilusión un año que empieza nos produce cierto temor y respeto, por que nos resulta totalmente desconocido.**

**Los años pasados tienen un aspecto amable, y son cálidos debido a los fuegos, que hemos encendido, y sus ecos son los ecos de nuestras propias voces”** Alexander Smith

Lo antiguo y lo familiar es más cómodo de contemplar que lo nuevo y lo no probado. ¿Qué será lo nuevo? Si me deroto de cualquier idea antigua, una nueva tomará su lugar. Las creencias y opiniones de las que yo estaba segura se han convertido en erróneas. La principal de todas esas creencias era que si yo me hacia cargo completo de mi vida, si pedir ayuda a nadie, todo sucedería de la manera que yo lo deseaba. Pero nunca sucedió así. Fue sólo cuando me derrote de hacerme cargo de todo cuando la realidad de la abstinencia con paz mental entró en mi vida. Todo mi progreso hacia la cordura y el equilibrio vienen de ese solo cambio magnifico.

**Por hoy: Oro por tener la buena voluntad de derrotarme más y más de mis antiguas ideas equivocadas que venía cargando como verdades absolutas.**

---

### Enero 3.

**“Una esperanza firme y vigorosa es un estimulante de la vida mucho mas grande que cualquier alegría que pudiéramos tener por algo en particular”** Friedrich Nietzsche

Los comedores compulsivos que se encuentran recuperándose en OA tienen motivo para creer que en poder de la esperanza. Ésta es el único mérito de nuestra enfermedad, la fuerza que sostiene nuestras vidas y que nos motiva para seguir adelante. La esperanza me trajo OVERTEARS ANONYMOUS. Necesitaba creer que tenía dentro de mí el poder para cambiar, para crecer.

El día de hoy, la alegría de la vida consiste en el constante florecer de la esperanza. Cuando un problema se resuelve, inmediatamente existe la esperanza de que un problema aún más difícil también se resolverá. Cuando me encuentro mas desesperada por encontrar una solución, la respuesta aparece.

**Por hoy: Existe una poderosa esperanza en el hecho de admitir mi derrota, de desistir de mis furiosos y disparatados esfuerzos por controlar situaciones que no me corresponden a mí controlar.**

---

#### **Enero 4.**

**“Estar vivo es por sí mismo el poder de la existencia, sin que sea necesaria ninguna otra muestra mas de omnipotencia.”** Emily Dickinson.

Estoy viva. A partir de este hecho puedo hacer cualquier cosa que desee. No necesito términos ni condiciones para ejercitar el poder de vivir. Todo lo que tengo que hacer es vivir ahora. Esto no es suficiente. Podrá haber vida en el futuro, e indudablemente que hubo vida en el pasado, pero en este momento yo me encuentro situada en el presente. En este día es donde el pasado tiene un significado, y también es donde determina el futuro. Viendo siempre hacia lo lejos con ilusión, proyectando mi vida en el futuro, malgasté el poder del presente. Y detenerse en el pasado, deformando sus circunstancias y falsificando su recuerdo, es una injusticia para ambos, pasado y presente. Estoy agradecida por que mi pasado me trajo este presente, donde estoy aprendiendo a utilizar mi energía y mi espíritu para vivir.

**Solo por hoy: Gozo con el poder de estar viva, y agradezco a Dios por que el día de hoy no temo ejercer ese poder al máximo.**

---

#### **Enero 5.**

**“El no cree que no vive de acuerdo a sus creencias”** Thomas Fuller.

¿Tienen los principios en los que creo alguna relación con mi vida diaria? Puedo pensar que el programa de doce pasos es grandioso, pero ¿cómo puedo decir que funciona si me limito a admirarlo en vez de vivir de acuerdo con él? Cuando llegue a OA, lo que escuché me sonó verdadero por que era fruto de la experiencia, no de la teoría.

Cualquiera puede “aprender” el programa, pero alcanzar la recuperación que promete requiere mas que comprensión intelectual, requiere un esfuerzo sostenido para aplicar sus principios espirituales en todas las áreas de mi vida. Sólo entonces, cuando esté practicando las cosas en las que digo que creo, puedo regalar este programa a otros comedores compulsivos.

**Por hoy: Me disciplino para no “hablar el programa” a menos que trate de practicarlo. Si creo que el nuestro es un programa de recuperación viviré de acuerdo a esa creencia.**

---

#### **Enero 6.**

**“La filosofía de la paciencia es apoyada por todos los oráculos del universo”** Ralph Waldo Emerson

Solo necesito mirar para ver que todas las cosas suceden a su propio tiempo. La resolución de cada problema tiene su momento. Las cosas no cambiaran por que yo lo desee, por que me retuerza las manos ó por que me enfurezca.

La aceptación es el simple hecho de sobrellevar lo que estoy enfrentando en el presente, ya sea dolor, ira, desesperación, desesperanza ó lo contrario. Cuando acepto la vida tal como es, esta se convierte en un hecho tan natural como respirar, y los acontecimientos pierden el poder de sacarme de balance, ó de interrumpir el ritmo básico de mi vida.

**Por hoy: La aceptación también llega a su propio tiempo, y no me culpo por no obtenerla cuando la solicito.**

---

#### **Enero 7.**

**“La bondad infinita tiene brazos tan amplios, que abarcan todo lo que se aproxime.”** Dante Alighieri

¿Existe en lo más profundo de mí algún problema secreto que estoy tratando de ocultar, aún de mi poder superior?

Una vez una mujer dijo en su grupo que, aunque acudía a Dios para pedirle ayuda en las cosas “serias”, ella sentía que su problema con el peso era demasiado insignificante para molestar a Dios por tal causa. Entonces admitió que, aunque ahora pone su compulsión por la comida en

manos de Dios, todavía tiene que sobre proponerse la idea de hay algunas cosas por las que no vale la pena molestar a Dios.

**Por hoy: sólo Dios sabe cuanta falta me hace recibir ayuda en todos los aspectos de mi vida. Resueltamente pido la ayuda que necesito.**

---

#### **Enero 8.**

**“El proceso para cambiar un estilo de vida es mas importante que alcanzar una meta ó medir nuestro rendimiento.”** Theodore Isaac Rubbín.

Existen muchas diferencias fundamentales entre los clubes de dietas y Overeatres Anonymous. Pero tal vez la mayor diferencia es que en OA reemplazamos nuestra preocupación por la dietas y la pérdida de peso por el proceso de nuestro cambio desde el interior, que resulta enormemente más satisfactorio, interesante y valioso.

Empezamos este proceso con el paso uno: La derrota. Para algunos de nosotros, esto resulta imposible al principio, así que hacemos lo que sabemos que les ha funcionando a otros. Asistimos a las juntas, nos esforzamos por expresar nuestros sentimientos abiertamente, y “Actuamos como si” el poder de cambiar, de abstenernos de comer compulsivamente, es ya nuestro.

**Por hoy: rechazo la idea de que puedo tratar mi compulsión por la comida con dietas, básculas y tablas de peso. No tengo que medir mi progreso en este programa.**

---

#### **Enero 9.**

**“La habilidad para simplificar significa eliminar lo que no es necesario para que lo necesario pueda manifestarse.”** Hans Hoffman

Una de las más profundas declaraciones en la historia de alcohólicos anónimos es el ruego que el Dr. Bob le hizo a Bill W. Antes de partir. “No permitamos que esto se deteriore. Mantengámoslo simple”

Overeatres Anonymous tiene sus propias experiencias con personas que complican compulsivamente las cosas. Introducen en el programa prácticas obligatorias y otros distractores. Si los recién llegados pudieron darse cuenta de lo que se trata el programa en medio de esta melancolía de cosas innecesarias, debe de ser por que tienen una habilidad para simplificar.

**Por hoy: oro para que recuerde los principios sencillos de este programa, especialmente cuando me sienta tentado a presentar mis interpretaciones personales como la única verdad.**

---

#### **Enero 10.**

**“El arte de la sabiduría consiste en saber que cosas debes ignorar”** William James

“Toma lo que te sirva y desecha el resto”, es un dicho que la mayoría de nosotros escuchamos cuando llegamos.

No todas las personas somos iguales. Lo que una persona recomienda entusiastamente puede no servirme en lo absoluto. Desde luego, algunas veces no puedo saber por anticipado que cosas debo desechar. Cuando tengo que elegir, hago lo que me parece mejor y me doy tiempo para ver como funciona.

Hay una sola sugerencia que todos nosotros debemos de seguir al pie de la letra: sigue los doce pasos. Los pasos son el programa de recuperación en su totalidad; todo lo demás esta dirigido a apoyar este proceso. Las herramientas sólo son eso: implementos tremendamente útiles para trabajar los pasos.

**Por hoy: los doce pasos al máximo de mi habilidad y utilizo cualquier ayuda que me funcione.**

---

#### **Enero 11.**

**“Cuanto tiempo gana aquél que no se fija en lo que su vecino dice, ó hace, ó piensa, si no solo en lo que el mismo hace, para hacerlo de manera justa y santa.”** Marco Aurelio

Que triste desperdicio de tiempo es el ocuparme de los asuntos de otras personas, chismorreando, apuntando con el dedo, haciendo el inventario de otros, comparando reputaciones y posesiones.

El motivo más allá de una satisfacción superficial, obviamente es el de evitar poner mi propia casa en orden. Ésta es una labor de tiempo completo; realizar mi propio inventario, hacer mis reparaciones, volverme más conciente de mis defectos.

Seguramente que no existe aventura mas excitante , ni mayor privilegio, que continuar trabajando este programa de recuperación.

**Por hoy: nadie tiene el tiempo suficiente para trabajar su propio programa de recuperación, y el de alguien más.**

---

#### Enero 12.

**“Muy a menudo el gran enemigo de la verdad no es la mentira, intencionada, inventada y deshonesta, si no el mito, persistente, persuasivo y poco realista”** John F. Kennedy

adquirí mi adicción por la comida para poder enfrentar mis primeras circunstancias dolorosas. Esto creó dos mitos: Primero, que el dolor tenía que ser evitado a toda costa. Y segundo, que comiendo aliviaría mi dolor sin tener que pagar por ello. Esos mitos fueron útiles entonces, pero hoy son una locura.

Conforme adquiero la buena voluntad para aceptar la verdad que este programa me revela, los mitos a los que me aferraba tan desesperadamente pierden credibilidad. Ya no necesito estar anestesiada; puedo permanecer quieta y sentir mis sentimientos . no tengo que pensar que algo anda mal por que no me siento feliz todo el tiempo.**Por hoy: entre mas acepto la realidad de lo que es, mas agradable y serena se vuelve mi vida.**

---

#### Enero 14.

**“Un amigo es una persona con la que puedo ser sincero. Ante él, puedo pensar en voz alta.”**

Ralph Waldo Emerson

En Overeaters Anonymous es esencial hablar de nuestros sentimientos. Cuando asisto a una junta de OA, las personas que se encuentran ahí son como amigos íntimos, aunque no los alcanza. Entre más abierto y honesto sea cuando comparto, mejor me sentiré y mayores serán mis oportunidades de recuperación.

Cuando un miembro entregó su quinto paso, quedó pasmado al sentir que se disparaba de inmediato la depresión severa que había venido sufriendo por meses. Los OA son tan diferentes como cualquier grupo de personas en cualquier lugar. Pero tenemos algo en común que nos une al instante: Somos comedores compulsivos.

**Por hoy: no existe nadie con quien yo pueda hablar, que me entienda mejor que un miembro de OA**

---

#### Enero 15

**“Las competencias son para los caballos, no son para los artistas”** Bela Bartok

El arte de vivir es probablemente la forma mas elevada de expresión personal: a uno no le interesa quien está atrás ó adelante, sino mas bien disfrutar el ahora. No hay que esperar por ningún pago, ni por ese día en que con ciertas cosas se resuelvan, ó cuando ese barco arribe. El arte de vivir requiere que me guste a mí misma, que me acepte tal como soy, y que deje de desear haber sido de otra manera. No hay lugar para pretextos. Las personas que han desarrollado el arte de vivir son dulcemente amorosas y profundamente sensitivas, al tiempo que mantienen su independencia. Son tan respetuosas de sus propios valores y opiniones como de los de los demás.

**Por hoy: cuando busco que los demás me ayuden en el programa, debo tener mucho cuidado de no negarme mi propio derecho a hacer descubrimientos.**

---

#### Enero 16.

**“El humor es el predulio de la fe, y la risa es el principio de la oración”** Reinhold Neibuhr.

Una de las mejores cosas que puedo esperar encontrar en una reunión de OA es la risa. Hay algo tan genuino, tan purificador y curativo cuando nos reímos de nosotros mismos, que verdaderamente equivale a una oración.

Cuando río del humor fácil de un orador, estoy conciente de ese sentido de respeto que no percibe ante la presencia de un misterio profundo.

**Por hoy: gracias a Dios por el regalo de la risa, y por que aquellos que llevan el mensaje valiéndose de ella.**

---

#### Enero 17.

**“Deberíamos tener cuidado de no hacer del intelecto nuestro Dios ”** Albert Einstein

Mi gente interponerse fácilmente mi camino. Trata de ser lógica. Imagina problemas y piensa que tiene las respuestas. Entonces mi vida se vuelve caótica. Es solo cuando me abandono y permito que Dios actúe cuando siento la serenidad.

Solo cuando me derroto veo las respuestas Dios pone ante mí. Es sólo cuando dejo de tratar de controlar que mi vida transcurre suave y tranquilamente.

Dios dirige mi vida mejor que yo. Debo recordar no interponerme en su camino.

**Por hoy: acepto lo que se me presente, sabiendo que la aceptación es fundamental para el crecimiento espiritual.**

---

#### Enero 18.

**“El mejor camino para salir es atravesando.”** Robert Frost.

Yo tomaba el camino más largo, evitando los problemas, escapando de mis sentimientos. En OA escuche que a esto se llamaba el camino más fácil y más suave. ¿pero realmente es el camino más fácil? ¡no! es el mas difícil y doloroso. Conduce a una vida de infierno.

Agradezco el estar conciente de mis viejos moldes. Ahora cuento con la ayuda de Dios para liberarme de aquellos defectos que expongo cuando tomo el camino honesto para salir de mis problemas.

**Por hoy: la práctica de los pasos cuatro al nueve me prepara para enfrentar mis problemas, más que para tratar de escapar de ellos.**

---

#### Enero 19.

**“Nunca he visto a una persona crecer ó cambiar de manera constructiva cuando estaba motivada por la culpa, la vergüenza y/o odio”** William Goldberg.

Si comes demasiado eres un glotón. Si pesas demasiado no serás popular entre las muchachas (muchachos). Trate de reformarme amontonando una culpa nueva encima de una vieja. Hice dietas y perdí peso. Así que ahora lucía estupenda. Pero, ¿p por cuanto tiempo? ¿y me gustaba mas a mí misma por dentro?

De todos los remedios que traté, solo en OA me sentí aceptada tal y como era, no por lo que debería llegar a ser. Solo en OA fui sentí que no tenía por que avergonzarme de mi problema.

Solo en OA fui capaz de perder peso sin volver a recuperarlo.

Sin culpa, sin vergüenza, sin odiarme a mí misma.

**Por hoy: no permitiré que nadie, incluida yo misma, trate de avergonzarme para que cambie algo de mí que me gustaría que fuera diferente. Oro para ser aliviada de la culpa y del odio hacía mi misma, y para aceptarme y gustarme exactamente como soy. Eso es lo que puedo empezar a cambiar.**

---

#### Enero 20.

**“Cuando un hombre tiene buena voluntad y entusiasmo, Dios interviene”** Aeschylus.

Cuando una labor, ó una situación, ó un problema personal parecían demasiado difíciles, yo decía: "No puedo hacerlo". En OA he descubierto una fuente de poder superior a mí. Todo lo que necesito para empezar a actuar es buena voluntad. Algunas veces la buena voluntad llega fácilmente. Otras veces esta inmovilizada por el rencor entonces me siento pesado con la carga.

¿Cuál es la fórmula de la buena voluntad? La oración. Cuando sucede el milagro, veo que el defecto de carácter se evapora, resuelve. Dios hace por mí lo que no puedo hacer yo misma.

**Por hoy: oro por tener la buena voluntad para continuar con los doce pasos de la recuperación. Ese es el único camino que conozco para reemplazar mis miedos e inseguridades por confianza y valor. Cuando tengo buena voluntad, no existe el vacío, y todas las cosas son posibles.**

---

#### Enero 21.

**"Ser enteramente honesto con uno mismo es una buena costumbre"** Sigmund Freud.

Cambiar las cosas es una de las funciones primordiales del programa de los doce pasos. Una vez yo tuve la tendencia a barrer todo debajo del tapete para que no se viera, a apartar mis ojos de la realidad, pero hoy encuentro alivio a muchos resentimientos y a la iré viéndome a mí misma con honestidad. Una vez estuve presta a culpar a cualquier persona y a cualquier cosa de mis problemas, hoy fijo mi atención e mis propias razones y acciones.

La honestidad conmigo misma es un tratamiento excelente para lo que me hace sentir mal, especialmente las emociones destructivas de la ira y el resentimiento.

**Por hoy: la honestidad conmigo misma me hace sentir bien.**

---

#### Enero 22.

**"En ningún lugar puede un hombre encontrar un retiro más calmado y más tranquilo que en su propia alma"** Marco Aurelio.

¿Estoy demasiado atrapado por prioridades externas, como el éxito material y las adquisiciones, que no tienen nada que ver con mi bienestar espiritual? Un buen antídoto es tomarme un tiempo cada día para liberar mi mente de tantas preocupaciones, permitir que mis pensamientos vaguen, tal vez dentro del agradecimiento por mi nueva vida, dentro de la conciencia de mí misma como una criatura creada por Dios, que esta explorando los caminos por los cuáles puede ser útil a otra persona.

Mi ser interior es un retiro donde puedo alcanzar a mi poder superior, renovar mi espíritu y nutrir mi vida.

**Por hoy: no necesito conocimientos formales para orar y meditar, solo un esfuerzo conciente de abrirme a lo que venga.**

---

#### Enero 23.

**"Nunca se hace valer tanto un individuo como cuando se olvida de sí mismo"** Andre Gide.

Antes de llegar a OA, mi canción favorita era yo, yo, yo, tocada con la melodía de: mí, mí, mí. Al no saber lo que realmente necesitaba, tenía que tener en el momento lo que quería en el momento en que lo deseaba; con los doce pasos para la recuperación, me he salido de mí misma. El milagro de la abstinencia es más grande que yo. La espiritualidad es lo que me nutre, y conforme practico los principios del programa, esta se vuelve más fuerte, expulsando fuera de mí los motivos por los que me destruyó. Mi vida se centra en lo espiritual, en lugar de centrarse en mí misma.

Como mi abstinencia, las resoluciones que más ardientemente deseo, usualmente surgen cuando dejo de imaginar que yo debo resolver las cosas.

**Por hoy: realizo las tareas que se me presentan con corazón ligero y con un incomparable sentido de la libertad, sabiendo que el control de mi vida está en manos de Dios, y no en las mías.**

---

#### Enero 24.

**“Todo hombre tiene su propio valor, pero es traicionado por que busca en si mismo el valor que tienen los demás.”** Ralph Waldo Emerson.

Las demás personas siempre me parecían mejores que yo, más seguras de sí mismas, más a gusto, más capaces de enfrentarse a sus problemas. Yo sólo sabía como me sentía, y como se veían los demás.

Cuando llegue a OA escuché: “No compares tu interior con el exterior de alguien más” y “Dios no hace porquerías”. Cada vez que me doy cuenta de mi tendencia a rebajarme, afirmo y llevo hasta el final mi creencia de que merezco el mismo crédito que concedo a los demás. Me trato a mi misma como trataría a alguien que amo y respeto.

**Por hoy: el gustarme a mí misma, tal como le gusto a Dios, me abre nuevas puertas, evoca un nuevo espíritu que me da valor, y deja lugar a la verdadera humildad.**

---

#### Enero 25.

**“Si un ciego guía a otro ciego, ambos caerán en la zanja.”** La Biblia. Mateo.

Desde las dietas hasta los proyectos para vivir, siempre busque la guía de todos y cada uno de aquellos que parecían tener soluciones a mis problemas. Pero en vez de respuestas encontré nuevos, y algunas veces peores problemas, y al final cada vez perdía un poco más de la ya de por sí poca autoestima que tenía.

Encontré la independencia cuando llegué a Overeaters Anonymous. La honestidad con uno mismo que este programa enseña me capacita a confiar en mis percepciones ya escuchar mis sentimientos. Ya no me atraen las personas que me hacían creer que sabían lo que era mejor para mí. Mi poder superior es la única fuente en donde puedo buscar tal conocimiento.

**Por hoy: si no se qué camino tomar, pongo el problema en manos de Dios en los pasos tres y once, completamente seguro de que la respuesta vendrá. Puedo discutir el asunto con mi padrino y con otras personas en las que confío, pero me doy tiempo para descubrir yo misma lo que Dios espera de mí.**

---

#### Enero 26.

**“Sufrimos principalmente no por nuestros vicios ó por nuestras debilidades, sino por nuestras ilusiones. No es la realidad lo que nos angustia, sino aquellas imágenes que hemos colocado en lugar de la realidad”** Daniel J. Boorstin.

Mi vida no se parecía a la vida que se mostraba en las películas, los libros ó la televisión. Así que pensé que algo estaba mal y que tenía que arreglarlo. Esa ilusión engañosa me llevó a la desesperación y a la desmoralización.

Hoy, con los pasos de recuperación de OA, se que las ilusiones son un escape de la realidad, y que el precio que pago por ese escape es mi enfermedad. La realidad es lo que es. El día de hoy no tengo la ilusión que de que soy el centro del universo, de que debería tratar de hacer que todos me amen, de que mis opiniones son hechos. Estoy remplazando mis ilusiones engañosas con información y conocimientos, mi resentimiento con serenidad, mi ira con amor.

**Por hoy: permanecer en el mundo real es muchísimo menos doloroso que esconderse en la comida y en la gordura.**

---

#### Enero 28.

**“La confianza en uno mismo es la esencia del heroísmo”** Ralph Waldo Emerson.

En los años anteriores a mi llegada a OA, cuando trataba de combatir mi enfermedad con fuerza de voluntad, raramente podía confiar en mí misma cuando se trataba de comida. Conforme a la enfermedad progresó, mi opinión acerca de mi “Fortaleza intestinal” Disminuyo cada vez más.

La confianza en sí mismo, es otro regalo del programa, que me da la libertad de la obsesión, y abstinencia, un día a la vez.

No siempre es posible confiar por completo en mí misma; pero cuando esto sucede, las dudas desaparecen, y mi miedo y mis luchas secretas se van. Me trato a mí misma con amabilidad y consideración, y mi compromiso conmigo misma es tan válido como el compromiso que hago con los demás.

**Por hoy: confío en mí misma para estar abstinenta.**

---

**Enero 29.**

**“No ser nadie, sino yo misma, en un mundo que está haciendo todo lo posible noche y día para hacerme como todos los demás, significa librar la batalla más difícil que cualquier ser humano puede sostener, y nunca parar de pelear.” E. E. Cummings.**

En OA estoy logrando conocerme. Ya no tengo que pedir prestado a otras personas su modo de pensar, de ver las cosas ó de ser.

Me aceptan, tal como soy, y a cambio, yo puedo aceptarme. Puedo ser espontánea. Y puedo acercarme a los demás. Aun cuando esté sola, si estoy en contacto conmigo misma, no siento soledad.

Tener el valor de ser yo, de aceptarme sin tratar de cambiar la verdad: esas son las metas hacia donde este programa me dirige.

**Por hoy: al aceptarme a mí misma, acepto la voluntad de Dios para mí el día de hoy. Solo a través de la propia aceptación soy capaz de cambiar.**

---

**Enero 30.**

**“La mejor parte de nuestra vida la pasamos contando lo que se supone que va a suceder”**  
William Hazlitt.

Que desperdicio. Una vida de expectación y espera. ¿Resultó el evento tan bueno como esperaba? Rara vez. La desilusión dio lugar a las quejas, razones para obsesionarme con la comida y busca alivio en ella.

En OA estoy en el hoy, ahora, este minuto, que es la única realidad. El ayer es un recuerdo, el mañana no está aquí. Agradeceré este minuto por lo que es. Estaré consciente de la vida que me rodea, para que pueda sentir su fibieza y frescura, y darme cuenta de la presencia de los demás. El miedo desaparece, el deseo de controlar se desvanece; me abandono y permito que Dios dirija mi vida.

**Por hoy: en OA estoy recuperando la capacidad para disfrutar el placer sencillo que una vez tuve: explorar, aceptar, confiar y deleitarme con los placeres del momento presente como lo hace un niño.**

---

**Enero 31.**

**“Para decir sí, tienes que sudar y enrollarte las mangas y meterlas hasta el codo dentro de la vida. Es fácil decir no, aun cuando el hacerlo signifique la muerte”** Jean Anouilh

No realizó ningún esfuerzo, ni arriesgo nada, ni hago ninguna intervención cuando permanezco atrás sin participar. Así no corro el riesgo de salir desilusionada. Y claro, puedo observar, criticar un poco y dar consejos. ¡No el día de hoy! El día de hoy escojo gritarle sí a la vida, tomar todo lo que se presente en mi camino. Y realmente salirme de lo acostumbrado. Olvidándome de mí, puedo sentir y no tener miedo, experimentar y no arrepentirme, tomar decisiones y no preocuparme. Lanzo al viento mis antiguas precauciones, algunos hasta que pueden pensar que soy temeraria; pero tengo un poder superior que mantiene mi equilibrio.

**Por hoy: hago a un lado mis antiguas costumbres de negatividad para poder experimentar una nueva intimidad con los demás, con el presente y conmigo misma. Cambio mi: “Si, pero...” por ¿Por qué no?**

---

**Febrero 1.**

**“Lo único que podías perderte, es el tener a Dios como amigo”** Thomas Fuller.

Muchos de los que llegan a OA reciben la idea de tener a Dios como amigo tal como recibirían la sugerencia de levitar por mas ó menos una hora todos los días. Un historial en el libro de Overeaters Anonymous nos habla de un miembro recién llegado, un ateo, quien al escuchar la sugerencia de "actuar" como si Dios fuera real, le preocupaba ser hipócrita.

"¡ Por los cielos", contestó su padrino, "podrías ser un glotón, un ladrón y un ego maniaco, un vicioso en todos los aspectos; podrías oler mal, verte mal, pero por Dios que no deseamos que seas un hipócrita.

El hombre tuvo la buena voluntad de dejarse guiar, encontró un poder superior según su propia concepción, perdió todo el exceso de peso que tenía, y hace mas de doce años que se esta recuperando en OA.

**Por hoy: al buscar a Dios, tal como yo lo concibo, no tengo nada que perder, excepto mi falso orgullo, mi obsesión por la comida, mi gordura y todas las ilusiones destructivas que esta enfermedad engendra.**

---

### Febrero 2.

**"La mayoría de las personas son tan felices como maquillan a su mente para serlo."** Abraham Lincoln.

¡Que novedosa idea! ¿De verdad querría decir el honesto Abraham Lincoln que yo puedo ser feliz por mi propia voluntad?

Si, exactamente. Nunca traté de hacerlo, así que , ¿cómo podría saberlo? Desperdiicé por mucho tiempo de mi vida creyendo en mi felicidad dependía de los demás y de lo que ellos hicieran ó dejaran de hacer.

El hecho de que algunas veces sea infeliz el día de hoy demuestra que, conscientemente ó inconscientemente, me sigo aferrando a mis viejos hábitos, es decir, que no tengo la buena voluntad de ser feliz.

Como todas las demás cosas buenas de mi vida, la buena voluntad es la llave de la felicidad.

**Por hoy: escojo ser feliz, y me permito la felicidad.**

---

### Febrero 3.

**"La manera correcta de orar por la solución de todos tus problemas es sentir y saber que sólo Dios tiene la respuesta. Por que esto es verdad, conocerás la solución, y confirmarás esta verdad: Dios Nunca Falla."** Joseph Murphy.

Cuando yo soy, sin tener que preguntar, que alguien se esta ocupando de resolver un problema mío, ¿qué hago? Me relajo. Dejo de correr tras la solución. Realizo las tareas diarias que se me presentan, dedicándole a cada una el cien por ciento de mi atención y energía. No hay necesidad de volver a recoger ese problema y seguir preocupándome por él, como un perro con su hueso.

Del mismo modo, sé que cuando tengo la buena voluntad de poner una dificultad en manos de mi poder superior, la respuesta me llegará.

**Por hoy: doy mis problemas a Dios con la absoluta confianza de que las soluciones están en camino.**

---

### Febrero 4.

**"No deberíamos permitir que nuestros miedos nos impidan perseguir nuestras esperanzas."** John F. Kennedy.

¿Todavía tengo miedo de perseguir mi esperanza de recuperación? Escucho a las personas decir: "Si yo puedo hacerlo tu puedes." ¿Tienen ellos algo que yo no tengo? El programa de doce pasos es el mismo para mí que para ellos. Nos muestra como vivir si tenemos la buena voluntad de seguir sus instrucciones.

Puedo tener miedo, pero en OA el miedo está dejando de controlarme. Estoy lista para hacer a un lado mi orgullo y mi miedo a ver mis defectos, y a buscar la voluntad de Dios para mí.

**Por hoy: los miedos no son hechos. Puedo tomar los pasos necesarios para cambiar mi vida a pesar de mis miedos.**

---

#### **Febrero 5.**

**“La verdadera felicidad es de naturaleza privada y es enemiga de la pompa y el ruido; se eleva, en primer lugar, del júbilo de uno mismo, y después, de la amistad y conversación de unos pocos compañeros selectos.”** Joseph Addison.

Sentirme bien conmigo mismo es el requerimientos básico para la felicidad. Esto significa gustarme incondicionalmente, sentir que valgo la pena sólo por que existo. Yo determino mi valor y este no tiene nada que ver con la aclamación pública, la cantidad de personas que conozco ó lo ruidosas y grandes que son las fiestas a las que asisto. Puedo alegrarme por cualquiera de estas cosas, pero no son la fuente de mi felicidad.

**Por hoy: hago hasta lo imposible por practicar el programa de doce pasos por que todo su propósito es permitirme sentirme bien conmigo misma.**

---

#### **Febrero 6.**

**“Sólo por hoy, me veré tan bien como pueda, me vestiré con lo que mas me favorezca....”** Sólo por hoy.

Que gran diferencia provocó esa pequeña sugerencia en mi aspecto., (y en mi vida). Me puse un buen vestido para asistir a mi junta, y repentinamente me sentí tan maravillosamente libre de mi carga como si hubiera salido de mi cuerpo obeso.

No es una muestra de vanidad, sino de auto aceptación, vestirme tan favorablemente como pueda, no importa a donde vaya. Mi guardarropa no tiene que ser caro, ni numeroso. Esas son las reglas. La manera en que me visto y me veo son los indicadores de cómo me siento.

**Por hoy: ¿cómo me visto, y como me veo?**

---

#### **Febrero 7.**

**“Hay, debe haber, tantas voces amables en el mundo, y ninguna de ellas carece de significado.”** La Biblia. Corintios.

Un hombre que había perdido mucho peso, y se mantenía abstinento y sobrio tanto en OA como en AA contó como llegó a aceptar el regalo de la abstinencia. Habiendo llegado a OA después de haber obtenido su sobriedad en AA, se sentía consternado por que era el único hombre en una sala llena de mujeres. “Ni siquiera escuchaba lo que ellas decían”, admite. “Secretamente las ridiculizaba por no entender de lo que se trata el programa”.

“Un día, una de las mujeres a las que yo mas criticaba, se sentó y compartió la necesidad de separarse de uno de sus niños que tenía un problemas de drogas. Esa era exactamente la situación que mi esposa y yo estábamos viendo. Lo que esa mujer dijo me demostró que yo no había trabajado mi programa de AA ni la mitad de bien como ella, lo que estaba haciendo. Hice mi reparación a todo el grupo, tomé un padrino y obtuve mi abstinencia. ”

**por hoy: escucho a todos los que hablan en las juntas, por que no puedo saber por anticipado cuando alguien dirá justo lo que necesito oír.**

---

#### **Febrero 8.**

**“Todo crecimiento es un salto en la oscuridad, un acto espontáneo e involuntario sin el beneficio de la experiencia.”** Henry Miller.

Cuando un viejo hábito, una forma de ser ó de pensar, ya no nos sirve, es tiempo de que surja uno nuevo. Esto puede significar que debo exigirme el máximo de valor para hablar, para negarme a ser utilizada, ó a utilizar a los demás; puede significar que logré compartir sentimientos reales, en vez de pláticas insustanciales. Como he utilizado tanto mis viejos moldes,

es difícil dejarlos. ¿quién puede saber las consecuencias? No hay ninguna garantía, ningún camino conocido que seguir. Puedo sentirme solo en este salto hacia quien sabe donde, mientras no alcance el piso seguro. Entonces sé que mi poder superior estuvo conmigo todo el tiempo. No pude haberlo logrado solo. ¿puedo permanecer abstinentemente solo? No, pero no existen límites para lo que nosotros, mi poder superior y yo, podemos hacer juntos.

**Por hoy: este programa me prueba que mis actitudes y mis hábitos no están grabados en piedra. Tal vez no conozco nuevas formas de ser, pero puedo aprender.**

---

#### **Febrero 9.**

**“Siempre nos estamos alistando para vivir, pero nunca vivimos.”** Ralph Waldo Emerson.

¡Haz una lista! ¡traza un plan! Que fácil, pronto el plan se convierte en el hecho, el pensamiento se convierte en acción y la vida solo es una lista. ¿en donde esta la diversión, el riesgo, la risa? ¿el estar codo a codo con los demás, lucha? Empellones con una multitud, saltar y correr libremente? ¿Es mi vida demasiado segura y predecible? ¿por qué no poner mi voluntad y mi vida completamente en manos de mi poder superior, sin retener nada, y ver que sucede? ¿no me ha dado ya Dios mucho mas de lo que pude haber imaginado? Sólo por hoy, viviré un poco.

**Por hoy: ya no pienso: “Mañana”, ó “Mas Tarde”, ó en “otra ocasión”. Pienso ahora, lo hago ahora, lo digo ahora, me comprometo conmigo misma ahora. Lo que puede “algún día”, lo puedo hacer hoy, sólo por la alegría de hacerlo.**

---

#### **Febrero 10.**

**“Todo lo que es humano, si no avanza, debe retroceder.”** Edward Gibbon.

Como comedor compulsivo, mi fracaso para avanzar en términos de crecimiento espiritual significaba replegarme, y perder terreno constantemente ante mi enfermedad.

Para avanzar se requiere solamente estar consiente y tener buena voluntad. Nada complejo. Ningún calculo, ningún plan maestro, solo el deseo de cambiar.

El crecimiento empieza cuando me acepto tal como soy. Es a través de mirar mis altas y bajas, y aceptarlas como mías, que mis defectos empiezan a perder fuerza para dejar lugar al cambio.

**Por hoy: todo el progreso que necesito es realizar mi mejor esfuerzo para permanecer abstinentemente y trabajar mi programa.**

---

#### **Febrero 11.**

**“A menudo los hombres soportan los pequeños agravios con menos valor que los grandes infortunios ”** Esopo.

Son las pequeñas molestias las que me vuelven loco. Puedo luchar a sangre y fuego, ¿qué mas puedo hacer? Pero siento alarmante urgencia de aporrear mi cabeza cuando extravío algún objeto infernal sin el cual no puedo continuar lo que estoy haciendo.

Como un dotado orador de AA expone, tu puedes distinguir a una persona normal (No compulsiva) de una compulsiva por que cuando el carro no arranca por la mañana, la persona normal regresa a la casa y llama al mecánico, mientras que el compulsivo va y llama a prevención suicida.

Encarémolos, somos humanos en grado superfluo. Es bueno saberlo, por que me puedo relajar, reírme de mí, y poner las cosas en manos del poder superior que dirige mi vida el día de hoy.

**Por hoy : descartado el lema “Hágalo difícil.” He tratado de reírme de mí y me ha gustado.**

---

#### **Febrero 12.**

**“Amor, es sobre todo regalarse uno mismo.”** Jean Anouilh.

Para poder regalarme a los demás, necesito saber de que forma he estado evitando hacerlo. Hay dos formas. Una es sentir que no valgo nada, que nadie me quiere. La otra es dejar bien claro que deberías reconocer lo inteligente que soy y seguir mis consejos mis consejos. Ambas son armazones protectoras, y no lo mejor que puedo dar. Darme a mí mismo significa dar tiempo de calidad, escuchar a los demás sin estar pensando lo que voy a decir yo a continuación.; escuchar sin dar consejos; escuchar con energía y cuidado; escuchar tan intensamente como para olvidarme de mi mismo. Es ese instante cuando me regalo a los demás.

**Por hoy: ¿necesita alguien el regalo de mí mismo? Tengo la habilidad de darlo, a pesar de cómo me sienta.**

---

### **Febrero 13.**

**“El hombre juicioso, el amigo verdadero, el de carácter experimentado que buscamos en todos lados y sólo encontramos en fragmentos.”** Ralph Waldo Emerson.

¿dónde, OH dónde, está esa persona perfecta? Seguramente encontraré a alguien que sea todo lo que yo deseo. Tal vez este, ó aquél. Que noble suena la búsqueda de la perfección. ¿por qué siempre hay algo mal en la gente? Después de todo, yo no haría eso. Ó esto.

El día de hoy he descendido de mi “percha de corrección” y disfruto a las personas tal y como son. Soy libre para reír, especialmente de mi misma, para uniforme al cuento , a la broma, a los chistes, y acepto y amo a las personas como son por que puedo aceptarme y amarme a mí misma.

**Por hoy: conforme me libero de mi introversión, hago a un lado la corrección y me acerco con calor a los demás.**

---

### **Febrero 14.**

**“El amor infantil sigue este principio: amo por que soy amado.  
El amor maduro sigue este principio: soy amado por que amo.”** Erich Fromm

El crecimiento emocional empieza desde el momento en que cruzamos la puerta de OA. Dado el deteriorado autorespeto de muchos comedores compulsivos, es una experiencia profundamente conmovedora encontrar aceptación incondicional en las reuniones de OA.

Desde el principio viene la autoaceptación y la habilidad para aceptar y amar a los demás sin condiciones y sin esperar nada.

Como dijo una vez un orador de OA :“Yo te amo. ” y el que tu me ames no tiene nada que ver.

**Por hoy: ¿nuestra aceptación y amor por los demás sin insistir en que primero ellos me aseguren que me aceptan y me aman?**

---

### **Febrero 15.**

**“Sólo Dios puede saber plenamente lo que es la honestidad absoluta. Por eso, cada uno de nosotros tiene que concebir, al máximo de su habilidad, lo que este gran ideal puede ser.”** Bill W.

La verdad siempre es la misma; la honestidad cambia según voy estando conciente. La honestidad tiene muchas facetas. Hay honestidad de caja registradora, usualmente acompañada de la seguridad de que los demás se den cuenta de ella. Hay la honestidad de “permíteme- que- te- lo- diga- por- tu- propio- bien”, que es dolorosa, y tal vez dominante. Hay la honestidad unilateral, que consiste en que una recitación de los errores de mi esposa, mi amante ó mis amigos, algunas veces expulsada en una desafortunada reunión de OA.

Y hay la honestidad para con uno mismo, que me sirve para el propósito de mantener mi vida en orden, y honestidad personal, que consiste en compartir sentimientos, experiencia y fortaleza sin egoísmo, sin autocompasión ó exageración.

**Por hoy: un principio fundamental de este programa es ser honesto consigo mismo y con todos los que toque mi vida.**

---

#### **Febrero 16.**

**“La oración debería ser la llave del día y la cerradura de la noche.”** Thomas Fuller.

En vez de dirigir el espectáculo para mí propio beneficio y permitir que mi voluntad se desborde, me detendré el día de hoy para hacer a un lado los pensamientos de lo que yo quiero , y escuchar la palabra de Dios para mí. Lo que Dios desea para mí no es la glotonería ni la envidia, ni la dependencia ó la complacencia. Para liberarme del clamor del mundo, de sus vanidades y su egoísmo, me pongo en manos de Dios y mi camino es seguro. No necesito desperdiciar tiempo, en preocuparme ó temer, sino encontrar una nueva alegría de vivir.

La oración es el único medio de apertura verdadera para mi mente y mi espíritu que una vez estuvieron aferrados al dolor y la autocompasión, un sendero que una vez fue sombrío y pedregosa, esta ahora iluminado por el amor.

**Por hoy: empiezo y termino el día en contacto conciente con Dios , tal como yo lo concibo.**

---

#### **Febrero 17.**

**“Estar obligados a mendigar nuestra felicidad diaria de los demás, indica una pobreza mas lamentable que la de aquellos que mendigan de pan cada día.”** Charles Caleb Colton.

¿De donde obtengo mi autoestima? ¿Dependo de los demás para sentirme bien? ¿Sube ó baja mi autoestima de acuerdo con lo que la gente piensa de mí? ¿Por que es mas valiosa la opinión de otras personas que la mía propia?

Cuando me doy cuenta que tengo que contar con los demás para sentir que valgo la pena, puedo preguntarme por que necesito la opinión de alguien mas. Me hago responsable de mi felicidad y de mi autoestima, sabiendo que lo único que necesito para sentirme bien conmigo misma es practicar cada día el programa de los doce pasos al máximo de mi habilidad.

**Por hoy: practicar los principios de OA en todos mis asuntos es proporcionarme sustento espiritual.**

---

#### **Febrero 18.**

**“Lo que es real es real sólo por una vez, y solo para un lugar.”** T.S. Eliot.

¿Pienso que existe una forma de ser como la gente (la sonrisa fija, el apretón de manos demasiado firme), actuando un papel bien ensayado y con una respuesta específica? ¿Entonces por que tengo un sentimiento de soledad después de un día de estar entre la gente? Por que esa no es una forma satisfactoria de vivir. ¿La alternativa? Confiar. Confiar en mi poder superior para que me ayude a hablar honestamente. Confiar en el impulso generoso, en el saludo espontáneo, en la invitación hecha ó aceptada. El deseo de tener una garantía no forma parte de la confianza. Algunas veces necesito olvidar el pasado y confiar en mi percepción del momento, arriesgarme y actuar.

**Por hoy: de la misma forma en que confío en mi poder superior que me mantenga abstinento, abandono las ideas preconcebidas y confío en el momento por lo que es. Evito la tendencia a controlar una situación, para que las ideas puedan fluir libremente.**

---

#### **Febrero 19.**

**“Detrás de la tranquilidad, reposa la tristeza vencida.”** David Grayson.

“Se optimista... ve el lado bueno de las cosas”. A menudo he tratado de seguir este consejo, pero rara vez me trajo soluciones a mis problemas. Es difícil ponerse en contacto con los sentimientos, sostenerlos y examinarlos a la luz de la sobriedad y la abstinencia. ¡ Pero que diferentes nos sentimos cuando lo hacemos! Los grandes fantasmas de la miseria se

desvanecen bajo tal escrutinio, no por que los haya cubierto con una capa de optimismo, sino por que trabajé mi trayectoria a través de la fuente de mi tristeza.

Sé que no puedo hacerlo solo. Necesito a este programa, a mis compañeros de OA y a mi poder superior conmigo en cada paso del camino. Sólo con esa ayuda soy capaz de luchar con mis problemas y delegar lo que no puedo manejar. Serenidad es abandonarse y permitir que Dios actúe.

**Por hoy: ¿aprovecho toda la ayuda de OA me ofrece para tratar de llegar a las raíces de mi tristeza? Tengo muchas alternativas: Puedo pedir a alguien que me apadrine, asistir a una junta, escribir un inventario ó tomar del quinto al noveno pasos.**

---

#### **Febrero 21.**

**“El crítico encontrará errores hasta en el paraíso.”** Henry David Thoreau.

¿Me reflejo en ese triste espejo? Criticar es un hábito, como el de tener la razón, ó decir a la gente lo que debe de hacer. Posiblemente yo criticaría aún cuando el objeto de mi disgusto fuera exactamente lo contrario de lo que es. Siendo yo el, que critica, puedo estar en la ofensiva y nadie tiene oportunidad de criticarme a mí. Criticar es fácil. Un niño puede hacerlo. Especialmente un niño cansado. Contrariado y frustrado.

La critica crónica es un defecto de mi forma de ser. Y no tiene nada que ver con las cosas y las personas que me rodean es un hábito que requiere de un inventario personal, y de un buen paso cinco.

**Por hoy: el crecimiento en OA me permite ver con nuevos ojos: sentirme bien conmigo mismo me vuelve menos crítico para conmigo y para con los demás.**

---

#### **Febrero 22.**

**“Nada se da a cambio de nada.”** Epicuro.

¿Por que es esto mucho mas difícil para mí? Voy a las juntas, pero todavía no consigo lo que me atrajo principalmente. Déjame ver honestamente que estoy haciendo y en que estoy fallando:

- ¿Tengo un padrino, uno que tenga lo que yo deseo?
- ¿Realmente escucho en las juntas, y trato de contribuir?
- ¿Estoy trabajando el programa más allá del paso tres?
- ¿Estoy tratando de practicar los principios del programa en casa y en el trabajo tanto como en OA?
- ¿Tengo un concepto personal de mi Poder Superior que funcione para mí?
- ¿todavía sigo tratando de hacer dieta, y de manipular y controlar mi comida y mi peso?
- ¿Sigo sugerencias como la de pesarme solamente una vez al mes?
- ¿He llamado por teléfono a algún recién llegado hasta aquí?
- ¿Expreso alguna vez mi gratitud por haber llegado hasta aquí?

**Por hoy: puedo empezar a seguir ahora aquellas indicaciones que parecen funcionarle a otros, y a las que me he estado resistiendo.**

---

#### **Febrero 24.**

**“Somos muy aptos para censurar a los demás, pero no permitimos que nadie nos de un consejo.”** William Penn

Reconocer mis errores no siempre me libra de ellos. De repente recaigo al dar consejos. A pesar de mi disgusto ante los consejos de alguien mas y de mi convicción de que no estamos aquí para aconsejar a nadie.

Cuando cometo ese error, pido perdón a la persona que traté de aconsejar. Ése es el primer paso hacia la liberación de ése defecto; y si lo confieso en mi grupo, estoy aún mas cerca de alcanzar cierto grado de humildad.

**Por hoy: la gente parece desear mis consejos, pero esa no es una razón para que yo los dé en OA soy sólo un miembro de más, no un consejero.**

---

## Febrero 25.

**“Cuando uno es un extraño para sí mismo, también es un desconocido para los demás.”** Anne Morrow Lindberg

La certeza de que ni pude detener mi manera destructiva de comer me convirtió en un extraño para mí mismo. ¿Es de asombrarse que me sintiera aislado y que mis relaciones rara vez fueran como pensaba que deberían ser?

Puedo haber tenido algún progreso en el conocimiento de mí mismo, pero solo el programa de OA llena todos los huecos. Va mucho más allá de capacitarme simplemente para verme y aceptarme como soy. La clave, la verdadera magia de los doce pasos, es que reemplazan mi raída independencia con la dependencia de una fuerza que nunca me falla; y mi destructividad con una forma de vivir cuerda y saludable.

El día de hoy no hay separación entre lo que quiero hacer y lo que realmente hago. Estoy abstinentemente. Estoy en contacto con mis sentimientos y con mi realidad. Puedo acercarme a los demás y darles lo que a mí me gustaría obtener de un amigo, esposa, hermana, madre o compañero de trabajo.

**Por hoy: mi más alta prioridad es continuar creciendo en el reconocimiento de mí mismo, de los demás y de Dios. Para esto tengo la buena voluntad de mantenerme abstinentemente y seguir las indicaciones de los doce pasos.**

---

## Febrero 26.

**“La mayoría de las personas piden la felicidad bajo condiciones, pero la felicidad sólo puede sentirse si no pones ninguna condición.”** Artur Rubinstein

Como comedor compulsivo, sé que poner condiciones para obtener la felicidad no funciona. Pensé que sólo podía ser feliz si era delgado. Así que hice dietas y perdí peso. Salí a pasear y tuve mucha diversión y emociones. Esa era la felicidad, ¿No? no lo era.

La felicidad es libertad de la compulsión por la comida, y esa libertad no llega hasta que desisto de poner condiciones. Los “Si, pero...”, y los “Si solo...” como esclavizan las condiciones, y que miedo produce abandonarlas, dejar de controlar. La vida no está hecha sobre pedido, viene como viene, en sus propios términos, aunque yo no lo acepte.

**Por hoy: poner condiciones es sentarme en el lugar del conductor. Puedo tener el valor de confiar, abandonarme, y comprender que la habilidad para hacer esto es una gran bendición.**

---

## Febrero 27.

**“Valor es perseverar, confiar en las esperanzas que uno tiene. La cobardía es desesperación.”** Eurípides.

Hay un tiempo de tristeza y pesadumbre, pero una cosa es lamentarlo y otra muy distinta rehusarse a salir adelante. Antes del programa de OA no tenía un camino que seguir. No se veía un final a mi miseria. Hoy tengo un lugar a donde ir, personas con las que puedo estar, un padrino que me guié. Puedo sentir que no estoy haciendo nada, pero sé que la respuesta es acción. Tal como cuando me encaminé a mi primera junta. Dios me da valor para confiar, para tomar el primer paso, para acercarme a un amigo.

**Por hoy: con mi abstinencia, y el apoyo de OA, tengo valor para vivir.**

---

## Febrero 28.

**“Es por nuestras fallas y nuestros errores, y no por nuestras virtudes, por lo que nos acercamos unos a otros, y encontramos simpatía.”** Jerome K. Jerome.

En mi búsqueda de un remedio para mi enfermedad, encontré muchos buenos doctores y otros que estaban sinceramente interesados en ayudarme., y así me ayudaron: perdí peso. Pero

cuando recuperé ese peso, solo pude ver a esas personas como seres superiores, sin fallas humanas incomprensibles que se comparan con las mías.

En OA, las personas que me podrían ayudar eran , por su propia admisión, comedores compulsivos. En términos inequívocos me descubrieron la compulsión, la gordura, la vergüenza, la desesperación, y finalmente, la recuperación espiritual. Mi propia recuperación empezó ese día.

Hoy sé que, de la misma forma, yo debo dar a otro comedor compulsivo lo que me dieron a mí, revelándole primero mis propias fallas.

**Por hoy: al apadrinar y trabajar el paso doce, recuerdo hablar de algunos de los defectos que todavía tengo, así como de aquellos de los que he sido liberado. Un padrino in fallas aparentes necesita ayuda.**

---

### Marzo 1°

**“Todas las cosas son posibles hasta que se prueba que son imposibles, y aún las imposibles pueden serlo sólo por ahora.”** Pearl S. Buck.

Si fijo mi vista sólo en la pérdida de peso, pensando que esto es suficiente, puede que nunca viva la vida al máximo, disfrutando sus dones y placeres. No fui creado para vivir en la pobreza espiritual, los dones de Dios son míos, para que los tome y los conserve sólo compartiéndolos con los demás.

Si hoy me parece imposible ser liberado de mis defectos más profundamente arraigados, acepto esa realidad sólo por hoy. El mañana se encarga de sí mismo. Y hay muchas razones para creer que todo es posible. ¿No he recibido dones que una vez pensé que eran imposibles?

**Por hoy: si la abstinencia con paz mental y bienestar físico es posible, ¿Puede haber algo imposible?**

---

### Marzo 2.

**“Quien mas ama, es quien ama al máximo todas las cosas, grandes y pequeñas, por que Dios querido, que nos ama, hizo y amó todo.”** Samuel Taylor Coleridge.

La oración es el lenguaje del amor.

Aunque me sienta frustrado e iracundo, hago el intento de derrotar mi voluntad en manos de Dios , cambiando mi orgullo por humildad. La oración significa reconocer tanto las cualidades como los defectos. La oración es el poder listo para ser aprovechado por una mente abierta. La oración vuelve mis pensamientos hacía mí, en vez de contra de mí, mostrándome lo que deseo cambiar.

Oro para ver aquellos defectos y autoengaños que me impiden estar completo espiritualmente. Oro por la claridad para ver las cosas con honestidad, para ser liberado de falsas alucinaciones.

**Por hoy: un corazón amoroso produce su propia oración, y una oración va dirigida a un corazón amoroso.**

---

### Marzo 3.

**“Es cuando tratado de hacer que nuestra voluntad se ajuste a la de Dios cuando empezamos a usarla correctamente.”** Bill. W.

Es fácil confundir ciertos atributos deseables con los indeseables. Tener humildad, por ejemplo, no significa sentirse inferior. Por el contrario, significa sentirse igual, ni menos ni mas valioso que cualquiera.

Lo mismo sucede con la terquedad, a la que yo había confundido con determinación, perseverancia e individualismo. Las últimas son cualidades que pertenecen a personas que piensan y actúan de manera adulta, racional y equilibrada. La voluntad propia es una expresión infantil de omnipotencia, una ilusión que puedo obligar a la vida a ser exactamente como quiero que sea. Esa es la locura de la compulsión por la comida.

Buscar ajustar mi voluntad a la de Dios es lo que me devuelve la cordura. Me da la abstinencia, paz mental y libertad de la obsesión.

**Por hoy: mi primera prioridad es saber lo que Dios espera de mí, por que ese conocimiento me allana el camino y me da la libertad de vivir con alegría y amor.**

---

#### **Marzo 4.**

**“Esas alegrías inmerecidas que llegan gratuitamente, y nos producen mas contento que aquellas que se anuncian.”** Henry David Thoreau.

Es un agradable y repentino cambio de acontecimientos, una deliciosa sorpresa que me hace saber otra vez que los cambios de Dios son misteriosos. En tiempos de desesperación, un amigo me llama cuando estoy buscando el regalo correcto, una sugerencia totalmente inesperada se presenta. Lo que mas necesito se atraviesa en mi camino, pero de una manera diferente, mucho mejor de lo que podría haber imaginado. Una y otra vez veo en el trabajo de un poder superior en mi vida. El camino e Dios esta tranquilo y apacible. Pero mi voluntad es un obstáculo. Cuando supero mi necesidad de controlar cada acontecimiento, cada minuto, mi día es una aventura. ¿Quien sabe que inmerecidas alegrías se atravesaran en mi camino.

**Por hoy: no tengo que pensar en el mañana ni en el ayer, u obsesionarme por la manera en que deberían hacer las cosas. Dios esta dirigiendo este espectáculo , y yo no deseo perdérmelo.**

---

#### **Marzo 5**

**“Nada contribuye tanto a la paz del alma como no tener opinión alguna.”** Georg Christoph Lichtenberg.

Una persona con mucho tiempo en el programa habló sobre opiniones en una junta, y esto fue lo que dijo: “Yo tenía muchas opiniones, tales como : pensar positivamente es una estupidez; hay nada en este mundo que justifique el optimismo ó la felicidad; definitivamente no existe Dios” “Me aferré a estas opiniones defendiéndolas resueltamente conforme mi enfermedad progresaba. Al final, parecía no haber nada bueno en ningún lado, nada me satisfacía, excepto la comida. ”

“Ese fue el fondo que tuve que tocar antes de encontrar a OA. Fui uno de aquellos “Cabeza Dura”, que fueron alcanzados por un despertar espiritual como resultado, renuncié a las controversias y puse a un lado mis opiniones. No puedo describirles la paz mental que he tenido desde entonces.”

**Por hoy: un alma tranquila y pacifica es mas importante que tener opiniones.**

---

#### **Marzo 6.**

**“Déjalo que vaya a donde decida, sólo podrá encontrar tanta belleza ó tantas virtudes como lleve consigo.”** Talph Waldo.

Yo sé que son las curas geográficas. Ya las he tomado. A donde quiera que fui, terminé del mismo modo: sumido en la desesperación y en la humillación de la compulsión por la comida y de las actitudes que vienen con ella.

Hoy me valoro suficientemente para darme lo mejor: el mejor pensamiento, el mejor cuidado. Guardo mi abstinencia y mi programa como si fueran mis mas queridas posesiones, y lo son. A donde quiera que voy espero las mas bellas, buenas y valiosas, y las encuentro.

---

#### **Marzo 7.**

**“Las cosas mas queridas para nosotros son aquellas que nos han costado mas ”** William Shakespeare.

Hay muchos en OA que son conocidos por llevar un buen programa espiritual, mantener abstinentes y en su peso normal, y que no pertenecen al círculo de oradores, ni al grupo de personas que siempre se lanzan a hablar en las juntas.

De ninguna manera menosprecian con su silencio el compartir de sus compañeros que se expresan claro. Es simplemente un hecho que nos permite comprender que podemos ser "Felices, alegres y libres", y comunicar ese estado no a través de palabras, sino a través del inequívoco brillo encontrado en las bellas facetas de la recuperación de la compulsión por la comida.

Lo que somos indudablemente habla más fuerte que lo que decimos.

**Por hoy: no es necesario describir mi felicidad, es suficiente con sentirla. Mi familia, mis amigos y mis compañeros de Oa sabrán de ella por lo que hago y digo, y por la forma en que me las arreglo para vivir cada día de mi vida.**

---

### Marzo 9.

**"El verdadero defecto es tener defectos y no enmendarlos."** Confucio.

La ira, el resentimiento, los celos, son como Bill W. Lo establece en el libro grande, "lujos dudosos de la gente normal". Para mí, un comedor compulsivo, son veneno. Si no pongo atención a mis defectos, la locura de la compulsión, por la comida regresa, y eso significa la muerte, si no es física, cuando menos es espiritual y emocional. ¿He sido descuidado con mi programa? ¿Caigo en argumentos provocados por mi ego? ¿Me encierro en un silencio despectativo? ¿Estoy presto a criticar con lengua mordaz? Éstas son trampas peligrosas. Pueden destruir mi habilidad para pensar ó actuar con un propósito.

Sé que es posible cambiar, que no tengo que vivir con estos defectos paralizantes. Tengo unos pasos que seguir, y ellos me guían hacia la libertad.

**Por hoy: estoy listo para cambiar, para ser liberado de los defectos que están estorbando mi recuperación.**

---

### Marzo 10.

**"La vida no es tan corta. Siempre hay tiempo suficiente para la cortesía."** Ralph Waldo Emerson.

Existe amor en la cortesía. Esta significa que me importan los sentimientos de los demás, que deseo contribuir a su comodidad y bienestar.

Sobre todo, cortesía es tratar a la gente como me gustaría ser tratado. Puedo ser cortés aún cuando estoy enojado ó dolido, sin que esto signifique que no tengo razón. La cortesía no tiene nada que ver con el respeto de sí mismo, que es la fuente del respeto a los demás.

Es importante ser corteses tanto con los niños como con los adultos. La cortesía se aprende en el hogar cuando los adultos tratan a los niños cortésmente. La cortesía con los niños trae muchos beneficios, empezando por que ayuda a aumentar su autoestima.

**Por hoy: actuar con cortesía conmigo y con los demás, contribuye mucho a que me sienta bien, y me permite compartir con los demás.**

---

### Marzo 11.

**"Cuando las antiguas palabras se extinguen en la lengua, nuevas melodías brotan del corazón; y dónde se pierden los antiguos caminos, se revelan nuevos países con sus maravillas."** Rabindranath Tagore.

¿Que nuevos territorios se han abierto para mí desde que llegué a OA? La abstinencia es un país cuya belleza y diversidad no podría haber imaginado ni en mis sueños mas optimistas. Aquí, estoy en paz conmigo mismo y con el mundo. Estoy libre de la obsesión por la comida, de la obsesión por mí mismo, y de otras formas de esclavitud mental. Mis palabras y mis acciones revelan un equilibrio, una mente racional, libre de la desilusión. La dependencia de un poder exterior a mí me ha liberado de los caprichos de una independencia vacía. Sin borrar el pasado ó ignorar el futuro, estoy viviendo y disfrutando cada minuto del presente.

Esta es el nuevo paisaje que se me abrió cuando llegué a OA, y me permití ser persuadido de dejar viejas repuestas , viejas formas de pensar y actuar.

La nueva melodía en mi corazón es el sonido mas bello que nunca haya escuchado.

**Por hoy: el proceso de recuperación en OA es un viaje del cual nunca quiero regresar. Estoy abierto a los paisajes que me revelan hoy.**

---

#### Marzo 12.

**“¿Qué soledad es mas solitaria que la desconfianza.”** George Elliot.

No le llamaba desconfianza, pero ¿qué otras cosa era lo que me mantenía siempre en guardia, diciendo solo que lo que los demás deseaban escuchar, a menudo sin hacer nada por temor a disgustar? La puerta a la confianza se abrió cuando tomé los tres primeros pasos: momento en que la puse en manos de Dios, la compulsión desapareció. Hoy estoy abierto a la sabiduría, integridad y fuerza de los demás, dentro y fuera de OA. Por que confío en el programa de OA, mi actitud y mi apariencia cambiado por completo.

Cuando una junta me defrauda y me pregunto: “¿Esto es todo?”, lo acepto parte de la vida. Lejos de hacerme perder la fe en el programa, mi impaciencia me recuerda como era mi vida antes de llegar a OA. No siempre encuentro lo que quiero aquí, pero mi confianza en que las juntas de OA son el sitio donde necesito estar, es inquebrantable, así como mi fe en Dios y en los principios del programa.

**Por hoy: confianza es libertad del miedo, lo cual es una de las promesas del programa. Para llegar a tener mas confianza , puedo dedicar parte de este día a escribir mis experiencias en esta área.**

---

#### Marzo 14.

**“Nada puede traerte paz sino tú mismo”.** Ralph Waldo Emerson.

Me guste ó no , soy parte de un mundo que va tras de las posesiones y el prestigio como su fueran la llave de la felicidad. Se llama “ vivir bien” a poseer ciertos lujos. Pero, ¿realmente es cierto? Vivir bien es una condición interna, no externa. Significa sentirse bien con uno mismo. Si dependo de cosas externas, (Posesiones, personas, lugares), el sentimiento de bienestar me puede ser arrebatado tan fácilmente como se me dice.

Quiero que el sentido de mi valía venga dentro de mi, que el lugar que ocupo en el mundo venga de estar en paz conmigo mismo. Eso es lo que el programa de doce pasos promete y cumple. La paz interna que logro mientras crezco en el programa, me capacita para cubrir todas mis necesidades.

**Por hoy: no puedo ordenarme tener paz mental, pero puedo examinar mis prioridades. ¿Estoy empleando suficiente tiempo y esfuerzo en actividades que nutren mi espíritu?**

---

#### Marzo 15.

**“Un hábito es un hábito, y no puedes lanzarlo al viento.... necesitas empujarlo escalera abajo, escalón por escalón.”** Mark Twain.

Cuenta la historia de un miembro que apenas estaba adquiriendo conciencia de sí mismo, y queriendo ser liberado de un problema particularmente molesto, oraba : Dios, por favor dame paciencia, pero ya.”

Es difícil esperar lo que quiero. Es por eso que todas las dietas mágicas y los planes para perder peso rápidamente me resultan tan atractivos. Quería librarme de mi exceso de peso, pero ya. No quería escuchar acerca de los peligros de las dietas relámpago, ó de sus efímeros resultados.

En OA, el cambio viene de adentro para afuera. Comer se limita a una ingestión satisfactoria y saludable que llega a ser parte de una nueva forma de vida. Mientras que antes hacía gráficas

y tablas para proyectar la pérdida de peso que tendría en una semana ó en un mes, en OA el peso se cuida solo.

Este proceso también funciona con los hábitos de los que deseo ser liberado. Los someto al programa de OA, un paso a la vez, y gradualmente pierden su fuerza y desaparecen. Ya no soy la persona que era cuando llegue a OA.

**Por hoy: el programa de OA me brinda ayuda para luchar contra los hábitos que no deseo tener. ¿Estoy utilizando esta ayuda?**

---

### **Marzo 16.**

**“Nada en la vida es más maravilloso que la fe , la gran fuerza motriz que no podemos ni pesar en la balanza ni probar en el crisol.”** Sir William Osler.

Nunca la vi, ni la toqué, ni la olí, ni la tragué con agua, ni me la inyectaron con una aguja hipodérmica. Pero me trajo lo que ninguna píldora, ni inyección, ni libro, ni lectura u oración había sido capaz de hacer. Rompió mi compulsión.

“Eso”, desde luego, es la fe. Desde el momento en que entré por la puerta para mi primera junta, OA me dio fe en que este programa funcionaría para mí. Creí, a pesar de todo, que funcionaría y lo hizo.

Mi fe en el programa de doce pasos es mas fuerte que todo. Nunca me ha fallado, y no le fallará a nadie que lo ponga fuera de toda duda.

**Por hoy: la compulsión por la comida no se lleva con los doce pasos. Hay personas que necesitan escuchar eso, dentro y fuera de OA.**

---

### **Marzo 17.**

**“La abstinencia es tan fácil para mí, como difícil la moderación.”** Samuel Jhonson.

Decidir que voy a tener una juerga esta noche , y después renunciar a ello, es como, decir que hoy tendré ojos verdes y mañana por la mañana volveré, a tenerlos azules. Así de disparatado como eso era lo que yo hacía antes de llegar a OA. Contra toda evidencia, pensaba que podía manejar un atracón ocasional, como tantas personas no compulsivas lo hacen. Tercamente me rehusé a reconocer la diferencia entra las personas normales y yo: “yo no podía parar”. Como dijo un OA: “Primero era el plan de cena-todo-lo-que-quieras-el-viernes, que rápidamente se convertía en el plan de fin de semana, que rápidamente se desbordaba en el lunes y el martes, y que finalmente se tragaba la semana completa. ”

**Por hoy: como comedor compulsivo, es mucho más fácil para mí abstenerme con la comida que tratar de ser un “Juerguista normal”.**

---

### **Marzo 18.**

**“Pararse en una pierna y tratar de aprobar la existencia de Dios es muy distinto que caer de rodillas y darle gracias.”** Sorden Kierkegaard.

Estaba seguro de que nunca creería en la existencia de Dios a menos que alguien pudiera aprobarla. Nadie la ha probado aún, pero el despertar espiritual en Overeaters Anonymus hace tal prueba innecesaria. Agradecer a Dios es tan necesario para mí como respirar.

Aunque mi concepción de Dios puede cambiar, habría muy poca diferencia en mi práctica de los doce pasos. Cualquiera que fuera mi concepto, seguiría dándole todo a Dios: Mis preocupaciones, mis miedos, mis defectos, mi familia, mis amigos, el estado de mi nación y el mundo. ¿Significa esto que ahora puedo reposar y no hacer nada? Nada de eso. Desviar mi ansiedad de las cosas que me conciernen me permite actuar efectivamente. Hago todo lo posible y permito que Dios maneje el resto.

**Por hoy: NO** necesito aprobar la existencia de Dios para decirle gracias por mi abstinencia y por mi libertad de la compulsión por la comida.

---

### **Marzo 19.**

**“Es espantoso no vivir .”** Víctor Hugo.

Cuando las preocupaciones me presionan excesivamente, tiendo a hacer a un lado mi espíritu , aferrarme al miedo y actuar como si la preocupación mejoraría mi vida. Pero el día de hoy es todo el tiempo que tengo para vivir. No es lo conveniente de las condiciones lo que determina que viva la vida el día de hoy. Es mi actitud.

Tengo dentro mí el poder para derrotarme de la preocupación, abandonar mi imagen como si fuera una armazón vieja, y liberar ese espíritu fresco y alegre que sé esta ahí. Mi ceño fruncido esconde pensamientos maravillosamente libres y sencillos, y una persona cálida y humanitaria.

**Por hoy: ¿Realmente soy como la imagen que tengo de mí? Es tiempo de saberlo.**

---

### **Marzo 20.**

**“El fracaso es imposible.”** Susan B. Anthony.

El libro grande dice : “Raramente hemos visto fracasar a una persona que ha seguido concienzudamente nuestro camino.” La palabra raramente ha sido cuestionada, pero la razón para que se use parece ser obvia: Hacer peticiones arrogantes viola el principio mas fundamental del programa de los doce pasos.

Sin embargo, pocos en este programa negarían que cualquier cosa que uno cree que es posible, lo es. Empezar el programa con un sentimiento de que vamos a fracasar, equivale a obstáculos cruelmente y casi a garantizar nuestro fracaso inminente.

Aquellos que manifiestan la creencia de que el fracaso es imposible, tienen de su lado fuerzas enormemente superiores.

**Por hoy: Este programa funciona para todos aquellos que desean y esperan que funcione.**

---

### **Marzo 21.**

**“¿Es algo tan insignificante haber disfrutado el sol, haber vivido ligero en la primavera, haber amado , haber pensado, haber hecho? .”**Mathew Arnold.

¿Es un día importante sólo si está lleno de grandes hazañas heroicas? Yo pensaba así. Hoy, considero un día bien vivido si he disfrutado algo que una vez dí por hecho. Que maravilla sentirme bien, física y emocionalmente; notar cosas que nunca vi antes. ¿Hubo siempre flores en la orilla de este camino?

Hoy me siento alborozado cuando veo que un hábito contraproducente desaparece. Siento una nueva fuerza en mí cuando me arriesgo a la intimidad, cuando me derroto de mandatos, pensando por mí mismo.

Todas estas maravillas, y más, hacen perfecto el día de hoy, un día sin el escape de la compulsión por la comida, un día para vivirlo tan naturalmente como pueda.

**Por hoy: Hay un lugar para mi día para detenerme y notar lo que me rodea: el aire, una fragancia, un sonido. Por un motivo puedo olvidarme de lo que tengo que hacer y permitirme sentir el momento con toda la intensidad de mi ser.**

---

### **Marzo 22.**

**“Los grandes peligros tienen una belleza: iluminan la fraternidad de los extraños.”** Víctor Hugo.

Antes de encontrar OA, no podía haberme imaginado entrando a un cuarto lleno de extraños y diciéndoles como me siento por ser un comedor compulsivo. Los sentimientos pueden expresarse libremente en una terapia de grupo, por ejemplo, pero si soy el único comedor

compulsivo en la sala, soy un extraño para los demás. El gran peligro que enfrento es algo que ellos comparten y que nunca pueden comprender.

Es por eso que, en su sabiduría inspirada por lo divino, los fundadores de Alcohólicos Anónimos se esforzaron por que AA fuera solo para alcohólicos. Como Bill W. Dijo: todo lo que tenemos para compartir es nuestra experiencia; lo que no hemos experimentado no lo podemos compartir.

**Por hoy: El gran peligro de la compulsión por la comida nos hace a todos hermanos y hermanas en Overeaters Anonymous.**

---

**Marzo 23.**

**“No amamos las cualidades, amamos a la personas, algunas veces por sus defectos ”**

Amar a la persona íntegra no es lo mismo que pensar: “A veces es buena, pero.....” Algunas veces podría desear que mis amigos se liberaran de ciertos defectos por su propio bien, pero son esos defectos, mezclados con sus cualidades, los que forman la personalidad total de aquellos a quienes quiero.

¿Realmente acepto los defectos de las personas, ó demando perfección secretamente, yendo de persona en persona en una búsqueda inútil del amigo perfecto? Está es una pregunta que debo considerar cuidadosamente, por que la respuesta muestra no sólo como me siento respecto a los demás, si no que tanto he progresado en auto aceptación.

**Por hoy: reconocer que todavía tengo la tendencia a esperar perfección en mí y en los demás, es un buen principio para abandonar dicha tendencia.**

---

**Marzo 24.**

**“Loco ” Es el término que usamos para describir al hombre que es está obsesionado con una sola idea. Ugo Betti.**

A mí no me gustaba el término “Locura”. Problema de peso, si. Pero sabía que si sólo pudiera encontrar la dieta correcta, el doctor correcto... como muchos adictos antes que yo, trataba por todos los medios de probar que yo era la excepción de la regla”. Hasta que estuve lista para derrotarme del exceso de comida, que yo pensaba que necesitaba tanto como necesitaba las piernas para caminar, nada me hubiera podido traer a OA.

“Pero no será la cordura ” cuando estemos listos.

Estoy lista. Vivir una vida de desolación y adicción solitaria ya no es para mí.

Sí, soy una comedora compulsiva. Admitirlo es el primer paso hacia la libertad.

**Por hoy: ¿Tengo la buena voluntad de admitir, desde lo mas profundo que soy como los demás comedores compulsivos? Esta admisión produce una libertad inconcebible.**

---

**Marzo 25.**

**“Si se cumplieran todos nuestros deseos; a menudo lo lamentaríamos.” Esopo.**

Un dicho de OA que nos previene en contra de los deseos imprudentes y excesivos es: “Ten cuidado con lo que pides, se te puede conceder.”

Una mujer que comparte ese punto de vista decían que necesitaba cirugía plástica después de haber perdido casi cien kilos. Cuando fue a que le restiraran la cara, decidió también una nariz perfecta, a pesar de que siempre había estado contenta con la suya. Para su completo horror, la nueva nariz resultó un desastre, que distaba mucho de ser la nariz “perfecta” que se había imaginado, y decididamente peor que su antigua nariz.

Esta compañera hubiera dado lo que fuera por que no se le hubiera concedido su deseo de tener una nueva nariz.

**Por hoy: aunque mis deseos sobrepasen a mis necesidades, sé que la cordura y el equilibrio me piden que los regule.**

---

### **Marzo 26.**

**“El valor es la resistencia al miedo, dominio del miedo. No es una ausencia de miedo.”** Mark Twain.

Cuando era pequeño tenía miedo a la oscuridad. Me sobrepuse a ese miedo, pero no a las razones fundamentales de él: miedo a lo desconocido. Los retos son tan excitantes como las nuevas ideas, siempre dudamos en aceptarlos.

Algunas veces es muy difícil sobreponerse al miedo. Se necesita valor para hacer un inventario de cuarto paso, para ver y admitir mis peores defectos, para confiar en otro ser humano, para hacer reparaciones. Busco evasivas, haciendo a un lado lo que tengo miedo de realizar. Tratando de reunir valor.

Pero al final lo hago. Me atrevo a deshacerme del miedo por que quiero lo que los fundadores de AA prometieron, y por que les creo cuando dicen que: “Las medias tintas nunca fueron buenas.”

**Por hoy: Hay cosas a las que todavía temo, y probablemente siempre les temeré , pero me he sobrepuesto al miedo antes y lo volveré a hacer.**

---

### **Marzo 27.**

**“Sentimos y consideramos muy pronto lo que nos hacen sufrir los demás; pero no tenemos en cuenta lo que nosotros hacemos sufrir a otros.”** Thomas A Kempis.

¿He establecido dos clases de normas: unas para mí, y otras para ti? Un patrón doble me permite racionalizar y excusar mi comportamiento. Las normas de otras personas, bueno, debían de conocerlas mejor. La gente sabe cuan sensitiva soy, como me lastimarán.

Cuando uso a los demás para desahogar mi miseria, estoy actuando de la misma manera enferma que cuando estaba practicando mi compulsión. Aquellos que me aman incondicionalmente me perdonarán, pero no me apapacho encubriendo el asunto y dejando sin atención el problema real. La perspectiva de la recuperación empieza a iluminarse cuando digo: “Si me disculpo a mi misma, también te disculparé a ti.” Cuando progresamos hacia la cordura y el equilibrio, cada uno de nosotros trata a los demás como queremos ser tratados.

**Por hoy: cuando empiezo a racionalizar algún comportamiento turbio. Me pregunto: “Si alguien mas hiciera esto, ¿le excusaría de la misma manera?”**

---

### **Marzo 28.**

**“Sólo la acción debe interesarle , nunca sus frutos.”** Bhagavad Gita.

¿Todavía estoy obsesionada con el peso? Estoy abstinentemente , estoy tratando de trabajar los pasos; pero no puedo derrotarme de la báscula. Me aterroriza dejar de monitorear constantemente mi peso. ¿Qué tal si engordo? ¿Cómo podré saberlo si no me peso?

El problema es que estoy tratando de trabajar este programa sin derrotarme de controlar. ¿Pero es esto posible? Los primeros tres pasos aclaran que aquellos que los escribieron , y millones que le siguieron , probaron que solo pudieron recuperarse cuando permitieron que un poder superior a ello controlara sus vidas ingobernables.

Si digo que tengo fe en un poder superior, puedo tomar el siguiente paso y poner mi peso en manos de ese poder. Puedo concentrarme en la acción, abstenerme y trabajar los pasos, y dejar los resultados a Dios.

**Por hoy: si dejo de “supervisar” mi pérdida de peso, esta se realizará por sí sola , en el tiempo de Dios. Oro por tener la buena voluntad para hacerlo.**

---

### Marzo 29.

**“Es imposible empezar a aprender aquello que uno piensa que ya sabe.”** Epictetus.

Una compañera de OA un día regaló a su grupo un quinto paso. Les dijo como rechazaba secretamente la idea de que ella, una persona profundamente religiosa que asistía a la iglesia desde hacia mucho tiempo, pudiera aprender algo acerca de espiritualidad en OA. Sentía que los pasos no decían nada que ella no supiera acerca de mantener una relación con Dios. Después de un breve periodo de abstinencia, empezó a comer compulsivamente de nuevo, culpó al programa y se fue. Regreso casi un año sintiéndose completamente derrotada, y encontró que su actitud había cambiado. Fue como si estuviera viendo los tres primeros pasos por primera vez.

“Cuando hice a un lado lo que sabía, ” dijo, “De repente ví en que había fallado cerrar mi mente”

**Por hoy: ¿aprovecho las oportunidades para aprender, aunque sepa bastante sobre el tema?**

### Marzo 30.

**“La ira es una locura de corta duración.”** Horacio.

Tengo que ser cuidadoso con mis actitudes respecto a la ira. Se que es saludable reconocer mis sentimientos. Admitir dentro de mi que siento ira es el primer paso para luchar con esa emoción poderosa y destructiva. Sin embargo, toma el tiempo encontrar el equilibrio y algunas veces me balanceo violentamente de un extremo a otro. Cuando exploto contra alguien , me siento fuera de control; pero el programa me da un camino a seguir: puedo hacer reparaciones. Cuando crezco de valor para expresar mi ira, puedo escribir acerca de ello, ó hablarlo con alguien, y después perdonarme.

Lo asombroso es que, conforme crezco en el programa, cada vez encuentro menos motivos para sentir ira.

**Por hoy: cordura no significa que tan bien pueda esconder mi ira, significa no tener necesidad de reaccionar con la gente, lugares y cosas por sentirme iracunda.**

### Marzo 31.

**“La única forma de conocer el futuro es tener el poder de crear el futuro.”** Eric Hoffer.

En los días en que estaba practicando la compulsión por la comida, no podía predecir mi comportamiento. Iba por la vida sin ton ni son, pensando: **esta vez lo controlaré.** Pero esto no es controlable, ni predecible. Esta es la enfermedad de la compulsión por la comida. Impotente para mantener mis buenas intenciones de comer solo ciertas cantidades, me encontré incapaz de manejar otros aspectos de mi vida.

Aunque he andado un largo trecho, no estoy curada, tengo un alivio diario, que al permitirme estar abstinentes el día de hoy, me devuelve el poder para poder llegar a ser la persona que deseo.

**Por Hoy: Pongo mi vida en manos de mi poder superior y a cambio recibí el uso pleno del potencial que Dios me regaló.**

### Abril 01.

**“Nadie puede hacerte sentir inferior sin tu consentimiento.”** Eleanor Roosevelt.

No podía creer lo que oía cuando escuché el dicho de OA: “Lo que piense la gente de mí no es de mi incumbencia.” Cuando tu confianza esta por los suelos, debido a tu impotencia ante la comida y la gordura, tu autoestima puede subir y bajar las mareas de la opinión de los demás.

Al liberarme de la compulsión por la comida, y recuperar el respeto por mí mismo, comprendí lo que significaba el dicho. Hoy, valoro la nueva opinión de mis semejantes, pero bueno ó malo, lo que piensan los demás no puede disminuir lo bien que me siento conmigo mismo.

**Por hoy: el programa de OA me da la confianza que todas las personas creativas tienen en sí mismas. ¡Que empobrecido estaría el mundo si sus primeros pensadores, sus artistas, escritores, científicos y filósofos, tomarán las críticas adversas como signo de su inferioridad y por ello cambiaran de giro!**

---

#### Abril 2.

**“La felicidad mas grande que puedes tener, es saber que no necesariamente requieres la felicidad.”** William Saroyan.

La insatisfacción era uno de los sellos de mi enfermedad compulsiva. Pocas cosas resultaban tan buenas como las esperaba, así que inventé una forma para reconciliarme con esta situación: utilice la comida para darme la ilusión de la felicidad.

¡Que libertad derrotarnos de eso que nos acosa! Ir a cualquier lado, hacer cualquier cosa, sin exigir ser feliz. Paradójicamente, cuando camino con mente abierta, libre de expectativas, es cuando mas a menudo escucho cantar a mi corazón.

**Por hoy: si no es la felicidad, ¿qué es lo que necesito? Necesito la buena voluntad para tomar lo que viene, salirme de mi propio camino, y abandonar la idea de que debería sentirme bien todo el tiempo.**

---

#### Abril 3.

**“Querer es un gigante a quien el abrigo de tener nunca fue lo suficientemente grande para cubrir.”** Ralph Waldo Emerson.

Mis “Querer” sobrepasaron a mis “Tener” todo, aunque lo que mas quería, como comedor compulsivo era comer lo que mas quería y cuando lo quería. Esta enfermedad es un síntoma de querer. ¿Qué más quería? ¿Mas atención? ¿Más cosas? Si, y mas, siempre más. Cualquier cosa que quería, pensaba que la debería tener por el simple hecho de desearla. Pero la verdad es que rara vez necesite las cosas que quería.

Estoy aprendiendo que lo que mi vida necesita es eliminar la confusión y el exceso, que ocupan tiempo y espacio y energía. Si pienso que necesito algo, me pregunto: ¿Qué le agregara a mi vida?

**Por hoy: la verdadera fuente de la serenidad, de los buenos sentimientos, no es conseguir lo que quiero, si no querer lo que tengo.**

---

#### Abril 4.

**“Saber y pensar que no sabemos, es el más alto de los talentos. No saber, y pensar que sabemos, es una enfermedad.”** Lao – Tzu.

En los días anteriores a mi llegada a Overeaters Anonymous cuando yo era responsable de que el mundo girara, era inconcebible admitir que no tenía respuestas para todo. Las tres palabras menos utilizadas en mi vocabulario eran: “No lo sé.”

Que descanso dejarle el trabajo de dirigir el universo a Dios. Con mi enfermedad de adicción por la comida detenida por un día a la vez, tengo el valor y la humildad de decir: “No lo sé.”

**Por hoy: que tenga la sabiduría para seguir siendo capaz de aprender.**

---

#### Abril 5.

**“..... Entre mas completa es nuestra derrota, mas plenamente se realiza nuestra libertad de la obsesión por la comida.”** Overeaters Anonymous.

Derrota. He ahí una palabra que paraliza a la gente. Todos sabemos que los perdedores se rinden; los triunfadores continúan luchando. Esta idea me mantuvo batallando con mi problema con la comida y la gordura, hasta que me pusieron de rodillas, y a las puertas de OA. El paso uno fue sencillo cuando finalmente comprendí que luchar contra el problema de la compulsión por la comida nunca me ayudaría.

Las pruebas llegaron rápidamente en forma de abstinencia y pérdida de peso, con una paz mental sin precedentes. Poco después la cordura. Al derrotarme obtuve lo que años de lucha no me pudieron dar.

**Por hoy: no existe un solo problema en mi vida, incluyendo la obsesión por la comida, que no podría resolver en proporción directa con mi habilidad para dejar de luchar contra él, poniéndolo en manos de Dios , y sabiendo que la solución llegará.**

---

**Abril 6.**

**“Nuestra vida entera, nuestro código moral refinado y exquisito, y nuestra preciosa libertad, consiste últimamente en aceptarnos tal como somos.”** Jean Anouilh.

¿Qué es autoaceptación? ¿Significa aceptar mis cualidades y rechazar mis defectos? No. La autoaceptación significa tomarse justo lo que soy, y gustarme todo de mí, sin condiciones. Puede que no me guste ser gorda, pero eso no tiene nada que ver con que me guste la persona que soy. Yo no soy mi gordura. Ni soy mi timidez, ni soy mi torpeza física, ni mi pelo lacio. Hay mucho más de mí que todas estas características. Aunque hiciera una lista de todos mis atributos conocidos, no revelaría todo lo que hay que saber acerca de mí.

**Por hoy: no es una muestra de orgullo, sino de humildad , saber que soy única y hermosa.**

---

**Abril 7.**

**“Una capa no esta hecha para una sola llovizna.”** Proverbio Italiano.

OA es tan cálido y seguro como una capa. Agradezco su protección y la necesito tanto como al principio, aunque tal vez no de la misma manera. Cuando encontré a OA, las personas me compartieron sus sentimientos y me dijeron : “Permítenos amarte hasta que te puedas amar tu misma.” Y crecí; y llegué a preocuparme de mí misma y a gustarme como soy.

¿He permitido que la complacencia se deslice de mis pensamientos cuando no siento deseos de ir a una junta, ¿ Me digo a mí misma que no me necesitan; que se las arreglaran sin mí? En tales ocasiones , recuerdo como se siente ser un comedor compulsivo cuando no se tiene idea de que la recuperación como la que tengo yo el día de hoy es posible. ¿Estaré ahí cuando tal persona necesite ver un milagro como el que entró y habló en mi primera junta?

**Por hoy: ¿Cuál es la mejor forma de ayudar a otro comedor compulsivo? Yendo a la junta, aunque no sienta deseos de hacerlo.**

---

**Abril 8.**

**“Ganar sin riesgo es triunfar sin gloria.”** Pierre Corneille

no arriesgarme nunca es no crecer nunca más allá del miedo, ó escapar de él. Explorar una cueva, confrontar a un amigo, marcar a un número , pedir un aumento, cambiar de empleo ó simplemente decir no ; todos estos pueden ser un acto de heroísmo, que llevan a la libertad, hacer lo que otros esperan , para que me amen , es jugar sobre un seguro. Lanzarse al cuadrilátero es un acto de valor .

no es fácil arriesgarse al fracaso enfrente de los que me contemplan como suficiencia desde las orillas. El que me juzguen tonto ó loco bien podría desatar una avalancha de juicios negativos. Pero mientras más crezco, mas tengo la buena voluntad de arriesgarme saliéndome de mi capullo.

**Por hoy: tengo la fortaleza para caminar a través de mis miedos, para darme la oportunidad de tener una nueva forma de vida.**

---

**Abril 9.**

**“Esquiva siempre lo que pueda enojarte.”** Publilius Syrus.

¿Qué es lo que me hace enojar? Es la vida; existen causas y efectos, y yo no estoy consiente de muchos de ellos. ¿Me enfurezco contra las mareas y la luna? No. las acepto como son, sabiendo que no puedo cambiarlas .

pero tampoco puedo cambiar a la gente. Entonces ¿Por qué me enfurezco con ellas y situaciones que están mas allá de mi control? Hay una mejor elección. Puedo considerar las circunstancias como parte natural de la vida, con las que puedo negociar calmada y racionalmente ; y entonces puedo expresar mis sentimientos de acuerdo con ese punto de vista.

**Por hoy: En la medida en que pueda aceptar mis defectos y los de los demás, puedo sentirme libre de ira.**

---

**Abril 10.**

**“El tiempo lo madura todo, nadie nació sabio .”** Miguel de Cervantes.

La paciencia no llega fácilmente para la persona obsesiva – compulsiva. Tengo una tendencia a pedir resultados **ahora** ; sin importar la necesidad de adquirir experiencia.

Hoy sigo un camino que enriquece mi vida con experiencia, un camino que me lleva a través de sentimientos que una vez fueron demasiado dolorosos de contemplar, y que me deposita en el sitio correcto, permitiéndome avanzar penosamente sobre mis pies. Conforme progreso, mi conciencia del sufrimiento de los demás se agudiza, y puedo ofrecerles una ayuda basada en la experiencia honesta.

Cuando me impaciento y quiero apresurar mi crecimiento, removiendo defectos de carácter antes de su tiempo, sé que tengo mas que aprender. Todo se realiza en el tiempo de Dios.

**Por hoy: mi poder superior me ofrece una forma de vida libre de la obsesión por la comida. Tengo la buena voluntad de poner hoy las bases para esa vida y esperar los resultados.**

---

**Abril 11.**

**“Y esta es la noble verdad de la elevación de la pena. Se eleva del antojo.... Y esta es la noble verdad del cesar de la pena. Es el completo antojo..... Por haber sido liberados de él.”** El pali Canón.

“El completo cesar de ese antojo.....” Que acertadamente describe esto la recuperación en el programa de doce pasos.

La recuperación no es resistirse al antojo. Es liberarse de él. El proceso puede ser largo ó relativamente corto, pero hasta que experimenté esa liberación, debo actuar por medio de la fe. Tengo la buena voluntad de seguir agradecida las sugerencias de aquellos cuyos antojos han sido superados y viven en la gracia de la recuperación.

**Por hoy: mi enfermedad, el antojo de exceso de comida, me ha derrotado. Pero no es rival para las fuerzas combinadas de mi poder superior, los compañeros de OA y mi deseo de parar.**

---

**Abril 12.**

**“La ignorancia ciega y desnuda produce juicios ruidosos, iracundos y desvergonzados, sobre todas las cosas, y durante todo el tiempo.”** Alfred Lord Tennyson.

¿Así que tienes un problema? ¿Estás cansado? ¿Te duele la cabeza? ¿Necesitas más dinero? Tengo las respuestas: Vete a dormir. Toma una aspirina. Trabaja con más ahínco. Soluciones amables que no podías haber imaginado. El egocentrismo tiene poca sensibilidad hacia los demás. Hoy hablo menos y escucho más, y hasta me permito el silencio. Cuando alguien me hace una pregunta, ahora puedo decir: “No lo se ”. Con esas palabras viene el alivio de darme cuenta que las respuestas no son la medida de lo que valgo. Es mi propia autoestima la que mas cuenta.

**Por hoy: escucho los problemas de los demás con sensibilidad, pero sólo comparto mi experiencia, recordando que lo que es bueno para mí, no siempre es bueno para los demás.**

---

#### **Abril 13.**

**“Todos somos peligrosos hasta que atendemos a nuestros miedos.”** John Ciardi.

Puedo aferrarme al miedo que me sirve para el pronóstico de mantener viva mi compulsión, o puedo poner mi vida, un momento a la vez, en manos de mi poder superior. ¿Me provoca ese pensamiento un temblor de ansiedad? Los miembros me mantienen encerrado en mi propia voluntad. Puede que mis miedos no sean una noticia de primera plana, ni constituyan una amenaza para los demás, pero la compulsión por la comida es una enfermedad mortal, lenta, paciente, agonizante. Si quiero saber más, para poder descubrir los horrores sin nombre y ponerlos a la luz curativa de mi poder superior.

Los miedos que sujetan mi ser a la compulsión caen conforme abro mi corazón a Dios.

**Por hoy: puedo encontrar instrucciones para luchar contra el miedo en los doce pasos. Para más detalles, busco en la literatura de AA y de OA.**

---

#### **Abril 14.**

**“No hay dolor mas mortal que el de esforzarse por ser uno mismo.”** Yevgeniy Vinokurov.

Quiero ser yo mismo. Pero ¿Qué es yo mismo? Es ser mi propia persona, no la persona para otro, todo el tiempo sonriendo, participando, acompañando sin querer. Esto no es mi propia persona.

Algunos días no se mucho acerca de mí mismo, pero estoy conciente de mis esfuerzos por averiguar, por crecer. Se que el crecimiento tiene el poder de una brizna de hierba empujando a través de una grieta en el cemento. También se que el crecimiento vienen en sus propios términos y en su propio tiempo. Seré paciente no hay nada mas que hacer.

**Por hoy: ser yo mismo es decir lo que quiero, hacer decisiones sin miedo, y derrotarme de complacer a la gente sólo para ganarme su aprobación.**

---

#### **Abril 15.**

**““Esperanza” es esa cosa alada, que se posa en el alma, y canta una tonada sin palabras, y nunca se detiene. ”** Emily Dickinson.

Una “Comedora Compulsiva sin esperanza” es la forma en que me describiría a mi misma. Cuando llegue a OA estaba segura de que nada podría salvarme. Hoy sé que no hay nadie sin esperanza. De hecho, la mejor esperanza está en la verdadera admisión de la desesperanza. Puede que parezca tener pocas probabilidades de realizar mis esperanzas. Pero, lejos de matarlas, esas escasas probabilidades las reviven.

Una vez pensé que si esperaba algo tenía que perseguirlo frenéticamente. Esa no es la forma en OA. Cumplir con mis obligaciones, realizando una pequeña tarea necesaria a la vez, y permitiendo que mi poder superior se encargue del resto, esta es la forma de hacer las cosas en OA.

**Por hoy: admito que puedo hacer muy poco acerca de mis miedos, mis preocupaciones y mis esperanzas. Pero sí puedo ponerlas en manos de Dios, y lo hago.**

---

#### **Abril 16.**

**“Nada en el mundo es mas peligroso que la ignorancia sincera y la estupidez concienzuda. ”**  
Martín Luther King

algunas veces conozco gente, en OA, que en su impaciencia por ayudar, ofrece sugerencias que no me parecen correctas. Pero no tengo necesidad de seguir consejos dudosos simplemente para evitar ofender a alguien. No estoy en este programa para seguir el viejo juego de complacer a la gente. Sé que, sobre todo mi recuperación está antes que cualquier cosa y cualquier persona; está si es una preocupación justa y necesaria.

Escucho graciosamente a todos lo que me ofrecen ayuda, pero sigo las sencillas instrucciones del programa de los doce pasos y mantengo mis ojos y mis oídos abiertos en busca de un padrino cuya primera preocupación sea ayudarme a encontrar lo que funciona para mí.

**Por hoy: ¿están las fuerzas de aquellos compañeros que tienen lo que yo quiero de acuerdo con mis necesidades?**

---

**Abril 17.**

**“Ellos no aman a quienes no demuestran su amor.”** William Shakespeare.

¿Abrazo a los compañeros de OA y les digo que los amo, pero no tengo tiempo para ellos fuera de las juntas ? es fácil decir las palabras y pensar que son ciertas, pero las palabras no son suficientes. El amor se demuestra con acción: preocupándote , haciendo recordando, escuchando. El amor es ser lo suficientemente fuerte para dejar nuestros problemas a un lado y ser útiles a los demás. El amor no puede florecer en presencia de la obsesión. No deja lugar. A pesar de las canciones románticas , requiere madurez emocional ser capaz de mostrar amor consistente y duradero.

**Por hoy: conforme practico los principios de este programa, crece mi capacidad de amar.**

---

**Abril 18.**

**“El verdadero valor nunca habita con aquellos que le juegan trampas a su conciencia por que no se atreven a ver sus propios vicios.”** Samuel Taylor Coleridge.

Torcer los hechos, ó cometer agravio de palabra o de hecho, pronto desgastan el espíritu. Puede que yo racionalice : “Así es la vida, todo mundo lo hace.” Pero éste es mi error, y por eso es mi paz mental la que está en juego, no la de todo mundo.

¿Es una esperanza poco realista tratar de conciliar las cosas con mi conciencia? No. El programa de doce pasos promete curar a aquellos que están enfermos espiritualmente . yo quiero ser curado. Sigo las sencillas instrucciones y trabajo tan diligentemente como practicando “Estos principios en todos mis asuntos .”

**por hoy: exijo hablar y actuar de acuerdo con el programa de doce pasos al máximo de mi habilidad.**

---

**Abril 19.**

**“El orgullo es la máscara de nuestras propias faltas.”** Proverbio Hebreo.

El orgullo era mi protección; evitaba que me viera tal como era. Pero mi rechazo a ver mis defectos también evito que me aceptara a mí mismo.

¿todavía se atraviesa el orgullo en el camino de mi recuperación? ¿hay algo que en mi que me invita a actuar con rectitud? El día de hoy, no me atribuyo por mi abstinencia. No critico a mis amigos, ni a mis colegas, familiares, ó miembros de OA por hacer las cosas de manera distinta a la mía. Hoy veo la auto justificación como una forma de falsa respetabilidad, un muro tras el cuál se pueden ocultar defectos evidentes.

**Por hoy: que agradecido estoy por que OA me da la comprensión y el apoyo que necesito para destapar mis faltas.**

---

**Abril 20.**

**“El triunfo y la derrota no se encuentran en el clamor de las calles repletas de gente, ni en los gritos y aplausos de la multitud, si no en nosotros mismos.”** Henry Wadsworth Longfellow.

O hay triunfo mas grande que sentirse bien con uno mismo, no debido a alas adquisiciones ó al reconocimiento, si no por que he llegado a gustarme, a aceptarme y a sentirme bien conmigo mismo.

Es por esto que muchos miembros de OA dicen que están agradecidos de ser comedores compulsivos. Han pasado de la derrota de una enfermedad incurable a una tranquilidad interna que es totalmente independiente de cualquier condición externa.

Ante tal triunfo, todos los logros y posesiones de una vida palidecen hasta llegar a parecer insignificantes.

**Por hoy: tengo cuando menos una hora libre para dar un paso más hacia la recuperación.**

#### **Abril 21.**

**“El hombre no puede vivir sin su control”** Isaac Bashevis Singer

Como persona que había perdido el control sobre su forma de comer me maravillaba el autocontrol de los demás.

Hoy, estando abstinentemente por la gracia de Dios, agradezco unirme a las risas cuando alguien en el grupo define a un comedor normal como “una persona que puede comer sólo una galleta”.

Ya no necesito aprender el secreto de tal autocontrol. Es más que suficiente saber que, un día a la vez puedo continuar rindiendo mi falta de control en manos de Dios y recibir a cambio la libertad de disfrutar todas las cosas de la vida, con moderación.

**Por hoy: realmente admito que no tengo autocontrol en lo que se refiere a la comida. Sin embargo, Dios puede hacer por mí lo que no soy capaz de hacer por mí mismo. Y lo hace.**

#### **Abril 22.**

**“Cada situación y cada momento , son de infinito valor , por que son los representantes de toda la eternidad.”** Johan Wolfgang Von Goethe.

El ahora nunca contó mucho en mi vida de comedor compulsivo . rechace la idea de que el momento presente representaba la eternidad, ó de que la forma en que vivía, anestesiándome con comida, nunca cambiaría, a menos que comprendiera que el ahora era todo lo que tenía y siempre lo sería.

El programa de recuperación de doce pasos es el conjunto de ideas mas centrado en el ahora que he encontrado. Lo que hice ayer, que tan bueno ó malo fui, que tan exitoso ó desafortunado, que tan gordo ó delgado, no pertenece a la realidad el día de hoy; excepto en mi mente. Siguiendo las indicaciones de los pasos, limpio mi mente de los escombros del pasado, dejándome libre para poner toda mi atención, energía en el momento presente, que representa la eternidad.

**Por hoy: “el tiempo de mi vida” es ahora.**

#### **Abril 23.**

**“El dolor conduce al hombre a hábitos de ser reflexión, agudiza el entendimiento y suaviza el corazón.”** John Adams.

Si permito que pase por mi vida sin tratar de cambiarlo ó escapar de él, el dolor me convertirá en una persona mas experimentada. El problema es la no aceptación. Mi mente comedora compulsiva dice: “! No! ¡No! no puedo soportarlo. ¡Cámbialo! ¡Arréglalo! Mejóralo. Y voy de un lado para otro sin darme paz, hasta que finalmente, me detengo y me permito sentir el dolor.”

Aceptando lo que venga, ya sea pena ó alegría, sin permitir que me desvíen de hacer la voluntad de Dios como yo lo concibo, es de lo que se trata este programa. Esto es recuperación.

**Por hoy: puedo aprender mucho del dolor si no corro a esconderme en la comida”.**

#### Abril 24.

**“La soledad es tolerable sólo con Dios.”** Andre Gide.

Puedo mantenerme ocupado trabajando duro, para mantener a raya a la soledad. Sin embargo, llega el día en que estoy solo conmigo mismo. Cuando siento la presencia de mi poder superior, permito que mis pensamientos vaguen por grietas sombrías, sin temor, y aprendo muchas cosas que no sabía. Experimento verdades como: “El miedo ha sido un hecho en mi vida.” Al sentirlo como un hecho, ya no se filtra en cada faceta de mi existencia, y ya no soy su víctima. Sin la soledad, no habría visto esa verdad. Sin la compañía de mi poder superior, no podría aventurarme en la soledad, un lugar desprovisto de distracción, donde estoy cara a cara conmigo mismo.

**Por hoy: en contacto con mi poder superior, enfrento fácilmente lo que no puedo soportar de otra manera.**

---

#### Abril 25.

**“Nos honramos a nosotros mismos y a nuestros amigos cuando podemos decirles como nos sentimos”** Theodore Isaac Rubin.

Expresar mis sentimientos, especialmente los negativos, no sucede fácilmente. Quiero gustar a la gente. Prefiero complacer antes que enojar ó molestar a una amigo. Sin embargo, hay algunas cosas que no valen el precio que tengo que pagar por ellas.

Como todo progreso, buena voluntad es todo lo que se necesita para luchar con emociones. Como la ira, de una manera que no me dañe a mí ni a los demás. Al sentir conscientemente mi ira, más que al actuar como si no existiera, estoy realmente expresándola, aunque solo sea a mi mismo. Desde este momento puedo empezar a aprender como expresar mis verdaderos sentimientos a los demás.

**Por hoy: ser honesto y abierto con mis amigos y mi familia es un signo de crecimiento.**

---

#### Abril 26.

**“La duda es parte de toda religión. Todos los grandes místicos dudaron.”** Isaac Bashevis Singer.

Si algunas veces tengo problemas para creer lo que está enfrente de mis ojos, con mayor razón dudo de lo que no puedo ver. Aunque yo dudo mas de mi poder superior, tengo episodios en que le siento muy lejano. A través del y del miedo de estos episodios, mi fe en la existencia de Dios en mi vida se ha fortalecido. Por muy difícil que sea el periodo por el que estoy atravesando, sé que no he sido abandonado. La gracia que me salvó antes aún esta ahí, y se revelará en el tiempo de Dios, y no antes aún esta ahí, y se revelará en el tiempo de Dios, y no como resultado de lo que yo haga ó deje de hacer.

**Por hoy: Como siempre, permanezco abstinerente, aceptando las cosas como son, y reafirmando que he puesto mi vida en manos de Dios.**

---

#### Abril 27.

**“La sustancia espiritual que deberíamos buscar, para encontrar qué, como el reino de los cielos, está dentro de nosotros, y no en el exterior.”** Samuel Butler.

Mis recuerdos están dentro de mí. Si me quedó inmóvil, y no me dejo llevar por el pánico, ellos vendrán a mí. El terror puede atacar. Puedo vivir con él, y continuar con lo que estoy haciendo. No tengo que actuar sobre cada pensamiento; mis sentimientos no me paralizan. Cada vez que hago lo que tengo que hacer, me fortalezco más. Cuando me enfrento a la decisión, le pido a Dios un pensamiento intuitivo, una indicación.

Es inspirador darse cuenta que, aparte de la naturaleza, todo lo bueno y hermoso de este mundo se debe a inventos y descubrimientos humanos.

¿Qué soluciones tengo dentro de mí?

**Por hoy: para descubrir mi fortaleza espiritual y mi valor, hago a un lado las ideas rígidas y prejuicios que limitan mi forma de pensar.**

---

**Abril 28.**

**“La primera prueba de un verdadero gran hombre es su humildad.”** Jhon Ruskin.

La gente importante no se jacta de sus éxitos ni de sus pertenencias. No llama a los presidentes por su nombre de pila ni hace saber que vive en la mejor zona de la ciudad. Por el contrario, a veces utiliza carros pequeños, gana sólo lo que necesita para vivir y prefiere escuchar a hablar. Los grandes individuos se encuentran en un estado de completa libertad de ellos mismo, sus defectos de carácter no los controlan. Parece vivir enteramente en el ahora, dando plena atención y energía al momento presente.

**Por hoy: humildad es tratar de hacer la voluntad de Dios como la veo, al máximo de mi habilidad, todo el tiempo y en todo lugar.**

---

**Abril 29.**

**“Y no digas, respecto a cualquier cosa,: “Voy a hacer eso mañana ,” sino sólo :”Si es la voluntad de Dios.”** El Coran.

No es fácil dejar ese insistente autocontrol. ¿No soy el capitán de mi alma, el amo de mi destino? Si, ciertamente; ese es un punto de vista. Mi “capitaneó” me llevo directo a una obsesión por la comida que hizo naufragar a la mayoría de mis esperanzas y mis planes.

Habiendo rendido esa obsesión a Dios, me liberé para vivir como había esperado y soñado. Esto es lo que significa para mí: “La voluntad de Dios, y no la mía .” La voluntad de Dios me libera de mi testarudez autodestructiva: no me quita ninguno de mis méritos.

**Por hoy: Busco gustoso la voluntad de Dios para mí, en lugar de esa ciega voluntad propia que puede llevarme al borde de desastre.**

---

**Abril 30.**

**“El ser humano debe sufrir y luchar para obtener una visión más penetrante e inquisitiva; ó su mirada será superficial y sin revelación intelectual.”** Thomas de Quincey.

Del dolor por la compulsión por la comida me llegó la abstinencia; del desorden la serenidad. Cuando estoy sufriendo, necesito escuchar: “Esto también pasará”. Recuerdo otras luchas y las recompensas que me llegaron por ellas. Como Billy W. Escribe: “Nuestra mejor comprensión a veces se basa, en el dolor de nuestros primeros compañeros..... en la economía de Dios nada se desperdicia.”

El dolor persiste hasta que me derroto de tratar de hacer las cosas a mi manera. Agradezco el sufrimiento y la lucha que me hicieron llegar a este entendimiento. “Abandonarse y permitir que Dios actúe” es una idea que nunca podría haber aceptado si no hubiera pagado el precio exacto por mi enfermedad.

**Por hoy: agradezco que el dolor de comer compulsivamente me dio la visión para no tratar de cambiar al mundo ó a los demás, ó las situaciones , ó aún a mí mismo. Debo hacer el trabajo de base y dejar los cambios a mi poder superior.**

---

**Mayo 1º.**

**“Una pequeña locura en la primavera es saludable hasta para el rey.”** Emily Dicción.

La vida es autentica y formal y seria. ¿No es así? Depende de cómo la veas. Yo tengo la tendencia a volverme demasiado serio, especialmente sobre lo ocupado que estoy, y que importante es cuidar de cada uno de los pequeños asuntos de mi horario dentro de las próximas horas.

Una mujer dijo a su grupo que ella había despertado un sábado y, como de costumbre, empezó a hacer una lista mental de todas las cosas que pensaba hacer esa mañana. De repente,

decidió escribir cada cosa. Cuando terminó, ambos lados de la hoja estaban cubiertos con una lista de tareas rutinarias que le habrían tomado varios días de trabajo interrumpido.

También yo he descubierto que ser demasiado serio puede hacer que me salga totalmente de la realidad.

**Por hoy: la fiebre de primavera no llega necesariamente con el calendario, pero si aparece inesperadamente bien puedo considerar el darme el gusto de una pequeña "locura."**

---

### Mayo 2.

**"Las personas sólo ven lo que están preparadas para ver."** Ralph Waldo Emerson.

¿Con que palabras se puede expresar al comedor compulsivo activo que la vida es mucho mejor de lo que se imagina? Dios me da las palabras, y yo llevo el mensaje. Los resultados no dependen de mí. Toma el tiempo que toma, me digo, y me dirijo al siguiente recién llegado.

Tal vez necesito considerar mi actitud. ¿soy demasiado enérgico? ¿utilizo palabras y conceptos que sólo los miembros experimentados de OA entenderían? ¿doy la impresión de que quiero que el miembro recién llegado haga las cosas a mi manera ó que busque a otro padrino?

**Por hoy: aquellos a quienes llevo el mensaje deben escucharlo con más agrado si recuerdo que el nuestro es un programa de atracción.**

---

### Mayo 3.

**"Nada tiene mas fuerza que la necesidad extrema."** Euripides.

Tocar fondo es estar en lugar donde el cambio de vuelve una necesidad extrema. Debo cambiar ó morir. La fuerza de esa necesidad me llevó a Overeaters Anonymous, abrió mi mente cerrada y le permitió tener la visión de una vida más allá de mis desbordante imaginación.

Hoy la admisión de mi impotencia es la necesidad extrema que me da la fuerza que necesito para seguir viviendo y funcionar como miembro de la sociedad responsable y colaborador. Estoy abstinentes, cada día trabajo tan bien como puedo el programa de recuperación de doce pasos, voy a las juntas y estoy en contacto con los miembros de OA.

**Por hoy: nada me da mas fuerza que la abstinencia. Es la necesidad número uno de mi vida.**

---

### Mayo 4.

**"Sanar es cuestión de tiempo, pero algunas veces también es cuestión de oportunidad."** Hipócrates.

"Todo llega a su tiempo" es uno de nuestros dichos en OA. Esto es indiscutible, desde luego; sanamos en el tiempo de Dios, y no nos precipitaremos simplemente por que así lo exigimos.

Es bueno, sin embargo, aguardar por la oportunidad. Una compañera con muchos años de abstinencia recuerda que todo lo que hizo durante sus primeros dos años fue resbalar, abandonar OA disgustada y regresar. Durante ese periodo, tuvo varias experiencias espirituales, fugaces momentos en que se sintió libre de la obsesión, y se dio cuenta de la necesidad de encontrar inmediatamente un padrino y empezar a trabajar los pasos, pero cada vez, dejaba pasar ese sentimiento sin actuar. Le tomó dos años de atracones y subidas de peso antes de aprovechar la oportunidad que se le ofrecía.

Hoy, acepta que todo ese tiempo deber ser considerado "El tiempo de Dios", pero señala que fue ella, y no Dios, quién dejo pasar varias oportunidades.

**Por hoy: Busco cada oportunidad de recuperarme, tener abstinencia con paz mental, y alcanzar todas las otras promesas del programa.**

---

### Mayo 5.

**"Ningún evento en particular puede despertar dentro de nosotros a un extraño totalmente desconocido. Vivir es nacer lentamente."** Antoine De Saint – Exupery

Ya sea que una experiencia me brinde placer ó dolor, siempre trae un gran beneficio: el lento desenvolvimiento de un nuevo entendimiento. Gradualmente, conforme practico los principios del programa lo mejor que puedo, una nueva persona emerge: estoy aceptando a aceptarme, a darle paso a la realidad, al lento y sustancioso paso de la naturaleza.

Cuando me siento impaciente, me vuelvo y veo lo que esa paz mesurada de crecimiento ha forjado. Veo desaparecer los resentimientos, curarse las heridas, y en su lugar, la habilidad para amarme y perdonarme a mí y a los demás, como Dios me ama y me perdona.

**Por hoy: una flor toma una estación para crecer, un árbol tres años para madurar. Cada cosa crece, incluido yo, tiene un tiempo de crecimiento.**

---

#### **Mayo 6.**

**“No hay calamidad más grande que los deseos de disipación.”** Lao – Tsu.

La necesidad de satisfacer apetitos innombrables y los deseos de disipación me llevaron a comer compulsivamente. Esta es una enfermedad progresiva: empieza con cantidades moderadas de comida extra y desemboca en una pesadilla de sobre complacencia obsesiva.

¿ Hay algo que pueda llenar este vacío y satisfacer el hambre que ninguna comida puede calmar? Sí; el sustento espiritual que puedo encontrar en la derrota. Entrego todo a Dios y acepto en su lugar la paz “Que sobrepasa toda comprensión.”

**Por hoy: dios me da todo lo que necesito, aunque yo misma no sepa lo que necesito.**

---

#### **Mayo 7.**

**“Es mejor decir “No” al momento que prometer mucho.”** Proverbio Danés.

“Bueno, tal vez.” “Quizá” ¿Es eso lo que digo por que no puedo decir no? ó peor todavía: “Ya veremos.” Esto es lo máximo para tener a alguien pendiente, y hacerlo regresar para saber si es ó no, u otro “ya veremos”.

El miedo esta en la raíz de mi incapacidad para decir no. alguien puede enojarse, ó molestarse tanto como despreciarme, y no querer nada mas conmigo. Pero no puedo ser responsable por la forma en que las personas reaccionan a mis decisiones. Ese es su problema, y yo, ya no pienso que puedo resolver los problemas de los demás. Todo lo que puedo hacer es tratar de cumplir la voluntad de Dios, como yo la entiendo. Si me equivoco, seré justo y haré mis reparaciones. Creo que eso también es la voluntad de Dios.

**Por hoy: Dios me concede valor para ser honesto, para decir no si es lo que deseo.**

---

#### **Mayo 8.**

**“Cómo buscar el camino que nos lleva a realizar nuestros deseos? Renunciando a nuestros deseos. La corona de la excelencia es la renunciación.”** Hafiz Diván.

! Cómo me esfuerzo para obtener lo que quiero! ¿Dónde esta ese amigo, compañero ó niño perfecto que espero? ¿Qué puedo hacer para obtener el prestigio, poder, dinero y éxito que siento que merezco? También en este caso el programa de OA tiene la respuesta: aunque pueda pensar que quiero todas esas cosas, lo que realmente deseo es estar en paz conmigo misma. Ninguna persona, posesión ó elogio, pueden darme eso. La sugerencia de OA es: abandona tus deseos, ponlos en mano de tu poder superior para que te sean concedidos cuando a Dios le parezca mejor.

Al renunciar a mis deseos, el resultado inmediato es que dejo de pensar en ellos. Vivo el momento, poniendo la mayor atención a cada una de mis tareas.

**Por hoy: tengo completa fe en que , sí renuncio a lo que deseo, Dios me dará lo que necesito.**

---

### Mayo 9.

**“Si respetas a las personas tal y como son, puedes tener mas éxito para ayudarlas a ser mejores.”** John W. Gardner.

Como recién llegado, la primera impresión que tuve de lo que los miembros de OA pensaban de mí fue: “Estás bien tal como eres.”

Nadie me hizo sentir que mi enfermedad me hacía menos valioso ó respetable que los demás. Siguiendo la indicación de estos amorosos y atentos amigos, dejé de sentirme avergonzado de mí mismo. Las defensas que había levantado a mi alrededor se derrumbaron, y estuve abierto al cambio.

Una de las diferencias notorias entre Overeatres Anonymous y la mayoría, si no es que todas, las demás terapias que he probado es ésta: a nosotros no nos gusta la enfermedad, pero nunca confundimos a la persona con la enfermedad.

**Por hoy: OA es un refugio de los crueles juicios que la sociedad hace de los comedores compulsivos. Mis compañeros necesitan aceptación incondicional y respeto, no juicios.**

### Mayo 10.

**“Nada proporciona tanto descanso como la sincera búsqueda de la verdad.”** Blaise Pascal.

Hay muchas distracciones que me impiden seguir mi búsqueda de la verdad: el trabajo, la familia, los amigos, pero, inevitablemente, llega un tiempo de ocio, y me siento impaciente, incómoda. ¿Algo me esta molestando? ¿Por qué no me siento cómoda si no tengo algo en que preocuparme? No sé la respuesta, pero sé las sugerencias del programa. Debo escribir más de mi inventario, llamar a un amigo de OA, o sólo sentarme tranquilamente, abrir mi mente y dejar que mis pensamientos vengan a mí. Invariablemente encuentro algún elemento de la verdad que estoy buscando, y que me alivia de mi ansiedad e inquietud.

**Por hoy: tratar de encontrar mi potencial y mis puntos débiles es un proceso que atravieso con la guía de mi poder superior. No tengo nada que temer por conocer la verdad.**

### Mayo 11.

**“No podrá ser apaciguado en contra de su voluntad.”** Dante Alighieri.

Buena voluntad. No hay otra clave para este programa. Para recibir un regalo de la abstinencia, necesito tener un cien por ciento de buena voluntad.

“Pero, tengo buena voluntad,” dije muchas veces. “¿No he sufrido con todas esas dietas?” definitivamente quiero ser delgada.

Desgraciadamente, no es suficiente querer librarse de los defectos desagradables de mi enfermedad. Necesito tener buena voluntad para derrotarme de lo que mas me atrae: la complacencia, la calma ó cualquier otra cosa que recibo por practicar mi compulsión.

**Por hoy: me derroto de todo lo que la compulsión de la comida significa para mí, confiando en que Dios ponga algo incomparablemente mejor en su lugar.**

### Mayo 12.

**“Un camino recto nunca desemboca más que a su objetivo.”** Andre Gide.

Era verdad ayer, y es verdad ahora: para mantener mi abstinencia y continuar disfrutando de las promesas de este programa, permanezco en el camino que atraviesa los problemas de la vida, en lugar de esquivarlos. No siempre es fácil. Algunas veces estoy tentado a seguir el camino mas atractivo, mi antiguo camino de comedor compulsivo. Pero hoy tengo una alternativa. Puedo aceptar lo que venga en calma, comprendiendo que la inquietud y la decepción son tan parte de la vida como el placer y la alegría. Ya no me doy de topes contra la pared tratando de imaginarme que hacer. Tengo un programa que me lo dice.

**Por hoy: gracias a Dios que tengo un camino que seguir, que me conduce a mi objetivo: una vida de cordura y utilidad para mí mismo y para los demás.**

### **Mayo 13.**

**“La esperanza es la única cosa buena que la desilusión respeta.”** Marques de Vauvenargues.

La desilusión viene cuando las ilusiones se destruyen y no hay nada mejor que reemplazarlas. Las ilusiones que tuve como comedor compulsivo estaban en la raíz de mi enfermedad. Por encima de ellas estaba la creencia de que podría sobrellevar mis días sólo con el exceso de comida.

Overeaters Anonymous me liberó de esa ilusión y de muchas otras. La esperanza de que podía recuperarme me dio la voluntad y la energía para examinar las ideas que me llevaron a usar la comida como un analgésico. Cuando expuse la brillante luz de la realidad esas ideas, (mis antiguas ilusiones), se hicieron polvo y se volaron.

**Por hoy: hay tanta esperanza en OA que me llena y me colma con sólo asistir y escuchar.**

### **Mayo 14.**

**“El que está demasiado seguro no está a salvo.”** Thomas Fuller.

Ya sea que haya estado abstinento doce horas ó doce años, nunca estaré a salvo. Mi recuperación del día de hoy es todo lo que tengo. Un comedor compulsivo que ha tenido toda una carrera en dietas sabe demasiado bien cuan repentinamente se derrumban de todos los planes maravillosos.

La filosofía de “Un-Día-a-la-vez” de Overeaters Anonymous es un seguro contra la complacencia. Me guarda de planear nada más allá de estas 24 horas. Sé que estoy abstinento hoy, pero no puedo decir lo que haré mañana. Esta es la actitud que me mantiene agradecidamente abstinento.

**Por hoy: sólo estoy seguro de mi abstinencia de este día. No necesito planear mi abstinencia de mañana, ó la pérdida de peso.**

### **Mayo 15.**

**“Ora a Dios, pero continúa remando hacia la orilla.”** Proverbio Ruso.

Dios no es mis manos y mis piernas. Me corresponde a mí hacer el trabajo de base. El nuestro es un programa de acción. Los primeros doce pasos requieren reflexión y contemplación; el respeto piden acción directa. Desde luego, no llevo un programa perfecto. Cuando me revelo, y algunas veces lo hago, oro para tener buena voluntad, poniendo mi terquedad y a mí mismo en manos de Dios.

Debido a mis antiguos programas, todavía necesito ser perfecto para gustarme a mí mismo. Pero Dios tiene amor infinito e incondicional para mí, y me da todo lo que necesito, incluyendo la buena voluntad de actuar. Sólo tengo que pedirlo.

**Por hoy: Dios hace por mí lo que no puedo hacer yo solo no lo sí puedo hacer.**

### **Mayo 16.**

**“Es mejor empezar en la noche, que no empezar.”** Proverbio Inglés.

Un día empieza a cualquier hora. Ese era un concepto que no quería escuchar en mis días de comedor compulsivo. Sí me prometía a mí mismo enderezarme “Por la mañana”, podía irme a comer en paz.

Esta clase de autoengaño puede usarse para evitar empezar casi cualquier cosa. Pero, como cualquier miembro sabe, OA arruina todos nuestros argumentos de comedores compulsivos. Simplemente no puedo engañarme a mí mismo por mas tiempo. No puedo decir: “De todos modos, hoy ya me disparé”, y refrenar el impulso de actuar. Para ser más exactos, puedo decirlo, pero resistirme a hacerlo.

**Por hoy: cualquier cosa que elija hacer, puedo empezar en este minuto.**

---

### **Mayo 17.**

**“Todo nos intercepta de nosotros mismos.”** Ralph Waldo Emerson.

¿Que tan bien me conozco?

“Supongo que bastante”, contesto.

Pero hay tantas distracciones que me impiden conocerme más, verme como realmente soy. Estoy completamente ocupado con el trabajo, la familia, los amigos, la economía, los acontecimientos que suceden diariamente alrededor del mundo y que me llegan por los periódicos.

Ahora que lo pienso, debo saber menos de mí que de muchos temas.

Como muchos otros proyectos importantes, el conocerse así mismo debe hacerse poco a poco. Puedo dejar todo a un lado unos minutos cada día, si es todo lo que tengo, para dar otro paso en el conocimiento de mi mismo.

Los doce pasos son un curso maravilloso, en el que el tema soy yo mismo.

**Por hoy: Dedicándole tiempo al tema de mi mismo obtengo una comprensión mas clara de la voluntad de Dios para mi.**

---

### **Mayo 18.**

**“No permitas que la vida te desanime. Todo el que ha llegado a donde está tuvo que empezar desde donde estaba”.** Richard L. Evans.

Como recién llegados, vemos a los comedores compulsivos en recuperación que nos hablan de la felicidad, libertad y alegría en sus vidas, y difícilmente podemos comprender que no siempre han sido de esta manera. Esas recuperaciones milagrosas parecen inalcanzables para nosotros.

Una de las sugerencias para los recién llegados es buscar oradores y hablar con ellos después de la junta . Un minuto o dos de conversación cara a cara revelara lo que una platica formal desde la tribuna no puede comunicarnos: Los miembros con años de programa y vidas felices, alegres y libres, son comedores compulsivos que, como el resto de nosotros, empezaron desde el fondo.

**Por hoy: Donde estoy hoy es muy buen lugar para empezar.**

---

### **Mayo 19**

**“Que infeliz es aquel que no puede perdonarse.”** Publilius Syrus

¿Por qué no hice....? ¿cómo pude....? ¿ Que me pasa?;

La tendencia a aferrarse a la autocensura persiste por voluntad propia. Va mas allá de la autocrítica saludable y marcando juicios, hierro candente en lo mas profundo de mi corazón. ¿ De donde saque la idea de que tengo que ser intachable, y no cometer errores? El programa me dice que las equivocaciones del pasado, tanto reales como imaginarias, necesitan recordarse, examinarse y desecharse de ellas a través de las indicaciones dadas en los paso del cuatro al nueve. ¿ son estos pensamientos y acciones “casi” olvidados los que me mantienen sumido en la culpa, que a cambio me impide enfrentar y resolver mis verdaderos problemas de hoy.

**Por hoy: El perdón a mi mismo es una de las primeras compensas al trabajar el programa de doce pasos.**

---

### **Mayo 20**

**“Las mas profundas afinidades son aquellas que se sienten fácil y rápidamente.”** George Santanaya.

¡Que bien conozco ese sentimiento de estar “en casa” en una reunión de cualquier grupo de OA! No importa que tan lejos me encuentre de mi propio grupo, la cálida bienvenida, el asentir con la cabeza para indicar comprensión, me dice que estoy en compañía de personas con las que tengo más en común que con muchos amigos y socios.

Ser un comedor compulsivo en recuperación en OA significa que nunca tengo que sentirme solo con mi enfermedad. Solo tengo que levantar un teléfono, o acudir a una junta para ponerme en contacto con alguien que comparta la misma enfermedad, los mismos síntomas físicos, emocionales y espirituales. Solo otro miembro de OA sabe lo que nos costo llegar ahí.

**Por hoy: Mi alegría por la recuperación se multiplica en proporción directa con la medida en la que la comparto con otros comedores compulsivos.**

---

### **Mayo 21**

**“La derrota es una escuela en que la verdad siempre se fortalece.”** Henry Ward Beecher

En todos mis años de lucha, nunca pensé que podría admitir que había sido derrotado por la comida. Cuando finalmente vencí la ilusión de que podría comer como cualquier otra gente, muchas otras verdades empezaron a emerger, ese fue el principio de la recuperación, cada día que practico el programa de recuperación, se me revelan mas verdades, yo las recibo con gusto, tanto las peores como las mejores, solo cuando sepa quien soy puedo utilizar las indicaciones que me dicen como puedo cambiar.

**Por hoy: cualquier persona o incidente que me muestre una verdad acerca de mi mismo, me benefician.**

---

### **Mayo 22**

**“Las mayores decepciones que sufren los hombres vienen de sus propias opiniones.”** Leonardo Da Vinci.

El viejo Cliché: “todo mundo tiene derecho a opinar” es bastante cierto, sin embargo, eso no quiere decir que todas las opiniones tengan el mismo valor. Por ejemplo, en materia abstinencia,¿cómo lo veo? OA se basa en los mismos principios que AA. ¿ Romper mi abstinencia significa lo mismo para mi que tomar una copa para el alcohólico? Si aunque comer compulsivamente no tenga las mismas consecuencias inmediatas, por que no altera mi mente de la misma forma que lo hace el alcohol, y con la misma rapidez, tampoco puedes olerlo en mi aliento, así que puedo pensar que puedo hacerlo impunemente. Pero si como compulsivamente se nota en mi razonamiento. Estoy menos conciente, mas dispuesta a engañarme a mi misma.

**Por hoy: Me acepto como soy, pero me enfrento con honestidad a las preguntas difíciles: ¿Tengo el deseo de dejar de comer compulsivamente? ¿He dejado de hacerlo?**

---

### **Mayo 23**

**“La palabra es el espejo del alma: como un hombre habla, así es”** Publilius Syrus

¿ Lo que yo digo brota de mi abstinencia y de un razonamiento sobrio o de la autocompasión y de la autocensura que caracterizan mi enfermedad? Las personas están viviendo la

recuperación hablan el programa, aunque comparten libremente sus desgracias y errores de juicio, están prestos a hacerse responsables de sus actos.

Tanto en mis conversaciones privadas como cuando comparto en el grupo, son mis palabras las que me identifican ya sea como un OA que esta trabajando activamente el programa y aprendiendo a acatar la verdad, o como un miembro que todavía esta sufriendo por sus razonamientos de comedor compulsivo.

**Por hoy: Mis palabras reflejan mi progreso en el programa. Escuchar atentamente lo que digo me indicara lo que necesito hacer.**

---

#### **Mayo 24**

**“Los hombres iracundos son ciegos e imprudentes, por que en tales casos la razón vuela y, en su ausencia , la cólera roba todas sus riquezas al intelecto, mientras el juicio permanece prisionero de su propio orgullo.”** Prieto Aretino.

Dios me dio mente y espíritu, y capacidad para amar y compadecer la ira destruye esos dones tan ciertamente como los destruye la compulsión por la comida. Reconocer mi ira es un paso positivo, pero ¿veo que brota de mi como un defecto? O culpo a alguien del exterior: lo que alguien dijo o hizo, un empleo, una situación, el clima cualquier causa. Cuando estoy enojado no soy bueno para nadie, menos para mi.

Hoy tengo una forma de luchar constructivamente con mi ira; tengo pasos que me llevan a la libertad y un poder superior que me devuelve la cordura. ¿Estoy enteramente dispuesto a permitir que Dios me libere de mi ira?

**Por hoy: hacerme responsable de mi ira al admitirla, es el primer paso hacia la recuperación de la cordura y el equilibrio.**

---

#### **Mayo 25.**

**“Para mi, cada hora de luz y de oscuridad es un milagro, cada pulgada cúbica de espacio es un milagro.”** Walt Whitman.

Sucedan muchos milagros en **OVEREATERS ANONYMOUS**. Es un milagro que yo este abstinente el día de hoy, que tenga el valor y la fe para dejar la dirección de mi vida en manos de Dios. Es un milagro que otros que sufren de mi enfermedad me hayan proporcionado un lugar a donde puedo acudir, y en donde soy aceptado tal como soy, y es un milagro tener un camino que seguir, que me devuelva la cordura.

Tal vez ahora es tiempo de expresar mi gratitud ofreciendo mi talento al servicio de OA. La habilidad para organizar se requiere en todos los niveles de servicio, un de oratoria puede atraer al programa a muchos que todavía sufren. La amabilidad y la comprensión son cualidades que todos queremos en un compañero.

**Por hoy: el milagro central de mi vida es que me han sido devueltas la cordura y las ganas de servir, no tienen que pedírmelo, puedo buscar algún servicio que pueda realizar voluntariamente.**

---

#### **Mayo 26**

**“El anhelo desmedido de bienestar, esa cosa sigilosa que entra en la casa como un invitado, después se vuelve un huésped y llega a ser el amo.”** Kahlil Gibran

El Bienestar era muy importante para mi, hasta que su practica obsesiva se volvió en contra mía, cara a cara con mis ideas distorsionadas, decidí derrotarme del inmediato bienestar por comer en exceso por el bienestar mas trascendente de sentirme bien conmigo mismo, ya no tengo que ser esclavo de nada; es posible encontrar mi seguridad y mi bienestar dentro de mi. Conciente de la tentación de escapar en el ilusorio ilusorio de mis viejos hábitos, utilizo todo lo que este programa me brinda para permanecer en la realidad. La recompensa de sentir todos mis sentimientos, tantos los desagradables , sobrepasa lo que una vez pensé que era bienestar.

**Por hoy: Los breves momentos de bienestar que obtuve para comer comida que no necesitaba hicieron mi vida miserable. OA me muestra una forma de estar cómodo conmigo mismo.**

---

### **Mayo 27.**

**“El hombre que nunca altera su opinión es como agua estancada y engendra reptiles en la mente.”** William Blake

Estaba seguro de que mi vida nunca cambiaría, que permanecería igual. Entonces algo sucedió, encontré a OA, o tal vez OA me encontró a mi, ese fue el principio.

Hoy, mi opinión sobre lo que es bueno o malo, correcto o incorrecto, sobre como las cosas deberían de ser, cambia por que estoy mas conciente, por que tengo el valor de admitir mis defectos y la buena voluntad de derrotarme de mis viejas ideas . Algunas veces me siento incapaz de abandonarme. Me permito entonces revisar mi opinión, ¿De donde la saque? ¿Es algo en lo que creía de niña? ¿Aun es valida? ¿Por qué la conservo? Las preguntas son provechosas. Las preguntas vienen de mi, tal como en el principio, cuando encontré a OA.

**Por hoy: Me detengo a la mitad de una tigua respuesta, un viejo habito, y antiguo modo de pensar, y me pregunto: “¿Realmente es esta la mejor forma, o hay otra mejor?”**

### **Mayo 28**

**“Tu tarea no es prever el futuro, sino hacerlo posible”** Antoine de Saint-Exupery

La forma en que planeo el futuro hoy es diferente de la que me dictaba mi pensamiento de comedor compulsivo. En aquellos días hacia las cosas al revez. Incesantemente planeaba los resultados, pero me paralizaba cuando había de actuar. Hoy tengo la buena voluntad de hacer lo que me corresponde. Le pido a Dios el valor para buscar y aceptar mis defectos, y la buena voluntad para pedir ser liberado de ellos.

Esa es mi tarea en lo que a mi futuro se refiere. Cambio para vivir en paz con lo que el futuro me depare, no decido lo que sucederá en el futuro.

**Por hoy: conforme mis ensoñaciones se vuelven menos frecuentes, se que me estoy recuperando.**

---

### **Mayo 29**

**“nada es tan fuerte como la gentileza, y nada es tan gentil como la fuerza verdadera.”** Ralph Showman

La fuerza verdadera no utiliza la violencia ni las amenazas. Ser fuerte es darme a mi mismo amable apoyo que me permita crecer mas aya de mi presente capacidad. Fortaleza es ver la verdad sobre mi mismo bajo una luz aprobadora y amable. Es hacer lo necesario con amabilidad y respeto por mi y por los que me rodean. Las personas verdaderamente fuertes no tienen la necesidad de ser severos o injustos con ellos mismos o con los demás. Las personas gentiles tienen gran fortaleza para ellos mismos y para aquellos que se acercan a ellos.

**Por hoy: Veo mi creciente fortaleza en la gentileza y consideración con la que trato a la gente, incluyendo a los mas cercanos a mi.**

---

### **Mayo 30**

**“Todo cambia, todo cede su lugar y se va.”** Euripides.

Puede ser la misma fecha, el mismo lugar, y algunas de las mismas personas, pero yo he cambiado, no soy la persona que era antes de llegar a OA. Hoy tengo una nueva forma de vivir y un programa que seguir que me mantiene abstinentes y cuerdo mientras tenga la buena voluntad de seguirlo.

Ya sea en un día de campo o en una cena, no me permito sentirme apurado, me muevo lenta y deliberadamente, con intención un día especial es un día para disfrutar a la gente que me rodea, de la belleza de la naturaleza. Una vez encontré placer momentáneo en el exceso de comida, pero el placer de la abstinencia durara mas allá de este día y de todos sus acontecimientos.

**Por hoy: la celebración de este día será hasta media noche, y mañana despertare contento de estar vivo y abstinente.**

---

### **Mayo 31.**

**“La honestidad es la mejor política”.** Miguel de Cervantes

¿Me he detenido alguna vez a pensar que, sin honestidad, la oración de la serenidad no es mas que una serie de palabras? ¿cómo puedo aceptar las cosas que no puedo cambiar si no tengo la buena voluntad de descubrir cuales son? Y, si no identifico las cosas que puedo cambiar, ¿cómo puedo siquiera empezar a cambiarlas?.

Todo esto requiere honestidad con un mismo, por que soy quien escribir a mi inventario, entregara un quinto paso y tomara los pasos que siguen.

Dios me concede las bendiciones que pido de acuerdo con mi buena voluntad para ser completamente honesto consigo mismo.

**Por hoy: ¿ Cuales son los defectos y cargas de los que quiero que Dios me libere? sacarlos no es ni mi remotamente tan doloroso como dejar que se enconen.**

---

### **Junio 1.**

**“Es mas fácil confesar un defecto que elogiar una cualidad.”**

Pídeme que nombre una de mis cualidades sobresalientes y titubeare sabiendo en lo mas intimo que mi apreciación es poco confiable, parece mas seguro ser despectivo que lisonjero, criticar que elogiar, tal vez hacerlo sea una costumbre, a menudo no estoy conciente de mis pensamientos acusadores hasta que salen a la superficie, entonces lo pongo en manos de mi poder superior, pido ser liberado de ellos para poder vivir plenamente, sin arrogancia ni falsa modestia.

**Por hoy: para un punto de vista honesto y equilibrado de mi mismo, tomo unos cuantos momentos para liberar mi mente de todo, excepto del amor de Dios por mi.**

---

### **Junio 2.**

**“nada llega a ser real hasta que lo experimentas, incluso un proverbio no es proverbio para ti hasta que tu vida lo ha ilustrado.”** John Keats

¿Qué significa los dichos de OA y el “programa hablado” para los comedores compulsivos con quines estoy trabajando el paso doce? Probablemente muy poco, aunque puede depender de la buena disposición de la persona para escuchar y asimilar.

Pero ¿habría significado algo para mi, cuando me encontraba en medio de mi enfermedad, escuchar que “ningún sabor es tan bueno como el bienestar que da la abstinencia? Tenia que estas abstinentes para experimentar esa incomparable sensación de bienestar y la alegría de haberme tratado finalmente con amor.

El dolor por la compulsión por la comida es real únicamente para aquellos que lo han experimentado, y la calidad de recuperación en OA es real solo para aquellos que están abstinentes y trabajan el programa.

---

### Junio 3.

**“La fuerza del hombre es descubrir el cambio de Dios, para ir también por ese camino.”** Henry Ward Beecher.

El cambio de Dios es un sendero de principios espirituales que hacen que mi vida funcione bajo cualquier condición. Aunque yo se eso, una vez que tengo una buena abstinencia y pérdida de peso, es tentador dormirme en mis laureles e ignorar la sugerencia de continuar buscando la recuperación espiritual. Como otros antes que yo, tarde o temprano descubro que el camino de Dios no termina con la abstinencia regular a las juntas. Los comedores compulsivos en recuperación que tienen lo que yo quiero, están sin excepción, trabajando el programa de doce pasos en una base continua y practicando el programa sus principios espirituales en todo lo que hacen.

**Por hoy:¿ Estoy confuso o indeciso? Puedo encontrar dirección toando los pasos tres y once.**

---

### Junio 4.

**“La igualdad consiste en dar el mismo tratamiento a personas similares.”** Aristóteles.

Creo que las personas actúan lo mejor que pueden, pero, ¿Me incluyo a mi misma en esa filosofía? O ¿Tengo normas mas elevadas para mi y me reprendo por no poder cumplirlas? Creo que hay que tratar bien a la gente, pero, ¿ me doy el mismo trato considerado o me juzgo cruel y desaprobadoramente. Creo que hay que ser justo con los demás, ¿soy justa conmigo? O me doy poco crédito en la implacable necesidad de ser perfecta, lo que creo debe de ser para toda la gente, incluida yo.

**Por hoy: no soy básicamente diferente a los demás, así como no exijo la perfección en otros, no la exijo en mi, soy tan amorosa, tolerante y comprensiva conmigo como con otros comedores compulsivos.**

---

### Junio 5.

**“De la experiencia de la belleza y la felicidad, de la ocasional armonía entre nuestra naturaleza y nuestro medio ambiente, individualmente que de hay es de donde sacamos nuestros conceptos de la vida divina.”** George Santayana

En ningún aspecto de mi vida ha sido mi poder superior mas evidente que al liberarme de la compulsión por la comida, al darme el programa de recuperación de OA. Si no era creyente cuando llegue a OA, soy creyente ahora, era y aun lo soy, impotente ante la comida.

Llegue a OA justo con la esperanza sufriende para hacer el intento, no había otro lugar a donde ir, nada que hacer. Derrote mi voluntad y fui liberado de la obsesión. Hoy tengo mas fe que ayer, mañana tendré mas fe que hoy.

**Por Hoy: Que agradecida estoy por el concepto de Dios tal como yo lo comprendo. Solo con fe en un poder superior mas grande que yo no temo disfrutar de la belleza y de la felicidad.**

---

### Junio 6.

**“Si odias a una persona, odias algo en ella que es parte de ti. Lo que no es parte de nosotros mismos no nos molesta.”** Hermann Hesse.

Si me aceptara por completo y estuviera en paz conmigo mismo, no me molestarían las palabras ni las acciones de los demás. Cuando examino mis disgusto, por ciertos individuos, empiezo a descubrir que las características que menos tolero son aquellas que odio en mi. Es particularmente molesto descubrir que puedo sentirme así hasta con alguien muy cercano a mi, una esposa, un amigo querido.

El progreso en OA me regala creciente autoaceptación y tolerancia hacia los demás. Se, sin embargo, que la aceptación no es posible en todos los casos, solo que si es posible, es creer en comprensión y en habilidad para reconocer mis sentimientos.

**Por hoy: Admito libremente que ciertas personas despiertan sentimientos fuertes en mi; pero no tengo que actuar de acuerdo con esos sentimientos.**

---

#### Junio 7.

**“Toda la sabiduría que poseo, cualquiera la puede adquirir, pero mi corazón es solo mío.”**  
Johann Wolfgang Van Goethe.

Lo que he leído en los libros cualquiera lo puede leer. La forma en que respondo al mundo es solo mía. Este programa no es para investigar los hechos, si o para ver dentro de mi espiritualidad la que nutre lo que únicamente es mío, Los doce pasos abren mi corazón, liberan mi mente y liberan mi potencial que Dios me regalo para ser el sereno deleite de ser.

Después de ignorar mi parte espiritual por tanto tiempo es una aventura descubrir que existe e invertir parte de mi vida explorando sus alcances.

**Por hoy: Ya se que mi progreso al trabajar el programa sea rápido o lento, y comúnmente es lento, hay solamente una cosa que sé que encontraré: la esperanza.**

---

#### Junio 8.

**“Donde hay una mente abierta, siempre habrá nuevos horizontes.”** Charles F. Kettering.

¿Estoy satisfecho con mi forma de ser? Pensaba que la respuesta era no, pero entonces, ¿por qué insistía en seguir siendo como siempre fui, resistiéndome al cambio? Para mi forma de pensar de comedor compulsivo, mis opiniones parecían verdaderas y nunca soñé con cambiarlas.

Pero algo sucedió, encontré a OA y me dio valor para tener una mente abierta sobre ciertas cosas, hice lo que me dijeron, y en esto me trajo el regalo de la abstinencia y un despertar a la presencia de un poder superiora mi. El horizonte que se abre ante mi el día de hoy es ilimitado.

**Por hoy: Mi primera prioridad es mantener mi mente alerta para saber cual es la voluntad de Dios para mi.**

---

#### Junio 9.

**“nunca hacemos nada hasta que dejamos de pensar en la manera de hacerlo.”** William Hazlitt.

Ya sea que quiera mejorar mi destreza en el tenis, o en la caminata, o en el arte de vivir, todos los expertos me dicen lo mismo: Debo dejar de obstaculizarme, y no pensar en como lo voy a hacer. La alegoría del ciepiés expone el punto agradablemente: Cuando le preguntaron como sabia cual de sus pies tenia que mover, la criatura se paralizó.

Realizar cualquier acción concientemente es funcionar como desventaja. Ser natural, lanzarme a realizar una actividad sin preocuparme por el resultado, me libra de distracciones y presiones contraproducentes. ¿No significa abandonarse y permitir que Dios actúe?

**Por hoy: Me dispenso en cumplir con mi potencial permitiendo que mi poder superior que tome en sus manos.**

---

#### Junio 10.

**“La paciencia es el mejor remedio para cualquier problema.”**Plautus.

La paciencia no es una virtud que se encuentre comúnmente en personalidades obsesivas/compulsivas. Esperar no solo es difícil, a veces toma un esfuerzo angustioso.

Gracias a Dios que este programa me da recursos con los cuales puedo cultivar la paciencia lentamente, ya sea que este esperando que cambie la luz del semáforo, (interminablemente roja), o a que un problema serio se resuelva, tengo una nueva, conciencia de mi ansiedad e impaciencia, mi acelerado corazón y mis puños apretados, y emito una oración silenciosa: "apacíguame, señor".

**Por hoy: Tanto las molestias como las cargas pesadas de mi vida se resuelven mejor, si no siento que tengo que "hacer algo al respecto" en el momento en que suceden.**

---

### Junio 11

**"Al final confía en el instinto, aunque no puedas explicar la razón."** Ralph Waldo Emerson.

La espiritualidad de la vida no puede explicarse por la lógica o la ciencia. A menudo se algo, sin saber que lo sé. Cuando hago a un lado la lógica, el instinto me muestra la realidad. El instinto atraviesa los argumentos, y despeja la indecisión y la confusión.

Por ejemplo: ¿trata el programa de OA de fundamentar mi comportamiento compulsivo. En lugar de eso dirige mi alimentación hacia esa mezcla de instinto y emoción, al que llamo "nivel visceral". Hay un poco de lógica o de razón aquí, aunque este es el yo del que había el programa.

**Por hoy: Oro para reconocer las limitaciones de la lógica y la razón; para confiar a dios los problemas para los cuales no puedo imaginar solución.**

---

### Junio 12

**"Sabemos lo que piensa una persona , no por lo que nos . dice que piensa, sino por sus acciones."** Isaac Bashevis Singer.

Cuando los miembros de OVEREATERS ANONYMOUS practican los principios del programa en sus, vidas, se dice que "practican lo que predicán". Algunos recién llegados tienen dificultad para distinguirlos de nuestros hermanos que solo "hablan por hablar". Hay algunos en esta última categoría que, solo por haber perdido peso, piensan que son autoridades en el programa. Nos dicen que comer, como trabajar en el programa , que hacer con nuestro problemas , en resumen, como vivir nuestras vidas.

Para saber en que personas podemos creer, no debemos fijarnos en lo que nos dicen, sino en lo que hacen. ¿En que estado se encuentran sus relaciones personales? ¿tienen alguna estabilidad como resultados de trabajar el programa de recuperación, o van destruyendo vidas a su paso? Estos individuos todavía están enfermos, aunque estén abstinentes y mantengan su peso normal.

**Por hoy: Puedo engañarme a mi mismo y a los demás por mi forma de hablar, pero no puedo engañar a mi enfermedad.**

---

### Junio 13.

**"A menudo podemos ayudarnos más unos a otros dejándonos solos. Otras veces necesitamos darnos un apretón de manos y una sola palabra de aliento."** Elbert Hubbard.

Dejar sola a una persona no necesariamente significa rechazo, puede ser llamado apoyo, silenciosa comprensión. Quien haya sufrido alguna vez puede sentir compasión por el dolor de los demás. En lo que actuar se refiere, a menudo no hay nada que hacer. Algunas veces las palabras son sencillas y naturales. Otra veces en el abrazo, o la mente abierta para escuchar sin dar consejos, sin trivialidades. No decir nada es tal vez dar la respuesta mas difícil, pero puede también ser la mas amorosa y respetuosa en ciertas circunstancias , regalar el silencio a un amigo es animarlo a recibir sus sentimientos.

**Por hoy: que tenga la sabiduría para saber cuando dar palabras de aliento y bienestar, y cuando dar silencioso apoyo.**

---

## Junio 14

**“El que sabe menos generalmente es el que presume mas”.**

Thomas Fuller.

“Que horribles eras los días cuando fingía saber, porque pensaba que todos los demás sabían, y ¿En que me equivocaba? ¿todos los demás sabían que? Como sentirse bien. Como parecer astutos. Como tomar el camino mas fácil.

Hoy no tengo respuestas, se que las soluciones vienen de mi poder superior conforme las necesito, y que mi vida es solo posible solo con el verdadero milagro de la abstinencia y la sobriedad, un regalo de Dios. Eso es lo que se hoy, y solo por hoy.

**Por hoy: Lo que se de seguro es que soy comedor compulsivo, que soy impotente ante la comida y que mi supervivencia depende de poner mi vida y mi voluntad en manos de un poder superior a mi.**

---

## Junio 15.

**“Los logros de un hombre deberían excederse a su comprensión o si no, ¿para que es el cielo?**

Robert Bowning.

La abstinencia es el principio. Una vez dominada, puedo aspirar a mas: Mas cordura, mas equilibrio, mas libertad. La recuperación es un proceso ilimitado. En medio de un problema, es fácil pensar que cuando esto pase mi vida será calmada y ordenada. Pero entonces se me revelan mas cosas, veo otros defectos, otras fuentes de dolor. Algunas veces hago progresos visibles, mas a menudo veo pequeños cambios.

No hay razón para sentirse desilusionado porque intente alcanzar una meta difícil y falle. Intentar es una victoria por si mismo; es la verdadera esencia de la recuperación.

**Por hoy: con solo permanecer abstinentes, si es todo lo que puede hacer hoy, estoy tratando de alcanzar la recuperación.**

---

## Junio 16.

**“Sin salud y valor no podemos encarar el presente, ni el germen del fruto en el presente, y nos refugiamos en la función”** Cyril Connolly.

¿Tengo el habito de decir: “Desearía que las cosas fueran mejor? Y propongo la acción para un día que nunca llega? Las cosas no pueden mejorar sin ninguna acción de mi parte. Reconozco el problema, me pregunto que puedo hacer, y procedo en consecuencia. Si he hecho todo lo que puedo ser capaz y soy incapaz de estar allá, pongo en manos el asunto de mi poder superior y me relajo..

Sin embargo, necesito estar conciente de que el miedo puede estar en la raíz de mi incapacidad para hacer algo. Hacer implica riesgo y cambio, y una posibilidad de fracasar, pero también implica la oportunidad de crecer , que a la larga puede ser el fracaso mas beneficio que el éxito.

**Por hoy: no necesito temer al fracaso, en su lugar, necesito la paz mental que llega cuando actué en lo que he estado posponiendo.**

---

## Junio 17

**“El recuerdo desnudo de la ira, enciende la ira.”** Publilius Syrus.

“No me daba cuenta que coleccionaba injusticias como cuentas ensartadas en un hilo, de hecho, por eso llegue a ser comedora compulsiva; para bloquearme de la conciencia de un mundo enfurecido por la injusticia. Pero comer para alejar el dolor, solo produce mas dolor.

El programa de doce pasos me permite luchar con la ira que una vez trate de aleja con comida, aunque a menudo mis sentimientos son muy dolorosos, hoy soy capaz de enfrentarlos.

**Por hoy: la mejor forma que conozco de luchar contra la ira y el resentimiento es tomar los pasos del cuarto al nueve tan a menudo como sea necesario, y el paso diez diariamente.**

---

### Junio 18

**El hombre esta hecho de cosas ordinarias , y se nutre de sus hábitos.”** Johan Schiller.

Si, hasta la astucia, incomprensible y poderosa enfermedad de la compulsión de la comida empezó como un habito. Era cómodo comer “algo”, para aguantar hasta la cena, o por tener algo que hacer después de la escuela. Con el tiempo llegue a tomar un bocado después de la tarea y otro antes de ir a la cama, aumentando a dos o mas raciones en la comida, con dulces galletas entre comidas, de este modo, el habito se vuelve nauseabundo.

Sin embargo, ni los hábitos ni la compulsión son inmunes al programa de doce pasos. Ha liberado a millones de su obsesión, por el alcohol, por la comida, también puedo liberarme de los hábitos.

**Por hoy: No estoy obligado a conservar los hábitos solo por que los he tenido tanto tiempo, si puedo liberarme de la conclusión pos la comida, también puedo liberarme de los hábitos.**

---

### Junio 19.

**“No todo lo que se enfrenta puede ser cambiado, pero nada puede ser cambiado hasta que se enfrenta.”** James Baldwin.

Hay una razón para cada uno de los doce pasos. No quiero escoger lo que quiero tomar y saltarme el resto. La idea de hacer los paso cuatro, cinco, cinco y nueve, ha hecho temblar a muchas almas valerosas, y yo no soy diferente, pero mi anhelo por cambiar mi vida es mas fuerte que mi miedo. Como otras personas oprimidas, debo reunir valor para enfrentar las fuerzas que me oprimen, los dolores de la niñez, mi antigua forma de pensar, y las respuestas que aprendí ase mucho tiempo.

Tomar estos pasos es un proceso continuado, que revela nuevas verdades cada vez, es una búsqueda interesante, y una forma de vida provechosa.

**Por hoy: Todas las promesas de recuperación pueden ser más si las quiero. Este programa me muestra que hacer.**

---

### Junio 20.

**“Puede haber personas responsables, pero no hay culpables,”**

Albert Camus

La culpa es una emoción inútil y degradante, que me evita luchas con mis problemas. Así como yo no escojo inmovilizarme por mis errores, no deseo hacer sentir culpables a los demás de los suyos tengo cuidado de no decir nunca: “¿No te da vergüenza?” , especialmente a los niños. Culpar o criticar no me enseña lo que necesito aprender: a aceptar mis errores, responsabilizarme de ellos y salir adelante.

**Por hoy: nuestro respeto por mi y por los demás aceptando nuestros errores como una prueba de que somos humanos.**

---

### Junio 21.

**“Raramente somos orgullosos cuando estamos solos”** Voltaire.

Quiero ser con los demás como cuando estoy conmigo mismo. No hay fingimientos, ni defensas, ni actitudes de autoderrota. Estoy aprendiendo a no lastimarme, así que no hago juegos. Trato de impresionarme, ni actuar como si fuera importante. Entiendo mejor, estoy mas cerca de ser yo mismo cuando estoy conmigo mismo, ni sigo un libreto, ni actuó un papel, ni presiento ser lo que no soy.

**OVEREATERS ANONYMOUS** me da valor para ser yo mismo cuando estoy con otros miembros. Cuando comparto en las juntas, es mas sencillo dejar de lado la capa de necio orgullo que no engaña a nadie y que mantiene mis sentimientos encarcelados.

**Por hoy: ser yo mismo es como la abstinencia: se siente bien.**

---

### Junio 22.

**“Infeliz es el hombre , aunque gobierne al mundo, que no se considera bendito.”** Séneca.

El hecho de que estés aquí es una bendición. ¿ habría escogido no nacer? Esa es la alternativa.

El hecho de que ya no tenga que comer compulsivamente es una bendición suprema, sin duda alguna, si hubiera continuado como iba. No estaría aquí hoy. Eso hace de cada día un regalo.

El habito de quejarme, de desear que las cosas fueran diferentes, no es nada mas que una forma de asegurar la depresión y la miseria. Conforme someto este y otros hábitos destructivos al programa de doce pasos, pidiendo a Dios que me libere de ellos , puedo permitirme ser feliz. Estoy empezando a darme cuenta que no es la vida la que me debe algo; soy yo quien le debe a la vida.

**Por hoy: aceptarme a mi mismo es disfrutar de la vida, y considerarme supremamente bendito.**

---

### Junio 23.

**“Una pequeña tarea diaria, si realmente es diaria, vencerá las labores de un hércules espasmódico.”**Anthony Trollope.

¿Cuál es el secreto para sembrar un jardín, para escribir una novela, para tomar un inventario de paso cuatro o para abstenerse de comer compulsivamente? OA me dio la respuesta: Atender mis asuntos de cada día, un día a la vez.

Pensaba que el único modo de enfrentar proyectos mayores era con grandes estallidos de esfuerzo concentrado. Como un niño que fija su atención por lapsos cortos, me aburriría con la intensidad de un esfuerzo esporádico y me iría a otro lado.

Hoy todavía tiendo a ver una tarea difícil en términos de tiempo y esfuerzos que requerirían. Pero hay una lección que he aprendido bien: El único tiempo que tengo para llevar mi abstinencia y practicar es el día de hoy.

**Por hoy: es la abstinencia de este día lo que me garantiza cordura y libertad continuas, nada más.**

---

### Junio 24.

**“No consideres doloroso lo que es bueno para ti.”** Euripides

Ya será que se aplique a la sensatez o a hábitos y comidas saludables, los jóvenes también a menudo tienden a considerar la etiqueta “ es bueno para ti” como el beso de la muerte. Como muchos de mis compañeros, estaba seguro de que odiaría cualquier cosa que fuera tan sospechosamente ofrecida por mis mayores. Predicablemente , mi reacción a las cosas que eran “buenas para mí” era el dolor.

Hoy se que el dolor me pone en contacto con lo que necesito con cosas que he perdido para obedecer a un habito.

Lo que el dolor me dice hoy, es lo que tengo que cambiar.

**Por hoy: ¿Me saboteo evitando posiblemente amigos, así como cierro comidas, lugares, actividades e ideas, por que sospecho que son buenas para mí? Estoy dispuesta a revisar mis antiguas formas de pensar.**

---

#### **Junio 25.**

**“ La gente a la que nunca le ha sucedido nada, no puede entender la poca importancia de los acontecimientos.” T. S. ELIOT.**

Para una empresa que se siente herida y perdida, la vida de una estrella de cine o de una persona de alta sociedad pueden parecerles maravillosas y sin problemas. “si solo tuviera tal y tal, mi vida sería mejor.”

Los acontecimientos están en el exterior, y los problemas en el interior. Poseer objetos o comprometerse en actividades que nos llaman la atención pueden ser distracciones que nos impiden ocuparnos de nuestros sentimientos de inseguridad, frustración, ira o baja autoestima. Tales problemas no pueden ser erradicados desde el exterior, son una labor interna.

**Por hoy: La recuperación abraza la promesa de una vida mejor de lo que siempre soñé. Lo mas importante que puedo hacer el día de hoy es hacer la labor de base que me corresponde, para que esto se haga realidad.**

---

#### **Junio 26.**

**“Es mejor encender una vela, que maldecir la oscuridad.”** Proverbio Chino

Mi llegada a OA abrió una pequeña grieta en la pared que había levantado para protegerme. Lo que vi era tan interesante, que pensé en la posibilidad de permitir que entrara un poco mas de luz, propuesta verdaderamente aterradora, ver mis justificaciones, es verme a mi misma, quizás por primera vez.

Aunque he encontrado muchos beneficios al ver mi interior, todavía me resisto. Solo cuando me canso de dar de tumbos en la oscuridad, me detengo murmurando acerca de “el modo en que son las cosas”, y enciendo la luz que me guiará a una nueva libertad.

**Por hoy: ¿Sobre que necesito escribir? No tengo miedo de buscar en mi corazón ya notar lo que encuentre**

---

#### **Junio 27.**

**“Se dice fácilmente: “por esto” y “por lo otro”** William Shakespeare.

Antes de poner un problema en manos de Dios, estoy razonablemente seguro que Dios espera que haga mi parte, a esto se le llama; “hacer el trabajo básico”. Yo se cuando lo estoy demorando y cuando una tarea es verdaderamente imposible para mí.

No es imposible ser honesto con alguien, hacer reparaciones, pedir ayuda. No es imposible tratar de repetir mi lengua y temperamento.

**Por hoy: ¿Puedo realizar alguna acción que haya estado posponiendo? Oro por la buena voluntad para hacer lo que sea posible.**

---

#### **Junio 28.**

**“El valor no siempre sale como el aire soplado por una trompeta; no siempre se elabora con telas finas como la ropa de lujo.”** Francis Rodman.

El valor puede ser un acto silencioso, una palabra tranquila, una negación o una aceptación. El valor no tiene garantías o resultados seguros. Es un riesgo que se toma en un sendero desconocido. El valor nos lleva al cambio.

El crecimiento depende del valor. Hoy puedo arriesgarme por que no tengo miedo a equivocarme. Estoy listo para cambiar. Puedo hacer elecciones, no por miedo o por temeridad, sino con una nueva buena voluntad para resolver, mis viejos problemas, para liberarme de mis viejos moldes.

**Por hoy: Me estoy retrasando por miedo al fracaso. ¿Tengo el suficiente valor para analizar este miedo?.**

---

### Junio 29.

**“El día de hoy mucha gente no quiere respuesta honesta, cuando honesto signifique desagradable o molesto. Prefieren una respuesta suave que aleje la ansiedad”.** Louis Kronenberger.

Si como miembro de **OVERESTERS ANONYMOUS** todavía no puedo aceptar respuesta honestidad, tal vez que este sentenciado a una vida de “Gorda Serenidad”. Este puede ser el precio de aferrarme a mi propia voluntad, a la necesidad de controlarme a través de la comida y la gordura.

En OA los “ganadores” van a las juntas, trabajan los pasos, tienen padrinos, hacen llamadas telefónicas y practican la abstinencia. ¿he estado esperando por una forma mas fácil? No la hay. No estoy exento de los principios de causa y efecto que gobierna la vida de todas las personas.

**Por hoy: Dios me ayuda a ver la verdad acerca de mi mismo, a pedir la ayuda que necesito y a utilizarla.**

---

### Junio 30.

**“No vale la pena gastarse completamente un día antes de que llegue.”** Sarah Jewett.

Planear por adelantado requiere equilibrio y moderación. Tu debes saber cual es tu limite en este sentido. Como una persona compulsiva, rara vez me sentía suficientemente satisfecho como para abandonarme del todo. Planear significaba preocuparme por adelantado durante todo el día.

Entre mas practico el programa de OA, mas partidario soy de vivir un día a la vez. No siempre es fácil saber que tanto, o que tampoco, debería planear, pero tengo una buena norma. Cuando empiezo a preocuparme o a inquietarme por lograr que las cosas salgan exactamente como yo quiero, me detengo. El alivio por “dejar pensar”, por delegar la responsabilidad de lo que suceda mañana, es infalible.

**Por hoy: mas que cualquier otra cosa, quiero la libertad que trae el renunciar al control. Planeo y preparo, pero estoy lejos de decir como se realizan las cosas.**

---

### Julio 1.

**“Cuando un hombre soberbio escucha que elogian a otro, se siente ofendido.”** Proverbio Ingles.

La abstinencia es como levantar la persiana de una ventana: me permite ver mis problemas reales. Veo a un niño obstinado, deseando ser el primero, ser el mejor, ser notado y elogiado. Cuando escucho un elogio para alguien mas , solo se me ocurre gritar: “¿Y yo, que?” Me siento tan poco amado, que lo necesito todo.

Me permito tomar ahora los pasos para enfrentar mi defecto de mi soberbia y utilizarlo como incentivo para crecer. Así puedo liberarme de la necesidad de competir, y compartir las virtudes y fortaleza de otros.

**Por hoy: no me comparo No me comparo con nadie, pero además, me valoro a mi mismo y a los demás por lo que somos. Esta es la verdadera armonía.**

---

### **Junio 2.**

**“Malditas las mentiras sociales que nos desvían de la verdad que vivimos.”** Alfred Lord Tennyson.

“Anda, una mordida no puede hacerte daño” **si puede**, si eres un comedor compulsivo”.

Si me dejo seducir por la gente bien intencionada que no comprende mi aflicción, podría quedarme completamente solo a la hora de sufrir las consecuencias, si puedo aprender tantas cosas a través de la practica, también puedo decir **NO**. Hasta entonces tal vez tenga que privarme de viejos amigos antiguos lugares que acostumbraba. Esto se llama “ Ser capaz de cualquier cosa para lograr algo”.

**Por hoy: Estoy consiente de quien soy y cuales son mis limitaciones. Puedo rechazar la comida y bebida que sean peligrosas para mi tan fácilmente como puedo esquivar a un automóvil que transita a alta velocidad.**

---

### **Junio 3.**

**“... No tendré temor de disfrutar de lo que es bello, y de creer que , en la medida que doy al mundo, el mundo me dará a mi.”** Solo por hoy.

Como es posible tener miedo a disfrutar de lo que es bello? Seguramente no hay trampas en la belleza.

En realidad, el miedo a vivir fue lo que me hizo esconderme en la comida. Tener miedo a vivir es tener miedo a todo, tanto a lo bueno como a lo malo, a la belleza o a la fealdad.

Entregarse al mundo significa que soy yo quien debe dar el primer paso, soy yo quien debe correr al encuentro de la vida con una sonrisa que diga: “estoy feliz de estar aquí”. Entregarse al mundo es gustar de si mismo, disfrutar de la vida y tener entusiasmo por sus preciosos regalos.

**Por hoy: liberarme de la obsesión por la comida me devuelve el don divino del derecho de disfrutar de la belleza de este mundo y no tener miedo de demostrarlo.**

---

### **Junio 4.**

**“ La libertad tiene miles de encantos que los esclavos satisfechos nunca conocen.”** William Cowper.

Liberarse de la compulsión por la comida y de todo lo que esta conlleva nos hace sentir mejor que el sabor de cualquier comida, esto lo se. Pero ¿estoy encerrado todavía en algunos patrones que impiden que mi vida sea tan buena como debería ser? ¿ soy esclavo de la aprobación de los demás? ¿de la perfección? ¿de la jerarquía?.

Quiero estas consiente de mis defectos, pero también se que el ser demasiado critico y esperar demasiado de mi mismo puede resultar desalentador. “mantenerlo sencillo” me hace mas accesible realizar el inventario personal sugerido en los pasos cuatro y décimo, que si me tomo demasiado en serio.

**Por hoy: estoy satisfecho con los progresos que he logrado hasta aquí, me están liberando de la obsesión y me están dando un nuevo gozo de vivir.**

---

### **Junio 5.**

**“si recorres el camino como un burro, no llegaras a casa como caballo”.** Thomas Fuller.

Irse a otro lado resulta muy atractivo para muchos que son aficionados a las cosas buenas. Esto se conoce como “cura geográfica”. Sin embargo, aquellos que usan este termino están bien

concientes de que "Geográfica" no cura nada; es solo escape. Los escapes simplemente forman parte de la adicción . Si quiera abstinencia, paz mental y bienestar físico , lo que necesito es quedarme, ir a tantas juntas de OA como pueda, y pedir ayuda.

**Por hoy: Dios, concédeme la sabiduría para comprender mis anhelos, y la buena voluntad para actuar de acuerdo con lo que sea mejor para mí.**

---

### Junio 6.

**"si te resistes a preguntar por el camino, te perderás"**Proverbio Malayo.

Si yo supiera lo que necesito para detener mi enfermedad, no estaría aquí. La recuperación requiere de un cambio de costumbres, buena voluntad para ser capaz de cualquier. Necesita pedir sugerencias: ¿cómo permanecer abstinentes? ¿Cómo evitar el estar obsesionada con las dietas y la pérdida de peso? Tengo que preguntar, aunque conozco las respuestas, o quizá, especialmente cuando creo que se las respuestas.

Paso a paso encontrare mi camino, pidiendo ayuda, utilizando los números telefónicos, consiguiendo un padrino, escuchando y compartiendo en las juntas.

Haré lo que sea necesario para recuperar el sano juicio.

**Por hoy: Que continúe deshaciéndome cada vez mas del orgullo y la arrogancia que hice a un lado cuando llegue a OA y pedí ayuda.**

---

### Junio 7.

**"Si todos jaláramos en la misma dirección, el mundo se desplomaría."** Proverbio Judío.

Se dice correctamente, que los lazos que nos unen en OA superan nuestras diferencias individuales. Sin embargo aparte de las experiencias que compartimos como comedores compulsivos, somos tan diferentes como cualquier grupo de personas como en cualquier parte.

Al ofrecer ayuda a quien lo solicite, debo tomar en cuenta sus diferencias individuales. No somos copias al carbón. Lo que podría ser benéfico para una persona, podría resultar totalmente inapropiado para otra. Cada uno de nosotros podemos encontrar libremente nuestro propio camino, tanto para adoptar un plan de alimentos como para trabajar el programa.

**Por hoy: ¿estoy ayudando a aquellos a quienes apadrino a encontrar lo que les funciona mejor?.**

---

### Julio 8.

**"Por la cáscara puedes suponer como es la nuez."** Thomas Fuller.

¿cómo puedo desarrollarme bien si siempre estoy indagado? ¿Me evaluó a mi mismo a mi mismo honestamente, o vuelvo a caer en discrepancia como: "Estar delgado no es bueno". O "la apariencia no lo es todo".

¿Utilizo mis viejos pretextos de las glándulas y el metabolismo para seguir con sobrepeso? Esas racionalizaciones y la gimnasia mental que envuelven pueden mantenerme gordo.

Si continuo obeso, ¿qué pruebas tiene el recién llegado de que el programa funciona? Necesito encarar la verdad, empezando con mi definición de abstinencia. Puede ser que también necesite cambiar de padrinos que, tal vez por amabilidad malentendida, me estén ayudando a mantenerme en el mito de la **recuperación espiritual** mientras permanezco gordo.

**Por hoy: yo creo en el principio de OA, de cada persona es el único juez de su peso ideal, pero la honestidad es la honestidad y no esta sujeto a interpretación. ¿Qué tan honesta soy?**

---

### Julio 9.

**Gran parte de tu dolor lo escoges tu mismo. Es la amarga pócima mediante la cual el medico que hay dentro de ti cura tu yo enfermo.” Khalil Gibran**

Si no fuera por el dolor, yo no estaría aquí. Solo cuando el dolor de comer compasivamente se volvió peor que el dolor que estaba intentando matar, tuve la buena voluntad de abandonar la pretensión de controlar mi vida.

Estar en contacto con mi dolor es una nueva experiencia. Hasta el día en que me obligo a ponerme de rodillas, la comida fue mi primera protección contra todo dolor, una contra aquel, causado por la comida misma.

En OA he llegado a comprender que debo permitirme sentir el dolor antes de poder recuperarme.

---

### **Julio 10.**

**Para cada mente diferente, el mismo mundo es un infierno o un cielo.” Ralph Waldo Emerson.**

Mi mente, como miembro en recuperación de OA, es tan diferente de mi mente como comedor compulsivo activo. Como lo es el día de la noche. Con la abstinencia y la aceptación de mi misma, veo mas la belleza que la fealdad: veo mas lo admirable que lo condenable. Pero ya sea que este deprimido o alegre, en paz o perturbado, se que no es la bondad ni la maldad en el mundo, sino mi mente, lo que me hace ver las cosas del dolor que las veo.

Conforme crezco en este programa, mi mente y mi visión cambian los problemas de hace una semana, un mes o un año. Se resuelven, con el tiempo estaré libre de mucho de lo que me molesta hoy.

**Por hoy: Estoy permitiendo que se vaya mi urgencia para cambiar personas y situaciones de acuerdo a mis expectativas. No es el mundo el que necesita cambiar, soy yo.**

---

### **Julio 11.**

**“Lo mas agotador que hay en este mundo es ser deshonesto.”**

Anne Morrow Lindberg.

Una mujer joven había estado atracándose y vomitando durante trece años antes de encontrar a OA consideraba así misma bien calificada para hablar sobre las personas complacientes. He aquí lo que dijo a su grupo:

“Yo pensaba que tenía que ir por la vida con una sonrisa esculpida en la cara era dulce. Servicial y cortés, de buena cuna. Desde luego, nada de esto era sincero. ¿cómo podía serlo cuando por dentro estaban tan enojada, resentida y asustada? Mi falsa experiencia me tenía tan exhausta, que necesitaba mantenerla de alguna manera, y el único cambio para lograrlo, era comiendo.

El mismo agotamiento me sobreviene hoy cuando trato tan intensamente de causar buena impresión, que no estoy siendo yo misma. Pero esta bien, cometo errores, no soy perfecta. Voy progresando y me siento muy agradecida por tener la oportunidad de hacerlo.

**Por hoy: Hacer o decir algo que no deseo me cuesta mas a la larga que lo que estoy dispuesta a pagar.**

---

### **Julio 12.**

**“no es frecuente que un hombre puede conocer tanto a otro, como se necesita para poder darle una enseñanza provechosa”. Samuel Jonson.**

Lo que es sencillo para otros puede ser difícil para mí. Lo que es terrible para otra persona, puede serlo para mí. Lo que existe en la cabeza de cada persona, es la suma total de

experiencias desde un principio, yo puedo compartir experiencias, pero no puedo "enseñar" al recién llegado el cambio de la abstinencia prolongada. Lograr esta toma tiempo. Es la experiencia que obtengo durante el proceso de recuperación, mas que el resultado, lo que contribuye a la sensibilidad, entendimiento y sabiduría.

Aconsejar a otro puede ser un insulto. Escuchar puede ser un don del cielo. Para cada comedor compulsivo, trabajar el programa es recorrer un camino hacia la jubilosa libertad.

**Por hoy: el servicio mas grande que puedo dar a mis compañeros de OA y ellos a mi, es compartir la experiencia. No hay profesores en este programa.**

---

### Julio 13.

**"No pongas tus ojos en cosas tan ajenas"** Pythian Odes.

Las personas infelices no viven el presente. Tienen la mirada puesta en algún futuro distante, cuando todo será maravilloso. Los comedores compulsivos ya no estarán tan gordos, algo habrá remediado su problema mágicamente y vivirían las vidas que siempre soñaron.

La tragedia de este proyecto, claro, es que todo es una ilusión. Ese hermoso futuro se convierte en un presente despreciable.

No estoy comprando ilusiones este día. La única manera en que puedo asegurarme un futuro mejor, es tan bien como pueda el hoy.

**Por hoy: Me rehusó a sacrificar el hoy por hoy un mañana que nunca llega. Tengo todo lo que necesito para vivir hoy.**

---

### Julio 14.

**"Tu ganas fortaleza, valor y confianza con cada experiencia en la que realmente te detienes a enfrentar tu miedo. Eres capaz de decirte a ti mismo" "viví a través de este horror. Puedo sobrellevar lo que venga".... debes hacer las cosas que piensas que no puedes hacer."** Eleanor Roosevelt.

La incapacidad para enfrentar mis miedos fue uno de los principales factores que contribuyeron a mi enfermedad. Si yo no miraba al miedo cara a cara, no podía saber de que estaba hecho; y si no conocía mis miedos, no podía sentirlos . El comer compulsivamente funciono en excelente manera para ayudarme a enterrar mis miedos vivos. El programa de OA es excelente para ayudarnos a pactar con nuestros miedos. Con un pequeño paso a la vez, descubrimos lo que nos aterroriza, lo superamos y continuamos nuestra recuperación. Conseguir el apoyo de un padrino, y usar las otras herramientas, es una manera efectiva para empezar a enfrentar mis miedos.

**Por hoy: la ayuda que necesito para pactar con mis miedos esta disponible en el programa de los doce pasos, en los miembros de OA y en las herramientas. ¿Estoy yo utilizando esa ayuda?.**

---

### Julio 15.

**"La verdad te hará libre"** La Biblia: Juan.

¿Llamo a una adicción: "un pequeño pequeño problema con... "; uno molestia comprable al sarampión? La adicción puede matarme. Tal vez rápido, tal vez lentamente, pero en cualquier forma es un viaje al infierno. Puedo aferrarme a viejas ideas: "esta ves lo lograre, "ahora será diferente", "me detendré por mi bien". Las viejas ideas rehuyen palabras como, borracho, obeso, comedor compulsivo, alcohólico, adicto; cambiándola por otras mas amables y mas fáciles.

Las palabras no cambian un significado. Puedo nombrar al sol y a la luna con otras palabras, por ellos seguirían siendo lo que son. Una adicción es un hecho, como mi altura y mi color. Al reconocer esta verdad, soy capaz de admitir mi impotencia ante la comida, derrotar mi voluntad, y llegar a ser libre.

**Por hoy: no es una desgracia o una debilidad admitir mi impotencia ante la comida, esta es una idea que no tiene nada que ver con la verdad.**

---

#### **Julio 16.**

**“Nunca tendré verdaderos amigos quien tema hacer enemigos”.** William Hazlitt.

El comparecer a la gente tiene un hermano gemelo llamado resentimiento. Los compromisos excesivos, sonríe siempre, decir “sí” cuando quiero decir “no”, me obligan a pagar un precio muy alto en lo que a autoestima se refiere, y por consecuencia, en mis relaciones personales. El miedo a llegar hasta lo más profundo, a abrirme, evita que yo deje saber a la gente lo que realmente siento.

Como resultado de trabajar los pasos de este programa, estoy adquiriendo el equilibrio emocional que necesito. Empieza con un sentimiento de bienestar conmigo mismo.

**Por hoy: busco primero mi propia aprobación, y luego la aprobación de los demás.**

#### **Julio 17.**

**“La naturaleza nunca nos engaña, somos nosotros mismos quienes nos engañamos”.** Jean Jacques Rousseau.

La naturaleza no me hizo comedor compulsivo. Mis punzadas de hambre o como las de todo el mundo: Me indican cuando debo tomar alimento para mantenerme vivo. Cuando empecé a comer para satisfacer mi hambre emocional, este simple mecanismo se descompuso y permaneció así hasta que logre mi abstinencia en comedores compulsivos anónimos. La ironía de comer compulsivamente es que se elimina el hambre y se intensifica el antojo por la comida.

Hoy vivo como la naturaleza desea que yo viva: como lo que realmente necesito con todo el placer, la alegría y libertad que Dios quiere para mí.

**Por hoy: ocasionalmente las personas normales pueden darse el lujo de comer para satisfacer otras necesidades que no sean el hambre, pero yo me abstengo de utilizar la comida de esta manera.**

---

#### **Julio 18.**

**“Entre dos taburetes, uno se sienta en el piso.”** Proverbio Francés.

No, no siempre supe que camino tomar, a donde ir, que hacer, pero OA dice: “No sudes, pide a tu poder superior una respuesta y después relájate. La inspiración vendrá, directa o indirectamente.”

Una vez pensé que tendría respuesta para todo, y tenía que ser rápidas, seguras, positivas y correctas. Hoy no se, me derrote de tener que saber cuando OA me mostró un modo de vida mejor.

**Por hoy: la indecisión no me aterroriza, ya que tenga que actuar rápidamente, o que tenga algún tiempo para pensar, la respuesta vendrá libremente de Dios, si la pido.**

---

#### **Julio 19.**

**No se descubren nuevas tierras sin atreverse a perder de vista la orilla por mucho tiempo.** Andre Gide.

CCA es una nueva forma de vida. Nada en este programa tiene mucha relación con la que he conocido antes. Hay que trabajar los pasos y asistir a las juntas. Recuperación significa hacer todo lo que este de nuestra parte para permanecer abstinentes. Significa tener la buena voluntad para derrotarse, solo por hoy, de alguna o de todas aquellas maneras de vivir que eran cómodas y familiares para mí y que puedan interferir con mi abstinencia, tales como cocinar, restaurantes, amigos, comidas con mis familiares, etc., como yo descubrí que no era necesario

derrotarme de esas cosas, pero tenia que tener buena voluntad: La buena voluntad es la llave, sin abstinencia yo no tengo nada, excepto una enfermedad progresiva y mortal.

**Por hoy: tengo la buena voluntad de anteponer mi abstinencia a todo lo demás. Eso significa hablar con cualquiera que pueda ayudarme, hacer preguntas, aunque esto me haga parecer tonto, llamar por teléfono aunque pueda molestar a alguien.**

---

### Julio 20.

**La naturaleza no desperdicia, sino toma el camino más corto para alcanzar sus fines.** Ralph Waldo Emerson.

El crecimiento es un fenómeno de la naturaleza, yo no puedo acelerarla, darle forma o hacer que suceda. Yo solo puedo poner los cimientos, soportar el dolor y estar consiente de que los resultados no dependen de mi. El proceso de crecimiento depende de mi. El proceso de crecimiento requiere de esfuerzo, el orgullo, el ego y el comportamiento enfermizo se quedan en el camino y se van superando gradualmente, con comprensión y compasión. El dolor siempre es el maestro, pero en cada periodo de crecimiento se vuelve menos penetrante. Crecimiento es lo contrario a control. Otra acepción de crecimiento y aprender a "dejar pasar" y a "dejárselo a Dios". Y es una materia en la que solo puedo esperar ser mejor, y no un maestro.

**Por hoy: ¿ realmente necesito ejercer control, lo que es un desperdicio de esfuerzo, o puedo confiar en mi poder superior? Permitiré que el día de hoy sea una maravillosa sorpresa.**

---

### Julio 21.

**"Los remedios extremos son muy apropiados para las enfermedades extremas."** Hipócrates.

Ir a las juntas, leer el libro grande, conseguir un padrino y ser capaz de cualquier cosa.

¿todo eso? ¿y cuando tendré tiempo para vivir?

Haz tiempo, la compulsión pon por la comida es una enfermedad mortal.

Pero no estoy tan mal.

No, no todavía, pero esta enfermedad es progresiva, siempre empeora, nunca mejora. La abstinencia es una nueva vida, no en teoría, sino en la practica. Significa seguir sugerencias, escuchar a alguien que sabe mas que yo acerca de vivir abstinentemente. Significa leer: " rara vez hemos visto fracasar a alguien que ha seguido concienzadamente nuestro camino."

Si quiero abstinencia, y una vida mejor, he llegado al lugar correcto.

**Por hoy: he tomado el paso cinco. Dios me ayuda a permanecer en este nuevo camino hacia la recuperación física, mental y espiritual.**

---

### Julio 22.

**"La repetición es la única forma de permanencia que la naturaleza puede desarrollar."** George Santayana.

Cuando me canso de la rutina del programa me pregunto si no hay una forma mas moderna de hacerlo, ahora que estoy abstinentemente, delgada y cuerda, ¿por qué tengo que seguir yendo a las mismas juntas, escuchar y decir las mismas cosas?.

Cada persona tiene distintas respuestas a tales preguntas. Algunos cambian de grupo, otros buscan formas mas desafiantes de servir, lo único que se es esto: Tengo una enfermedad astuta, incomprensible y poderosa que puede derivar cualquier truco.

Si, necesito estar en las juntas. Si necesito escuchar a los recién llegados. Si, necesito seguir trabajando el programa una y otra vez. He leído un libro grande y los doce pasos un ciento de

veces, y cada vez, las mismas palabras me dicen cosas diferentes, me dan una nueva percepción.

**Pero hoy: gracias a Dios que estoy aquí, pido a Dios seguir aquí.**

---

### Julio 23.

**“Si lo que siento estuviera equitativamente distribuirlo entre toda la familia humana, no habría una sola cara alegre sobre la tierra.”** Abraham Lincoln.

Si Lincoln pudo realizar todo lo que hizo sintiendo tal depresión, ¿No puedo yo soportar sentirme, deprimido ocasionalmente sin caer en la locura de la compulsión por la comida?

Con el apoyo de OA, es posible sentir un alto rango de emociones humanas y permanecer abstinentemente. Los sentimientos no tienen poder. No pueden dictar mis acciones, a veces he quedado inmóvil y herido, y en otras ocasiones he solicitado ayuda contaminando un amigo de OA, o oyendo a una junta. Ambas formas funcionan.

**Por hoy: sentirme mal es parte de ser humano. No trato de evadirlo mas de lo que evito sentirme bien.**

---

### Julio 24.

**“ La experiencia mas hermosa que tenemos es el misterio.”** Albert Einstein.

Probablemente nunca comprenderé exactamente lo que me sucedió cuando llegue a OA. No tengo marco de referencia para la derrota o despertar espiritual. Estos acontecimientos, que sucedieron simultáneamente, constituyen las experiencias mas hermosas de mi vida.

Los regalos puestos ante mi en la emoción de esta experiencia, son igualmente misteriosos: estoy inquebrantablemente abstinentemente. Voy a trabes de las altas y bajas de mi vida sin tener que comer de más. Esto por si mismo es suficiente milagro. Pero hay mas, cada una de las promesas del libro se están haciendo realidad. Dios esta haciendo por mi lo que no puedo hacer yo sola. Todo es un misterio incomparable bello.

**Por hoy: celebro el milagro de mi nueva vida en OA.**

---

### Julio 25.

**“La armonía mas serena brota de la discordia.”** Aristóteles.

¡ como odiamos los humanos la discordia”. Tenemos talento para crearla, desde luego, pero no nos gusta. Los comedores compulsivos comen por ella, los alcohólicos beben por ella, y otros se permiten sus debilidades por ella.

Necesito el programa de doce pasos para enseñarle a resistir, para atravesar un tiempo difícil y discordante sin rendirse a la urgencia de escapar en la comida, o gritar a alguien que “lo arregle”.

Mis recompensas son muchas: nuevas fuerzas y capacidades, la paz que viene con la aceptación y la alegría de saber que soy libre.

**Por hoy: conforme practico la aceptación de las discordias de la vida, este se vuelve y me da armonía.**

---

### Julio 26.

**“las pequeñas privaciones se soportan fácilmente cuando tratamos mejor a nuestro corazón que a nuestro cuerpo.”** Jean Jacques Rousseau.

El bienestar de las posesiones materiales no compensan las necesidades emocionales y espirituales. Me digo a mi mismo que si tuviera esto y esto, me sentiría mejor, así que obtengo esto y esto, y descubro que mi poder de compra parece reducir la ansiedad, pero no por mucho tiempo, no importa lo que haga, solo es una distracción, y regreso una y otra vez a mi mismo.

Cuando estoy cerca de mi poder superior y de la gente que amo, no estoy conciente del carro que manejo, de la casa en la que vivo. No estoy peleando con la tentación, ni estoy queriendo y deseando, y tampoco estoy temeroso ni demasiado confiado.

**Por hoy: cuando estoy ocupado cultivando relaciones amorosas, puedo estar fácilmente sin una cantidad sorprendente de cosas.**

---

### Julio 27.

**“Aquel a quien llevan cargando no se da cuenta que tan lejos esta el pueblo.”** Proverbio de Nigeria.

La dependencia es suave y acojinada, y hace innecesario que yo sepa que tan lejos esta el pueblo. Así que, ¿cuál es la trampa? La trampa es que nunca pudo creer mas allá de la niñez en la que soy una extensión de mis padres. El fracaso para buscar otras expectativas me enviara una y otra vez de regreso para buscar una aprobación que nunca vendrá.

No escojo permanecer en este remolino. Me sorprende a mi mismo inclinándome para agradar o descartando mi propia opinión por inferior, le pido a Dios el valor para cambiar de dirección.

**Por hoy: El programa de recuperación de OA me conduce fuera de la jaula dorada de la dependencia hacia la libertad de pensar por mi mismo.**

---

### Julio 28.

**La conversación mas feliz es aquella en la que no hay competencia ni vanidad, si no un tranquilo y silencioso intercambio de sentimientos.** Samuel Jhohnson.

¡ Que bien se siente estar con la gente de CCA! Ya sea en una junta, en el café o por teléfono, la platica es un tranquilo compartir distinto a las conversaciones que conocemos “de fuera”. Discutimos interminablemente lo que es la enfermedad y lo que el programa ha hecho y esta haciendo por nosotros. Si participamos lo suficiente podemos escuchar nuestra propia historia, o cuando menos encontrar algo con lo que nos identifiquemos fuertemente. Hasta la gente mas competitiva eventualmente encuentra que no hay necesidad de impresionara nadie, de probar que son mejores que cualquiera.

Los principios del programa, expresamos en los pasos y tradiciones, hacen de comedores compulsivos anónimos a una comunidad de personas amorosas y humanitarias, cuya única meta es liberarse a si mismo y a los demás de la compulsión por la comida.

**Por hoy: la compañía de los miembros de comedores compulsivos anónimos es un regalo precioso, disponible para mi siempre que yo lo quiera.**

---

### Julio 29.

**La renuncia es una virtud penetrante; abandonarse es la presencia de una esperanza.** Emily Dickinson.

Poner mi fe en este programa significa abandonar mis expectativas de algo mejor. Debo estar preparada para momentos de confusión y agitación, sentimientos de incertidumbre, y si, hasta miedo. Por muy inútiles y destructivos que sean mis viejos moldes, son muy difíciles de vencer.

Puede sorprenderme descubrir que lo que Dios quiere para mi no es necesariamente lo que yo había planeado, como quien hace un programa. Pero ya he visto que todo cuanto pongo en manos de mi poder superior esta mucho mejor protegido de lo que pude haber imaginado.

**Por hoy: lo que mas necesito dejar en manos de Dios ya esta claro para mi.**

---

**Julio 30.**

**Nada en la tierra consume a un hombre mas rápidamente que la pasión de un resentimiento.** Friedrich Nietzsche.

Puedo experimentar el resentimiento como un sentimiento, mas que dejar que este me consuma, esto es correcto, no estoy actuando con base a el, corriendo, escapando, heredándome en la locura, tomo el teléfono, el libro grande, o busco a un amigo, no estoy solo ni estoy asustado. El resentimiento es un sentimiento, no un acto. Puedo tener la experiencia sin causar estragos. Puedo expresar lo que pienso, mostrar mi "lado malo", y un Dios y mis compañeros de OA me aceptan sin reservas.

**Por hoy: Agradezco a Dios por el poder curativo de este programa.**

---

**Julio 31.**

**El corazón tiene tal influencia sobre el entendimiento, que merece la pena ponerlo a nuestro servicio.** Lord Chesterfield.

Si la lógica fuera la influencia dominante en el comportamiento humano, ¿Quién sería comedor compulsivo, o alcohólico, o excesivo, obsesivo de cualquier cosa? Los problemas emocionales no se razonan ni se resuelven con métodos científicos. La lógica no vale nada ante los miedos sin nombre que parecen no tener bases en la realidad. Siento lo que siento, y no soy lo que mi cabeza me dice que "debería" sentir. Si persisto en tratar de controlar mis emociones por medio de la sensatez y la razón, terminare consternado y frustrado.

En OA estoy aprendiendo a mirar mas profundo, hacia el lenguaje del corazón.

**Por hoy: la oración no es lógica, pero funciona. Donde la inteligencia racional falla, coloco mi fe que va mas allá de mi comprensión y se que recibe lo que necesito.**

---

**Agosto 1.**

**La apariencia exterior es un sustituto del valor interno.** Esopo.

El aspecto no lo es todo, pero si le dice al mundo como me siento. A medida que mis días de abstinencia aumentan, mi aspecto mejorara.

Antes de OA, el atractivo era un problema con el cual no quería tratar. A medida que practico los pasos, este problema disminuye. Yo gano en salud mental y espiritual, y en bienestar físico. El poner el cien por ciento de mi mismo en las tareas que tengo en todos mis asuntos, me quita la obsesión por la comida y la preocupación por mi apariencia, pierdo peso sin hacer de ello mi objetivo primordial.

**Por hoy: OA me promete la recuperación a tres niveles como resultado de trabajar el programa al máximo de mi habilidad. Esta es la única forma que conozco para lograr ambos, el atractivo exterior y los valores internos.**

---

**Agosto 2.**

**Lo peor de una infancia dolorosa es esto: su intensa soledad y su intensa ignorancia.** Oliver Schreiner.

Una de las paradojas de la vida es que, aunque la mayoría de nosotros sufrimos diferentes grados de dolor en la infancia, pocos sabemos ser indulgentes con nuestros propios niños. Nos topamos con opiniones contradictorias acerca de la educación. Lo que se consideraba correcto hace pocos años, ya no esta mas de moda.

En los años veintes, un psicólogo especializado en comportamiento, indudablemente bien intencionado, recomendaba no levantar al bebe cuando lloraba, para disciplinarlo. Afortunadamente, un abrumador numero de mamás nunca hizo caso de estos experimentos ni de sus teorías, en las dos décadas siguientes, los investigadores revelaron lo que las mamás siempre habían sabido: un bebe llora por necesidades físicas y emocionales vitales, que no están sujetas a disciplina, rehusarse deliberadamente a responder a las necesidades de un bebé, es crearle un sentimiento de rechazo que puede marcar todas sus experiencias subsecuentes.

El corazón de una madre es absolutamente confiable: le indica que muestre su amor siendo amorosa.

**Por hoy: la mejor disciplina es el amor.**

---

### Agosto 3.

**Tus ansias y anhelos de animal humano no se convierten en oración solo por que sea a Dios a quien le pides que te lo conceda.** Dag Hammarskjöld.

¿Para que oro? ¿para que aliviar mi dolor? ¿para satisfacer mis deseos o realizar todos mis anhelos? No importa para que oro, por que dependiendo de Dios; yo no puedo dominar a Dios, Dios me da lo que necesito, no lo que quiero, respondiendo a mis plegarias de manera sorprendente, dándome soluciones a problemas de los que difícilmente estaba yo conciente, removiendo obsesiones y exceso que ni siquiera creía yo tener. Dios ha reemplazado el resentimiento por serenidad, la confusión por conducción, yo nunca supe para que orar antes, pero al trabajar los tres primeros pasos, pedí y recibí una nueva forma de vida libre de la obsesión por la comida.

**Por hoy: conforme me acostumbro a orar, la oración se vuelve parte de mi vida, oro como me nace hacerlo, seguro de que el amor de dios me envuelve cada vez que lo hago.**

---

### Agosto 4.

**Hay algo en mi que no ama a los muros, que quiere derribarlos.** Robert Frost.

Trato por todo los medios de ser bueno, amable, servicial, de dar a la gente el beneficio de mi sabiduría y consejos. ¿es esto un muro? Si, lo es el verdadero "darme a mi mismo" no consiste en consejo o servilismo, sino a los otros ser, sin tratar de cambiar sus opiniones o de protegerlos de sus errores. Decir a otro lo que tiene que hacer erige un muro entre nosotros. Los muros nos apartan, cuando me siento tentado a dar consejos, necesito practicar la disciplina de escuchar. Ese es el verdadero acercamiento, sin barreras.

**Por hoy: gratuitamente doy a otros lo que este programa me ha dado, recordando que la única autoridad aquí es Dios, tal como cada quien lo concibe.**

---

### Agosto 5.

**Creo que la evidencia de Dios descansa primordialmente en las experiencias personales internas.** William James.

Los historiales de muchos miembros de OA revelan que la existencia de Dios se volvió real para ellos solo cuando experimentaron la derrota y un despertar espiritual dentro de este programa. Algunos de estos individuos habían creído siempre en Dios, y otros eran miembros activos de sectas religiosas antes de venir a OA.

Sin embargo, uno no necesita haber creído antes para tener una experiencia espiritual, en la literatura de OA y en las juntas, encontramos ateos y agnósticos que describen, su derrota ante este problema al mismo tiempo su aceptación de una solución espiritual.

La experiencia espiritual esta abierta para todos, si no viene inmediatamente, ten la buena voluntad de esperar, en la certeza de que vendrá como resultado de trabajar los pasos.

**Por hoy: Creo que este un programa de recuperación espiritual, y que todo lo que he sido capaz de hacer hasta hoy es evidencia de Dios, tal y como yo concibo la adicción de Dios en mi vida.**

---

#### Agosto 6.

**Cuando el alumno esta listo, aparece el maestro,** Autor Desconocido.

**Overeaters Anonymous** apareció en mi vida cuando estuve listo para ello. Yo no estuve espiritualmente apto para aprender hasta en mi enfermedad me forzó a mirar en esta dirección. Era lo único que me quedaba; ningún poder humano podía olvidarme de mi compulsión.

No estoy enteramente libre del orgullo y la arrogancia que impidieron el crecimiento. El proceso de recuperación parece implicar alternativamente la derrota de mi voluntad y el deseo de volver a dirigir mi vida yo misma. Esto provoca retrasos periódicos, pero cada vez aprendo algo.

**Por hoy: tengo tres formas de comprobar mi aptitud para aprender ¿estoy abierta a las sugerencias? Evito juzgar sin saber? Busco conocer y hacer voluntad.**

---

#### Agosto 7.

**Si vas a complacer a la gente, debes complacerla a su modo; y si no puedes hacerlos como deberían ser, tu debes tomarlos como son.** Lord Chesterfield.

Yo aprendí muy pronto que complacer a la gente puede hacer la vida placentera. Hoy me doy cuenta que tener como forma de vida el agradar a los demás es llevar un impulso bueno y natural demasiado lejos.

Que libertad saber que no soy todo poderoso; que no puedo hacer que las personas interpreten el papel que yo escribo para ellas, no importa que tan excelente sea el aparato. OA me enseña a tomar a la gente como es. Siempre habrá algunos de cuya compañía yo no disfrute, pero hay muchos otros cuyo deleite por las cosas sencillas me proporcionan gozo. Es bueno estar rodeado de esa gente.

**Por hoy: no hay forma mas delicada de tratar a las personas que aceptándolas tal y como son.**

---

#### Agosto 8.

**Aquellos que vendrán demasiado los viejos tiempos, no hacen sino despreciar el presente.** Francis Bacon.

¿miro hacia atrás con nostalgia y pienso en lo divertido que era comer todo lo que quería cuando lo quiera? ¿pienso en mi vida de hoy esta llena de privaciones? Querido Dios, recuérdame como era mi vida antes de llegar a Overeaters Anonymous, la obsesión, la desmoralización, la rutina, la desesperación y la enfermedad, son tan importante antela comida como lo era el día que llegue aquí. La compulsión por la comida y la esperanza no son compatibles.

Mi nueva vida de abstinencia, paz y bienestar físico y mental fue posible gracias a mi buena voluntad para confiar en un poder mas grande que yo. Todo lo que tengo que hacer es continuar permitiendo que ese poder haga por mi lo que no puedo hacer yo misma. Esto es mucho mas precioso para mi que cualquier recuerdo de "los viejos tiempos" con la comida.

**Por hoy: De rodillas oro para ser como un niño y regresar ahora a los pasos uno, dos y tres. No existe nada en el desierto de la compulsión por la comida que yo desee para mi.**

---

#### Agosto 9.

**Lo que un día puede traernos, otro día se lo puede llevar.** Thomas Fuller.

"Aferrarme a los buenos sentimientos". Me digo a mí mismo, tristemente el esfuerzo por controlarme disipa la verdadera esencia de mi ser que quisiera conservar. La revelación, el gozo de vivir no vienen por que yo lo exija. Los buenos sentimientos vienen como resultado de sacar lo que llevo dentro de mí y actuar como actúan los damas. Conforme vivo el programa de OA, desarraigo los defectos que sumían en las finieblas y descubro una nueva capacidad para disfrutar del placer.

**Por hoy: este es un día para estar consiente de los regalos de mi poder superior. Para dar con lo que me sea dado.**

---

#### **Agosto 10.**

**Un estado permanente de transición es la condición mas notable de un hombre.** Juan Ramón Jiménez.

El cambia no es compatible con el necio orgullo. El crecimiento no se da en un clima de arrogancia y sabihonda superioridad. Los cambios que se están realizando en aquellos que practican este programa incluyen la personalidad total,(pensamientos, emociones y mi forma de ver a los demás). Estas transiciones requieren buena voluntad para renunciar a mis antigua moldes, y colocar mi fe en un poder superior a mí. Cuando rendí mi voluntad, me llevo el regalo de la abstinencia y se detuvo con mi compulsión por la comida. Mis otros defectos de carácter van desapareciendo conforme tengo la buena voluntad para derrotarme de mi derecho a decidir y controlar mi vida.

**Por hoy: para cambiar, debo comprender que derrotarme no es lo mismo que ceder o fallar. Ya no necesito tener siempre la razón.**

---

#### **Agosto 11.**

**La verdadera sabiduría consiste en estar de acuerdo con la naturaleza y moldear nuestra conducta de acuerdo a sus leyes y modelos.** Séneca .

La vida tiene un ritmo: el crecimiento empieza con la paz del invierno. Las lluvias de la primavera, un verano de flores silvestres y luciérnagas. Si todo en la naturaleza sigue el plan de Dios , ¿por qué yo pienso que tengo un mejor plan para mí? Para vivir de acuerdo con las leyes naturales necesito mi abstinencia y la libertad de mi obsesión. Estas necesidades se colman cuando pongo mi voluntad en las manos de Dios en lo que se refiere a la comida, y no cuando trato de manejar mi vida.

Luego entonces, la verdadera sabiduría esta en buscar y seguir la voluntad de Dios para mí en todos los aspectos de mi vida, y este sendero se encuentra en los pasos 2,3,6,7 y 11 del programa de recuperación. Avanzar en este sendero esforzándome al máximo, equivale a vivir tan apegado a los propósitos de la naturaleza como sea posible.

**Por hoy: Me someto a la voluntad de Dios expulsando de mi mente las cosas que quiero, pero que no necesito ni puedo conseguir.**

---

#### **Agosto 12.**

**Un teórico sin practica es como un árbol sin fruto, y un devoto sin aprendizaje es como una casa sin entrada.** SA´DI.

Si predico un programa espiritual, y lo practico esforzándome al máximo, la gente me pide que le comparta mi experiencia. Quieren lo que yo tengo, por que eso que tengo es obvio hasta para los recién , llegados. Por otro lado si hago sugerencias que yo misma no sigo, mis palabras suenan huecas y sin convicción.

Es un desperdicio pretender ser lo que no soy, porque me estoy perdiendo las recompensas de este programa. Para empezar a caminar en la forma que predico, lo único que necesito es buena voluntad para pedir ayuda.

**Por hoy: se ha dicho que no hay nadie tan estúpido como para que no pueda llevar el programa de doce pasos, pero si hay ángulos que son demasiado listos. Oro a Dios para que me libere de ser demasiado listo.**

---

### Agosto 13.

**Evitar a toda costa sentir el dolor solo puede lograrse desconectándose totalmente de la realidad, pero esto también elimina la capacidad para sentir la felicidad.** Erich Fromm.

¿Todavía estoy utilizando la comida para evadirme de la realidad? ¿el termino "gorda serenidad" me describe tal y como soy el día de hoy? Si es así, lo acepto. Tal vez dentro de un tiempo me canse de ese sedante e indoloro sentimientos de evasión que me aparta a la realidad. Tal vez tenga el valor de reconocer el dolor, de afrontar mis sentimientos sin tener que fugarme, y de confiar en que mi poder superior dirija mi vida, en vez de hacerlo yo.

Acepto incondicionalmente lo que soy hoy, reconociendo la verdad sin reservas ni recriminaciones.

**Por hoy: el programa de OA, la gente y Dios están aquí para mi amándome gordo y delgada, abstinentemente o comiendo compulsivamente. ¿puedo hacer menos por mí?**

---

### Agosto 14.

**La envidia es una especie de vicio, parcialmente moral, parcialmente intelectual, que consiste en no ver nunca lo que se tiene, sino solo lo que tienen los demás.** Bertrand Russell.

El estado fijado en la manera en que otros llevan el programa, y en los logros ajenos es otra forma de destruirme. "¿por qué no puedes mejorar? ¿ que te pasa? Desearía que...." el programa de OA no es una competencia deportiva, ni mi poder superior es el réferi. Cuando siento envidia, no tardo mucho en descubrir que me estoy exigiendo demasiado.

Se que lo mismo que me libera de mi compulsión por la comida puede liberarme de mis otros defectos, solo necesito practicar los pasos, (todos ellos), y poner diariamente mi vida en manos de mi poder superior. No necesito hacerlo de manera perfecta. Solo necesito ser yo misma.

**Por hoy: para liberarme de la envidia, puedo empezar por investigar de que forma me esta dañando.**

---

### Agosto 15.

**Pocas personas pueden fracasar al crear su propio proceso de curación cuando están genuinamente involucradas en la curación de los demás.** Theodore Isaac Rubin.

El libro grande de alcohólicos anónimos describe uno de los mas grandes descubrimientos iniciase de la comunidad. Buscando una clave, un patrón de conducta común entre todos los recuperados, se descubrió que este acto común que todos ellos realizaban era ayudar a otros alcohólicos. En cada paso, apenas era dado de alta en el hospital, nuevo AA sobrio, salida a buscar a otro alcohólico que todavía estuviera sufriendo , para tratar de ayudarle.

**Por hoy: OA no tiene titulo que califiquen a un comedor compulsivo para ayudar a otro. Yo poseo todos los recursos internos que necesito para hacerlo.**

---

## Agosto 16.

**Uno puede dar algo que realmente valga la pena, a menos que también sepa recibir.** Havelock Ellis.

Es terrible recibir; yo no se que hacer, que decir, ya sea un cumplido o un regalo, tartamudeando confusa y perpleja, murmurando ridículas pero corteses negativas, tales como: "¿estos trapos?, los compre a crédito" solo después me doy cuenta de que en mi intento por carecer modesta he insultado a la persona que solamente quería hacerme un cumplido.

Me gusta la sugerencia de un compañero que practica el amor adulto "di gracias y cállate".

Atesoro las sugerencias sencillas que puedo comprender, así como los amorosos OA que las dan.

**Por hoy: tengo la buena voluntad de practicar el decir "gracias" hasta que me salga de una manera natural.**

---

## Agosto 17.

**Las enfermedades muy avanzadas solo se curan con remedios desesperados, o ya no se curan.** William Shakerpeare.

Se ha dicho que los recién llegado deben emplear tanto tiempo y energía para lograr y mantener su abstinencia como lo hicieron comiendo compulsivamente compulsivamente. "las medidas tintas no nos sirven para nada".

Mi mente trata de decirme que yo no estoy **tan** enferma. Ciertamente no estoy loca, y puedo manejar mi propia vida, mi único problema es que quiero estar comiendo la mayoría del tiempo. Si solo pudiera encontrar una dieta realmente buena y adelgazar, todo estaría perfecto.

Sin embargo, en alguna parte de este razonamiento existe la sensación interna de que yo necesito estar aquí, que este es el camino, que este programa funcionara para mi.

**Por hoy: quiero lo que veo en CCA. Oro por tener la buena voluntad de seguir cada uno de los pasos del programa y para creer que la comida y el peso serán controlados en el proceso.**

---

## Agosto 18.

**Tomar lo que haya y utilizarlo, sin esperar siempre en vano por lo soñado, escarbar lo mas profundo de mi realidad y sacar algo de ellas, esta es, sin duda, la forma correcta de vida.** Henry James.

La vida me ofrece tesoros inimaginables, aquí y ahora. Ahí están para que los tome y los utilice con el talento y habilidad que Dios me regalo, y la energía que hoy poseo.

Mi entusiasmo es mi herramienta para escarbar, hurgo dentro de mi realidad con el mas puro amor al hacerlo; por eso, el hecho de que el mañana pueda o no traer algo mejor, carece de importancia. Estaré ahí, hurgando dentro de mi vida y orientado algo de ella el día de hoy, nada puede frustrar mi esfuerzo.

**Por hoy: La forma correcto de vivir es vivir tan plenamente como pueda el día de hoy; aprovechar todas las posibilidades haciendo mi mayor esfuerzo.**

---

## Agosto 19.

**El remedio de todos nuestros errores, la cura de la ceguera, el correctivo del crimen, es el amor.** Ralph Waldo Emerson.

Todo crecimiento, toda sanación depende del amor. El amor es lo que es Dios, un Dios Amoroso, tal y como yo lo concibo, no predica, ni da ordenes , ni amenaza. Dios me apoya

incondicionalmente, no importa lo que yo haga. Dios no hace tratos: "haz estoy y yo are lo otro". Dios no intimida, o castiga, o dice: "te lo dije." Dios me escucha y me acepta como soy, me ama como soy. Dios no da consejos. Dios sabe que la sabiduría viene solo con la experiencia, experiencia que no obtendré hasta que este preparado.

**Por hoy: el amor perfecto de Dios es mío en el momento que tenga yo la buena voluntad de recibirlo. Me libero del Dios de mi infancia para creer, con todo mi corazón, en este Dios que me trajo aquí y que me dio una nueva vida.**

---

#### Agosto 20.

**Existe una gentileza del corazón. Se parece al amor. De ella surge las mas pura cortesía en el comportamiento externo.** Johann Wolfgang von Goethe.

La gentileza del corazón puede parecer imparcial: no interfiere con las decisiones de otros, no dan consejos ni necesita aprobación. No juega partidos ni dicta sentencias: No acepta culpas, ni hace que otros se sientan culpables con un "¿por qué no lo hiciste de esta manera?" la gentileza del corazón no distingue entre el presente y el mozo, nunca se siente selecto o superior y es capaz de aprender de todo y de todo.

La gentileza del corazón acepta con gusto las ideas nuevas y a las personas, siente alegría en ves de temor, ve todo con entusiasmo y aprecia lo que ve en lugar de criticarlo.

**Por hoy: que pueda yo ser tan dichoso, como aquellos que son capaces de mostrar "gentileza del corazón" para todos.**

---

#### Agosto 21.

**Todos los hombres toman los limites de su propio campo de visión como los limites del mundo.** Artur Schopenhauer.

Cuando comía compulsivamente, ¿imagine alguna vez que la vida podía ser diferente de lo que era? No, no había salida, estaba seguro de eso. Algunas veces cuando estoy en un dilema, todavía pienso que no hay salida . Acepto este sentimiento, pero hoy se que es solo un sentimiento, no un hecho, pero hoy se que es solo eso, un sentimiento, pero hoy se dice que hay una loción y que esta vendrá con el tiempo, conforme adquiero la buena voluntad para permitir que un poder ajeno a mi se haga cargo de mi vida. Dejar que ejerce el control significa crecer : mi experiencia se ensancha, mis deleites aumentan, es mayor mi deseo de ser útil a los demás y mi horizontes, (como el mundo de Dios), no tiene limites.

**Por hoy: pongo en manos de Dios mis inquietudes de este momento sabiendo que las respuestas vendrán, y con ellas una nueva conciencia y una comprensión mas profunda.**

---

#### Agosto 22.

**La vida solo puede comprender viendo hacia atrás, pero debe vivirse viendo hacia delante.** Soren Kierkegaard.

Los doce pasos son sencillos, directos y siempre van punto. Empiezo por enfrentar en que condiciones me encuentro cuando llego. Me derroto cuando sea necesario y después veo así atrás en el tiempo para destapar los hachos que determinaron las actitudes y creencias me llevaron a buscar de la comida.

Describo mis errores y mis faltas, los acepto y los admito delante de otra persona y de Dios. Después pido a dios que me libere de mis defectos de carácter y busco reparar mis faltas, pidiendo perdón a aquellos a quienes he dañado.

Ahora veo hacia delante, continúo haciendo diariamente mi inventario personal, y mantengo mi recuperación espiritual a través de la oración y de la meditación , y trabajando con otros.

**Por hoy: veo mi pasado para comprenderme a mi misma, y para dejarlo partir.**

---

### Agosto 23.

**Vivamos mientras vivimos.** Philip Doddridge.

Ahora que estoy libre de la compulsión por la comida y tengo un nuevo modo de vida, estoy impaciente por buscar otras cosas en mi vida que estorben a mi espíritu. Quiero liberarme de todo mi exceso de equipaje, de mis ideas fijas y maneras de reaccionar, que hacen difícil el gustarme a mi misma. Quiero vivir con gusto y entusiasmo, tener suficiente confianza para salir de mi misma, poner mi vida en el almacén del espíritu y vivir.

**Por hoy: habiendo salvado mi vida, me permito vivirla.**

---

### Agosto 24.

**Nada es inconcebible, nada es imposible para la persona equilibrada, con tal de que surja de las necesidades de nuestra vida, y este destinado a obtener nuestro crecimiento posterior.** Lewis Mumford

Hoy, abro mi mente a todo lo que pueda ser, a esas posibilidades que están lejos de ser como mis deseos sin acción de los viejos tiempos, sino que mas bien son una liberación de mis restricciones, un ensanchamiento de la imaginación, Dejo mi vida en manos de mi poder superior, me libero de impedimentos, y dejo que mi espíritu se eleve. Busco ser honesta, mas conciente tener relaciones mas intimas, una mejor habilidad para llevar el mensaje, mas tiempo para servir.

He recibido, y ahora lo paso a los otros, lo que una vez fue imposible: la esperanza de un despertar espiritual, la recuperación de la compulsión por la comida.

**Por hoy: mantengo me mente abierta para tener mi mente abierta. Las posibilidades son infinitas.**

---

### Agosto 25.

**En sus oraciones dice: "hágase tu voluntad", pero quiere que se haga en el mismo, y actúa de igual forma.** William Penn.

¿cuál es la voluntad de Dios para mí? Ciertamente no consiste en buscar todo para mi manera egoísta, a expensas de los demás. Seguramente la voluntad de Dios es que yo este en paz conmigo misma. Es aceptación de todos sin condenar ni juzgar. La voluntad de Dios es que practique los principios de OA en todos mis asuntos.

Si fallo en algo que es importante para mí, es difícil mantener mi autoestima. Pero Dios, a diferencia mía y de la sociedad en la que vivo, no me mide de acuerdo a los valores mundanos.

**Por hoy: para cumplir mejor con la voluntad de Dios, oro por abandonar mis patrones de perfección, y verme a mi misma con la maldad de Dios.**

---

### Agosto 26.

**Los perros ladran, pero la caravana avanza.** Proverbio árabe.

Quejas: yo tengo un montón: (el hielo esta demasiado frío, el sol demasiado caliente, las rocas demasiado puntiagudas). No puedo hacer mucho respecto a esas cosas, así que ¿para que me dijo? El quejarse de manera crónica es una costumbre inútil que destruye la aceptación de uno mismo y la autosuficiencia. Quejarme de todo lo que me disgusta de mi vida aumenta mi insatisfacción en lugar de obligar a los demás a escuchar mis quejas, puedo perdonarme a mi misma: "¿hay algo que yo puedo hacer para mejorar esto?"

Si, si lo hay. Puedo practicar el programa de los doce pasos al pie de la letra. Quejarme de mis defectos o de mis carencias es una locura: es tiempo desperdiciado que podría utilizar haciendo algo por mi misma y aceptando las cosas como son.

**Por hoy: no tengo necesidad de quejarme por mis características personales u otros aspectos de mi vida que me distingan en vez de quejarme, puedo hacer dos cosas: reempezar los pasos donde los deje, y orar para ser liberada de este defecto.**

---

### **Agosto 27.**

**Todo hombre tiene el derecho de ser valorado en su mejor momento.** Ralph Waldo Emerson.

¿Me valoro a mi misma y a los demás por nuestros mejores cualidades y acciones, por aquellas veces en que fuimos bendecidos por la gracia, cuando alcanzamos alturas de valor y generosidad mas allá de nuestras posibilidades? ¿o acaso un desafortunado error cancela todos aquellos momentos? Nuestras cualidades han estado siempre con nosotros, aunque muy a menudo se hayan obscurecido por los temores y la inseguridad de vivir obsesionándonos.

El liberarme de la compulsión por la comida me permite ver ser la persona que deseo la mayoría del tiempo. Entre mas tiempo viva de esta manera, mas numerosos serán mis "momentos supremos".

**Por hoy: me recuerdo mi misma mis muchas cualidades, y las de mi familia, amigos y compañeros.**

---

### **Agosto 28.**

**La única forma de fortalecer nuestro intelecto es vaciar nuestra mente por completo, y permitirle que sea un camino para todos los pensamientos.** John Keats.

Abandonar las ideas fijas y los prejuicios que ocupan mi mente es eliminar la seguridad de lo absoluto. Permitiendo lo desconocido, doy lugar al cambio, no se en que dirección me llevara. Puedo decir: "quiero trabajar para tener tal y tal." Pero trabajar el programa significa poner el control de mi vida en manos de Dios no en las mía. Recuperación es estar abierto a lo que la vida me traiga, sin insistir que las cosas se hagan a mi modo. Trabajar este programa significa estar consiente, permitir que mis pensamientos divaguen y que mis sentimientos salgan de su escondite.

**Por hoy: ¡ que aventura es este programa de OA! Avanzo con mente abierta, impaciente por descubrir lo que Dios desea revelarme.**

---

### **Agosto 29.**

**Las emociones pueden ser infinitas entre más las expresamos, más tenemos para expresar.** E.M. Forster.

La importancia de expresar mis emociones consiste en lo que puedo aprender al escucharme yo misma, y si me abro de manera poco común, puedo descubrirme dejando escapar respuestas que ni siquiera sabia que conocía.

Cuando hablo de mis sentimientos a mi madrina o grupo, me brindan el regalo de escucharme atentamente. Yo les retribuyo el regalo cuando ellos expresan sus sentimientos. En OA nos ayudamos escuchándonos y compartiendo nuestras experiencias, no dando consejos.

**Por hoy: todos los recursos que OA me brinda, ya no tengo que andar cargando mis sentimientos. Me puedo expresar tan libremente como la situación lo requiere, con mi madrina y con mi grupo.**

---

### **Agosto 30.**

**La gente desea aprender a nadar, y al mismo tiempo mantener un pie en el piso.** Marcel Proust.

Solo teniendo la buena voluntad de abandonar la seguridad del pasado, pudo saber lo que el presente día me depara. La incertidumbre, la confusión y el temor a abandonar mis viejos

moldes son naturales, pero la necesidad de salvar mi vida me impulsa. Voy mas aya de mis miedos y prejuicios y descubro que no tengo que actuar de acuerdo con ellos; que un día a la vez, puedo enfrentar cualquier cosa que deba enfrentar.

De vez en cuando puedo sentir nostalgia de mi viejo escondite, pero la verdad es que nada de lo que pudiera suceder hoy me haría retroceder.

**Por hoy: Dios me guía hacia delante, y yo no tengo miedo de avanzar.**

---

### **Agosto 31.**

**El hombre esta tan lleno de posibilidades como de impotencia.** George Santayana.

La esperanza y la desesperación son parte de mi enfermedad. La esperanza me dice que hay un mejor camino. La desesperación me dice: "¿con que objeto?" reconozco la desesperación como lo que es: la manera en mi mente me protege de la decepción. La desesperación me sirvió en un tiempo, pero hoy ya no necesito de ese truco, tengo un poder superior que me da todo lo que necesito. Tengo la buena voluntad para continuar desechando mis viejas ideas, para poner mi vida al cuidado y la protección de Dios. Dentro de mi reposa la esperanza.

**Por hoy: mis posibilidades están en proporción directa con mi buena voluntad para abandonar las cadenas de mi autocontrol, para dejar de hacer las cosas a mi manera. En un lado de la balanza, puedo realizar maravillas; y en el otro, soy impotente.**

---

### **Septiembre 1.**

**La amistad necesita de un cierto paralelismo de vida, de una similitud de pensamientos.** Henry Adams.

Algunas veces los OVEREATES ANONYMOUS nos sentimos a la defensiva por que nuestros mejores amigos están en OA. Pero ¿qué hay dentro en ello? ¿Dónde mas puedo encontrar gente con la que tenga tanto en común? ¿a quien mas conozco cuyos propósitos sean iguales a los míos? ¿alguno de mis otros amigos o socios conocen la desesperación sin fondo que me provoca la compulsión por la comida?

Si, estoy agradecido por mis amigos de OA. He cambiado la soledad por intimidad, la cautela por calidez, y el egoísmo por generosidad. Estoy agradecido con OA, no solo por mi abstinencia y mi crecimiento, si no también por mis amigos. Que yo los trate como la consideración y el cuidado que se merecen!

**Por hoy: apareció y cuidado a mis amigos de OA, por que gracias a ellos todas mis relaciones están mejorando.**

---

### **Septiembre 2.**

**"¡Noble sea el hombre, servicial y bueno, por que solo ello se distingue de todas las otras criaturas de la tierra!"**Johann Wolfgang Von Goethe.

Que una persona ayude a otra es una practica tan vieja como la humanidad. Ayudar no significa decirle a otro lo que debe hacer ni siquiera sugerírselo. Ayudar es estar ahí para alguien; compartir experiencias, brindarle apoyo, hacer lo que sea necesario cuando la carga de algún amigo se vuelva paralizante. Necesito estar consiente de que debo mantener mi ego, mis

consejos y mis buenas intenciones fuera de la vida de los demás, aun cuando parezca que pueden ser una ayuda. Si quiero ayudar a otros a desarrollar sus propias fuerzas y a descubrir su potencial, no puedo lograrlo diciéndoles lo que tienen que hacer.

**Por hoy: soy un instrumento de mi poder superior. Llevo el mensaje, pero lo interfiero con él.**

---

### **Septiembre 3.**

**“La indecisión es como hijastro: si no se lava las manos, le llamamos “sucio”, y si lo hace, decimos que esta desperdiciando el agua.”** Proverbio de Madagascar.

La indecisión es consecuencia del temor a equivocarse, con terribles consecuencias. ¡vaya!, debo tomar la decisión correcta, pero ¿cuál es?

Estoy tan acostumbrada a controlar mi vida, que olvido que la he puesto en las manos de Dios, que ahora tengo por norma tratar de conocer la voluntad de Dios para mí y actuar de acuerdo con ella. Para evitar que la indecisión me conduzca al pánico, continuo diciendo “hágase tu voluntad, y no la mía”. Invariablemente mi carga se alivia, me siento más ligero. Me doy cuenta que la voluntad de Dios no es para mí, no es que yo haga la decisión “correcta”, sino que me sienta libre para cometer errores: que tenga cordura.

**Por hoy: a partir de este momento, pongo mi vida y mi voluntad en manos de mi poder superior.**

---

### **Septiembre 4.**

**“El presente tiene una ventaja sobre los demás días: es nuestro.”** Charles Caleb Colton.

Tengo todas las riquezas de mundo ahora mismo, cuando puedo vivir libre de ansiedad por el futuro, y de dolor por el pasado. Hay fuerza en el momento presente. Tiene la fuerza y la consistencia de la realidad, y no de las ilusiones, que son como el humo. Cuando vivo en el mundo como es: un minuto, una hora, un día a la vez, me olvido por completo de los planes y proyectos. El presente es mío y lo reclamo sin indecisiones. Abro mi mente, la libero de preocupaciones y me libero a mí mismo de todo lo que me impide disfrutar de la belleza del mundo.

**Por hoy: Nada que haya sucedido ayer o que pueda suceder mañana es más importante que hoy.**

---

### **Septiembre 5.**

**“¿Qué es la dignidad, sin honestidad?”** Cicerón

¿Quién dice que es digno que un hombre o una mujer adultos juegan a la pelota con los niños del vecindario, o patinen a mitad de la calle? La dignidad es una cualidad que logro liberándome yo misma de la arrogación y de la presunción. Cuando me presento al mundo como realmente soy, alcanzo una dignidad reposada. La verdadera dignidad depende del honesto respeto a mí mismo, en el que no existen las mentiras, ni la tentación de verme mejor ni peor que lo que soy. Acéptame como soy me confiere una dignidad natural que esta libre de toda pretensión y se parece mucho a la humanidad que lucho por lograr cada día.

**Por hoy: si siento que carezco de dignidad, busco circunstancias en las que no haya sido honesto.**

---

### **Septiembre 6.**

**“cuando una puerta de la felicidad se cierra, otra se abre; pero a menudo nos quedamos mirando tanto tiempo la puerta cerrada, que no vemos la otra que se nos ha abierto.”** Helen Keller.

Esto es el fin, tenía tanta esperanza. ¿qué sucedió?

Lo que sucedió es que dios tenia otros planes para mi, si me aferró a lo que no fue, y nunca será , no podré ver nada mas. Si continua lamentándome por lo que yo pensaba que quería, me perderé de lo que se esta revelando ante mis ojos.

Mi poder superior sabe lo que necesito, puedo recordar otras puertas cerradas, y en cada caso sucedió lo mejor para mi, aunque en ese momento no lo creyera así. No será diferente ahora.

Dios es el que dirige este espectáculo, no yo. Cuando empiece el siguiente acto, quiero estar lista.

**Por hoy: tengo la buena voluntad de desprenderme de la felicidad pasada, y se que al hacerlo llegaré a ser libre para experimentar algo nuevo. Puede que no lo vea ahora, pero se que vendrá.**

---

### Septiembre 7.

**“Ningún hombre puede censurar o condenar a otro justamente, por que es indudable que ningún hombre conoce a otro verdaderamente.”** Sir Thomas Brown.

Es fácil considerar a aquellos que cometen alguna falta, pero no existe justicia en tales juicios. Yo no puedo saber lo que otra persona siente, ni que experiencias ha vivido. Por mucho que no quiera pensar en ello, el abuso infantil y el descuido hacia los niños son males que existen desde hace mucho tiempo. ¿cómo estar seguro de que existe "maldad" en una persona que me lanza insultos sin provocación alguna? Para asegurarme no estoy obligado a permitir que me insultes y me traten como trapeador, pero si tengo el deber de aplicar a cada persona un criterio individual de acuerdo con sus circunstancias. Como en OA aprendo a admitir mis errores y mis faltas, y a perdonarme a mi mismo y a los demás, lo menos que puedo hacer es hacer una extensiva de benevolencia para todos.

**Por hoy: No me corresponde juzgar a nadie.**

---

### Septiembre 8.

**La verdadera libertad consiste en compartir con nuestros hermanos todas sus cadenas, y con nuestro amor y con nuestras acciones, ayudarlos verdaderamente a ser libres.** James Russell Lowell.

Agradezco lo que he recibido en OA pero si quiero conservarlos, debo recordar a mis hermanos que todavía están en la cárcel de la compulsión por la comida. Tengo la buena voluntad de romper mi anonimato y compartir mi experiencia con aquellos que todavía sufren.

El amor y la compasión que hay en mi corazón eran pobremente expresados cuando practicaba mis solitarias costumbres de comedor compulsivo, y el sentimiento que auto desprecio que las acompañaba. Hoy agradezco que he sido liberado de mis cadenas , que he descubierto un poder superior, experimentando un despertar espiritual, y que puedo contar con mi historial a los demás.

**Por hoy: Es a través del amor y la amistad de los demás en OA que he encontrado la libertad. Solo trabajando en aquellos que todavía no son libres puedo experimentar plenamente esa libertad.**

---

### Septiembre 9.

**“La mente, como el cuerpo, a menudo caerá en un estado enfermizo y purulento, provocando por el simple exceso de comodidad.”**

El exceso mata las cualidades reales que busco en todo, ya sea en posesiones, actividades o comida. Comer compulsivamente nos da la ilusión de comodidad, pero lo que se empieza como un intento para satisfacer necesidades desconocidas, pronto toma vida propia, demandando cada vez mas y retribuyendo cada vez menos.

La verdadera comodidad se encuentra en el equilibrio y la cordura de la abstinencia. Tan profunda y genuina en esta comodidad, que bien vale la pena cualquier dificultad o dolor que tuviera que pasas para obtenerla.

**Por hoy: La abstinencia de la compulsión por la comida es un estado mental, no una dieta. Dios me concede la abstinencia por este día, y si es necesario, la buena voluntad para ser capaz de hacer cualquier cosa por conseguirla.**

---

#### Septiembre 14.

**“El hombre no es la suma total de lo que ya tiene, sin o que mas bien es la suma de lo que todavía no tiene, pero que debería no tener.”** Jean Paúl Saptre

¿Cómo puedo saber lo que puedo ser o tener? ¿Es posible una mayor comprensión para los demás? Estoy dispuesto a obtener mas de la experiencia a saborear las cosas sencillas o vivir con una especie de saludable placer. Si tengo la buena voluntad de derrotarme de ser tan especial o diferente, tal vez pueda ser capaz de desprenderme de mi cubierta protectora para obtener un nuevo modo de ver, de creer y de ser. Una conciencia de los defectos que aun me quedan, me muestra lo que todavía no tengo, pero podría obtener.

**Por hoy: Mi historial de comedora compulsiva no es la suma total de lo que soy. Yo soy la suma de lo que estoy logrando en OA.**

---

#### Septiembre 15.

**“Aquel que no navegará hasta que pasen todos los peligros, nunca se hará a la mar.”** Thomas Fuller.

El miedo me impide acercarme. Siempre hay el peligro de ser rechazado , y hasta que tal peligro desaparezca, no puedo arriesgarme.

Es fácil pensar que el mundo me ha rechazado, pero si busco en mis pasadas experiencias con la honestidad que este programa me enseña, veo que al contrario: soy yo la que he rechazado de manera sutil, para sentirme segura, pero aun así, he rechazado mi enfermedad es de aislamiento, y la intimidad en el riesgo mas temido.

Hoy, con el apoyo de mis compañeros de OA, no necesito la garantía de lo que seré aceptado cada vez que me acerque. Solo sigo adelante y lo hago.

**Por hoy: Estoy lista para avanzar hacia el mundo, para atreverme a formar parte de él.**

---

#### Septiembre 16.

**“No puedes orar por la mentira”.** Mark Twain

Así como es imposible engañar a esa parte de mi que lleva la cuenta corriente de mis faltas, así es imposible engañar a Dios.

Las juntas de OA, el compartir de persona a persona, me ayuda verme con honestidad. Conforme voy estando mas conciente de mis defectos, los voy aceptando mas , viéndolos como fallas humanos, no como pecados imperdonables. Si puedo hablar de ellos, puedo pedir ser liberada. Mantener mis faltas cubiertas paraliza mi crecimiento. La honestidad libera a mi vida de falsas ilusiones, nacionalización y autojustificación. La honestidad busca y descubre, y acepta.

**Por hoy: así como la verdad me libero de mi obsesión por la comida, igual puede liberarme de mis otros problemas. No tengo miedo a buscara la verdad.**

---

#### Septiembre 17.

**“justa y delicadamente llega lejos”** Miguel de Cervantes.

“Amor adulto” tiene un significado diferente para cada persona, pero el significado de la palabra “amor” nunca cambia. Si tengo una actitud amorosa hacia mi misma y hacia los demás, tratare a todos con justicia, aunque piense que debo darles amor adulto. Hablar de tal forma que no se dañe ni se lastime a una persona, puede ayudarla a comprender una verdad difícil mucho mejor que la crítica y el ultimátum.

Al abandonar mi perfeccionismo, se vuelve más fácil tratarme a mi misma y a los demás con respeto.

Al abandonar mi perfeccionismo, se vuelve más fácil tratarme a mi misma y a los demás con respeto.

**Por hoy: tengo una obligación para conmigo misma y para los demás hablar y actuar con justicia y consideración.**

---

### **Septiembre 18.**

**“Ninguna pasión roba tan efectivamente a la mente todo su poder para actuar y para razonar como el miedo.”** Edmund Burke.

El miedo usa muchas mascarar. El miedo es lo que a menudo se oculta detrás de mi fachada de mi callado desprecio, de rechazo pasivo, un estar medio muerta y sin sentimientos. Puedo envolverme en mi capa de miedo y decir no, no, no iré. No, no tengo nada que decir. No, no puedo hacerlo.

Puedo permanecer encerrada bajo llave, o puedo acercarme y actuar. La acción puede cambiar mi perspectiva, atravesar mi miedo. Conforme cumplo con mi deber y realizo mi trabajo aunque este sea difícil, recuerdo el contacto con mi poder superior, y con la ayuda de Dios vuelvo a la vida.

Si compartiré en la junta. Si iré a la fiesta en la escuela de los niños de los niños. Si agradeceré a Dios por haberme liberado de la esclavitud del miedo.

**Por hoy: El valor para avanzar mas allá de mi miedo esta dentro de mi, pero en esta comunidad no tengo que hacer el viaje sola.**

---

### **Septiembre 19.**

**“Mucha sabiduría no nos enseña a comprender”** Heráclito.

El programa de OA no es académico. Ninguna cantidad de conocimientos ni de realizaciones académicas me capacitarán  
Algún día para tratar efectivamente con mi enfermedad.

Los comedores compulsivos anónimos dicen que han leído muchos libros buscando aprender como parar de comer en exceso, yendo de un volumen a otro , sobre psicología, filosofía, teología, metafísica; por no decir nada sobre libros de dieta y ejercicios.

La comprensión sobre la verdadera naturaleza de mi enfermedad me vino en los locales de los grupos de OA. Las personas que ahí hablaban no lo hacían como maestros o expertos, eran comedores compulsivos igual a mi, excepto en una cosa: ellos habían encontrado una forma de liberarse de la obsesión.

**Por hoy: Este es un programa espiritual, no académico. Para comprenderme a mi mismo y a mi enfermedad, asisto a las juntas de OA y sigo las sugerencias de los doce pasos.**

---

### **Septiembre 20.**

**“Cuando te colocas en la posición y en la actitud que consideras que son tu derecho incuestionable, todo el mundo lo acepta.”** Ralph Waldo Emerson.

En este mundo moderno, estoy rodeado por influencias que sirvieran para fines contraproducentes. Ya sea que este leyendo una revista, viendo televisión o escuchando la radio, constantemente estoy siendo importunada para que corra inmediatamente a comprar algo para botanar, o conducir a otra persona por el buen camino (hornear algo para que hagas feliz a alguien). Ni yo ni nadie a quien yo ame nos beneficiaremos si este canto canto de sirenas logra desviarme de mi camino. La fortaleza para alejarme de este perjuicio, esta en proporción directa con el contacto que tengo con mi poder superior. Solo necesito recordar cuantas veces he dicho: "solo por esta vez", y el sentimiento subsecuente de haber sido invadida.

Servir a mi poder superior es servirme a mi misma, a esa parte de mi que es saludable, fuerte y esta creciendo.

**Por hoy: no hay necesidad de separarme del mundo para permanecer abstinentemente, ni debo someterme a esas influencias que pueden destruirme. Ni yo ni nadie que yo ame, necesita comida chatarra.**

---

### **Septiembre 21.**

**"Podándolas, esas armas pueden retoñar "**. William Shakespeare.

Si conservara las mismas ideas con las que llegue a OA, ¿en donde estaría yo? Valores que adquirí cuando era niña, y que todavía siguen necesitando cuestionamiento. La niña que una vez fui no puede dirigir mas mi vida. Quiero renunciar a lo que ya no me sirve, las fugas y las fantasías, los miedos y la necesidad de controlar. Los cambios que han ocurrido desde que llegue a OA son evidencia de crecimiento y esperanza de una vida todavía mejor. Si el amor y la amistad, la espontaneidad y la intimidad tiene que nutrirse, las ramas muertas deben cortarse.

Trabajar este programa me ayuda a distinguir lo que ya no necesito de lo que es importante, cortar las antiguas creencias para que las nuevas verdades puedan ser reveladas, y un espíritu luminoso y benéfico pueda crecer fuerte.

**Por hoy: cortar las ramas viejas, para dejar lugar a las nuevas, es de lo que tratan los pasos cuatro al diez. ¿lo estoy haciendo yo?.**

---

### **Septiembre 22.**

**"Hay ocasiones en las que es infinitamente mejor sufrir pérdidas que obtener ganancias".** Plautus.

Ganar es algo tras de lo que yo voy por orgullo: "tengo razón", ¡gane!, y ahora, ¿qué? Necesito diferenciar entre lo que es importante y lo que no lo es; que hábitos son necesarios y cuales son realmente esenciales.

Quiero ver más allá de lo inmediato, más allá del momento de la victoria, para medir con otro criterio: uno que tome en cuenta lo humano, donde los valores de bondad, consideración y deseos de ser útil se practiquen siempre, y contribuyan a que me sienta mejor conmigo misma.

De esto se trata la vida.

**Por hoy: En las ocasiones que implican ganancia o pérdida, tener razón o estar equivocado, ¿Qué es lo que esta realmente en juego?.**

---

### **Septiembre 23.**

**"Menospreciar el día de hoy es una prueba de que ayer no ha sido comprendido"** Maurice Maeterlinck.

Amo el día de hoy por que este programa me ha dado una profunda comprensión y gratitud por el ayer. Recuerdo lo que yo era una sensación de triunfo, por que puede salir del empobrecimiento espiritual y la desesperanza, hasta alcanzar la fe que me sostiene hoy.

Los modernísimos aspectos de mi vida de hoy, mi abstinencia, mi apariencia, mi alegría de vivir, son descendientes directos de mis realidades del ayer: el comer en exceso, la gordura, la desmoralización, la enfermedad del espíritu, la mente y el cuerpo.

Gracias a Dios por lo que fui, y por lo que he llegado a ser.

**Por hoy: puedo sentir nostalgia de la ver, pero nunca a costa de mi agradecimiento por el día de hoy.**

---

#### **Septiembre 24.**

**“los verdaderos milagros son creados por los hombres cuando utilizan el valor y la inteligencia que Dios les regaló”** Jean Anouilh.

**“Se me ha concedido un don que equivale a un nuevo estado de conciencia y de ser.”** Escribió Bill W.

Con el valor y la inteligencia que Dios les dio, los fundadores de alcohólicos anónimos crearon el milagro de la gran comunidad de AA y cambiaron la vida de millones de personas.

Como miembro de OA, yo debo mi recuperación y mi vida a ese milagro. Pensar en los esfuerzos de aquellos primeros miembros de AA para compartir el regalo de su despertar espiritual, me llena de temor, respeto e inspiración. Seguramente existen muchos miles de comedores compulsivos que están abiertos a este sencillo mensaje, y que todavía tienen que escucharlo.

**Por hoy: Es mi responsabilidad llevar el mensaje del despertar espiritual y de la recuperación a los comedores compulsivos, donde quiera que se encuentren.**

---

#### **Septiembre 25.**

**“La paciencia y la diligencia, como la fe, mueven montañas.”** William Penn.

Todos los planes que hice, todas las resoluciones que juré tomar, no eran sino pobres sustitutos de la paciencia, algunas veces no hacer nada si no esperar, es mas difícil que elaborar listas y observar horarios y hacer esto y lo otro. Yo necesito recordar siempre: el tiempo es de Dios, no mío. Yo no dirijo el universo; el mundo no se inclina ante mis deseos.

Invierto mi vida y hago las cosas que me corresponden hacer, poco a poco los defectos se desmoronan, los obstáculos son apartados y mi camino se alisa y de empareja, hasta que aparece el siguiente bache en el sendero. Así es como se realiza el sentimiento: con paciencia y diligencia, y fe en un poder superior.

**Por hoy: Acepto el programa y el horario de Dios. Si de momento no se las cosas que me corresponden hacer, me dejo llevar, confiando en que la respuesta vendrá.**

---

#### **Septiembre 26.**

**“El hombre es como un recién nacido, su poder radica en su fuerza para crecer.”** Rabindrath Tagore.

La dicción tiene el crecimiento espiritual y emocional. Despojando a sus victimas de la mitad de su potencial. Como comedor compulsivo. Crecí física e intelectualmente. Pero emocionalmente permanecí como un enano, incapaz de proveer de sustento a esa parte de mi a la cual la comida y el aprendizaje académico no pueden nutrir.

Cuando escuche las palabras: “Soy impotente ante la comida”, sentí una oleada de alivio, como cuando se suelta una pesada carga, y mi espíritu bailo con alegría. Una vez rota la

obsesión, soy todo ligereza y esperanza . estirándome como un niño para alcanzar el crecimiento que me había perdido.

Agradezco a Dios por el milagro de la recuperación, por darme una segunda oportunidad de avanzar hacia todo lo que puedo llegar a ser.

**Por hoy: no hay límites para el crecimiento. La abstinencia y la pérdida de peso son solo el principio.**

---

#### Septiembre 27.

**“Las personas inteligentes parecen no sentir el placer natural de la perplejidad y el azoramiento, y están siempre respondiendo las preguntas, cuando el verdadero condimento de la vida consiste en hacerlas.”** Frank Moore Colby.

Se dice que los niños son los verdaderos exploradores. Como están llenos de asombro y de curiosidad, convierten cada día en un viaje de descubrimiento, completamente abiertos a lo nuevo, preguntando cosas sin miedo de parecer estúpidos.

En el mundo de los mayores, no saber algo se confunde a menudo con ser poco inteligente. Afortunadamente una de las primeras lecciones que aprendí en OA fue comprender que no era un error el no saber como manejar mi forma de comer, mi peso y mi vida, todos hay también admitieron que sabían como hacerlo. Desde entonces he quedado libre de muchas de mis viejas cargas, entre ellas, la idea de que debería tener un acervo de información que me capacite para contestar cualquier pregunta acerca de cualquier cosa. Que delicioso es tener la buena voluntad de un niño para preguntar, para aproximarse a los nuevos sin tener que guardar las apariencias.

**Por hoy: quiero ser libre de los viejos patrones que sofocan el crecimiento, me regalo el placer de admitir mi ignorancia y la alegría de preguntar.**

---

#### Septiembre 28.

**“No puedes crear la experiencia, tienes que vivirla.”** Albert Camus.

Traté de fabricar mi propia experiencia, de hacer de mi vida la tierra de “No dolor nunca-jamás”. En lugar de eso, atraje así mi la compulsión, sofocando todo crecimientos, bloqueando la alegría con dolor, los buenos sentimientos con los malos.

El día de hoy, aunque por instinto quiero evitar las experiencias dolorosas. Prefiero admitir mis sentimientos en toda su intensidad, sentirme viva y luchar contra lo que sea para obtener mi libertad. Tengo buena voluntad para soportar todo aquello de lo que había huido. Para experimentar cada momento como si fuera el primero, como un niño que esta aprendiendo lo que es el mundo.

**Por hoy: No evado mas las experiencias, ni trato de crearlas en mis fantasías. Tengo la buena voluntad para vivir lo que la vida me pone delante.**

---

#### Septiembre 29.

**“El hoy es el mundo del ayer”** Thomas Fuller

Mi historia de comedor compulsivo es preciso para mi, me enseña como vivir el día de hoy. Desde el momento que puse mi pie en el camino de recuperación de OA, supe que las ideas convencionales acerca de cómo controlar mi comida y mi peso quedaban fuera de mi vida para siempre. Si no fuera por mi amable y gran maestro, el ayer, yo nunca abría aprendido esa maravillosa lección, que es altamente responsable de que yo me mantenga abstinentemente, delgada, feliz, alegre y libre el día de hoy.

El inventario del cuarto paso, no realizado solamente una vez, sino repetidamente, me permite que continúe considerando al ayer como un maestro, y todo lo que aprendo aumenta mi recuperación.

**Por hoy: Lo que mi experiencia de comedor compulsivo me enseña es invaluable cuando lo utilizo como el programa me sugiere.**

---

### **Septiembre 30.**

**“Hay solamente una clase de éxito: ser capaz de vivir la vida a tu manera.”** Christopher Morley.

El éxito no tiene nada que ver con complacer o impresionar a otros. Cuando escucho mi yo interno, se lo que es mejor para mí. El aceptarme y estar conciente de lo que soy, me hace menos dependiente de lo que piensen los demás, cuando confío en mí mismo, vuelvo a mi poder superior, vivir la vida a mi manera, atender las cosas que son importantes para mí, es liberarme de las cadenas que me imponían los convencionalismos, solo así puedo decir que tengo éxito.

Agradezco que este programa me enseñe lo que verdaderamente es necesario en mi vida: El contacto con mi poder superior, la cercanía de aquellos que me aman por lo que soy, y la confianza en mis propias elecciones.

**Por hoy: Estoy sana, libre e independiente de todo lo que es perjudicial para mí.**

---

### **Octubre 1.**

**“Toda la música desentona cuando en alma está fuera de tono.”** Miguel de Cervantes.

Siendo humano, hay veces en que parece que no puedo hacer nada correcto. Me siento fuera de lugar, irritable, no quiero orar, ni tomar los pasos, ni ir a las juntas, ni hablar con nadie, siento que necesito un descanso, una gratificación. ¿Tal vez un bocadillo de dieta?

¿Estoy todavía tratando de probar que como las personas normales, puedo ocasionalmente comer solo por placer, por levantarme el ánimo, o por pasar el tiempo? ¿Creo realmente que puedo manejar tal forma de comer?

Cuando estoy de mal humor pensando en la comida, mi instinto me dice que vaya a mi junta rápido.

**Por hoy: Pensar en la comida no significa comer, yo no puedo detener mis pensamientos, pero desde luego que si puedo ir a mi junta, llamar a mi padrino, leer la literatura de mi programa y decir la oración de la serenidad.**

---

### **Octubre 3.**

**“Cuando somos incapaces de encontrar la tranquilidad dentro de nosotros mismos, es inútil buscarla en otro lado.”** Francois de la Rochefoucauld.

Seguramente algo o alguien puede remediar mi problema, un poquito aquí, un poquito allá, una nueva combinación, una nueva persona o lugar, una nueva meta. ¿puedes tu remediar mi problema? La pregunta hecha de mil formas diferentes, todavía esta sin la respuesta. Las personas inteligentes dirían: “ lo haría, si pudiera, mi amigo”. No es el clima, ni el perro, ni los vecinos, ni mi casa, ni mi esposa, ni la falta de esposa, ni mi trabajo, o la falta de trabajo. Es dentro de mí, nada fuera puede cambiarlo. Cuando me siento bien conmigo mismo, acepto todas las cosas que componen mi vida.

**Por hoy: Soy completamente honesto al hacer mi inventario, para poder descubrir por que me siento así.**

---

### **Octubre 4.**

**“No retroceder es una forma de avanzar. Todos los hombres deben por lo menos caminar antes de bailar.** Papa Alejandro.

Nada en la naturaleza crece a la velocidad que la ansiedad humana quisiera. Toma tiempo detenerte, retroceder, sobreponerte a la inercia y empezar de nuevo tomando otra dirección. No puedo esperar que los problemas desaparezcan de mi vida por que así lo desee. Estoy aprendiendo a dar un paso a la vez, y espero con ilusión el día en que pueda bailar.

Estoy agradecido porque ha aumentado mi disposición, mi paciencia, mi habilidad por luchar por algo y después detenerme y esperar. Sí, indudablemente, ya me sostengo sobre mis propios pies, gracias a mi poder superior y a OA.

**Por hoy: Me regocijo por romper lo que me ata a mi obsesión, y estoy contento con mi progreso.**

---

#### Octubre 5.

**“El odio es un sentimiento que conduce a la extinción de los valores”.** José Ortega y Gasset.

El odio es el resultado de la no aceptación del mundo y de la gente, incluido yo, tal y como son. Hay muy poca diferencia entre sentir una doble rabia y reprimir mi ira. Ambas cosas me hunden en una especie de locura, un estado irracional, en el cual se extingue todo lo que tiene valor para mí.

El programa de doce pasos es una gran ayuda para luchar contra mi ira. Se siente bien enojarse sin odiar a nadie. Puedo separar el comportamiento de una persona, de la persona misma. El proceso empieza cuando empiezo a sentirme cada vez mejor conmigo mismo.

**Por hoy: No tengo que darle a las acciones de otra persona el poder de sacarme de balance.**

---

#### Octubre 6.

**“Cuando se espera mucho de un individuo, éste puede elevarse al más alto nivel y hacer que el sueño se convierta en realidad”** Elbert Hubbard.

La persona que más puedo esperar es de mí mismo, sin embargo, el solo pensar en sobresalir me hace retraerme y decir: “No puedo”. He experimentado la alegría de precipitarme a hacer algo sin tener plena conciencia de ello, y superar mis expectativas y las de los demás. La mayoría de las veces, lo que me impide alcanzar todo mi potencial es la negatividad de mi obsesión, cuando mi atención se enfoca constantemente sobre mí mismo y mi forma de actuar, me siento extrañamente invalidado y torpe. Hacer las cosas a mi manera me da la libertad de elevarme al más alto nivel del que soy capaz.

**Por hoy: El paso tres es la receta que el comedor compulsivo pueda hacer sus sueños realidad. Dejo todo en las manos de Dios, tal como yo lo concibo, y me lanzo.**

---

#### Octubre 7.

**“El primer punto de la cortesía es ser sincero simplemente.”** Ralph Waldo Emerson.

Si mis amigos no me dijeran la verdad, ¿Quién lo haría? Cuando alguien me pregunta lo que pienso, puedo ser sincero sin lastimar ni adular. Me siento tentado a dar evasivas cuando temo que alguien no desee escuchar la verdad, pero no puedo distorsionad la realidad por amabilidad hacia otra persona, sin vivir yo mismo en la mentira.

Busco la claridad y la comunicación honesta con los demás, que resulta sólo cuando se dice la verdad. Todos los excesos, hasta la consideración hacia los demás, resultan un vicio muy caro.

**Por hoy: ¿Realmente creo que le hago un favor a una persona cuando oculto la verdad para proteger sus sentimientos?**

---

#### Octubre 8.

**“El hombre que menos actúa, es el que mas critica”.** Homero

Es mucho más fácil criticar que actuar. Hacer las cosas requiere de valor y de confianza en sí mismo.

Nos alientan para que actuemos desde el principio de nuestras vidas. Cuando los padres reaccionan positivamente a los esfuerzos del niño, elogiándolo independientemente de los resultados ese niño tendrá confianza para intentar una y otra vez. Por otro lado, las críticas destempladas son devastadoras para un niño: y es ese niño el que probablemente se convierta en la persona que menos actúa, y la que más critica.

Las personas que más actúan en este mundo, son casi invariablemente las que niñas fueron criticadas lo menos posible, y sólo de manera constructiva, por padres y maestros que les ofrecían sugerencias de una manera sencilla y amorosa, para fortalecer su autoestima en vez de destruirla.

**Por hoy: Oro por ser menos crítico y más servicial para con los demás, especialmente los niños.**

---

### **Octubre 9.**

**“El deterioro moral debido a una vida falsa y superficial, es una de las lamentables equivocaciones que sufren los mortales.”** Nathaniel Hawthorne.

Una vez yo necesité causar buena impresión, ponerme una fachada para aparentar que todo estaba bien. Eso era todo lo que yo tenía, una fachada. Hoy tengo más, pero a veces todavía me gusta jugar el mismo juego: “si se ve bien, es que esta bien.”

Gracias a Dios, hay una parte de mi conciencia que no se impresiona con las apariencias. Trato de silenciarla con distracciones, pero me fuerza a enfrentar la verdad la verdad. Una vez más el paso diez me produce un alivio increíble. Se siente muy bien planear lo correcto uno mismo, y enmendar lo que sea posible.

**Por hoy: Hacer una lista de mis peores faltas y de los problemas que cada una de ellas provoca en mi vida el día de hoy, me ayuda a ver lo que puedo hacer para cambia.**

---

### **Octubre 10.**

**“Nunca sabes cuanto es suficiente, hasta que sabes cuanto es más que suficiente.”** William Blake.

He aprendido mi lección con los excesos. Comer más que lo suficiente para satisfacer mi ansiedad y mis antojos emocionales, se convirtió es una compulsión astuta, desconcertante, poderosa e incurable.

Hoy encuentro gran alivio al conocer y aceptar mis limitaciones, al decir: “si, ya he tenido suficiente por hoy”. Porque soy incapaz de disciplinarse con la comida, dependiendo de un poder superior a mí que me guía, por eso mantengo contacto conciente con Dios tal como yo lo concibo, y comparto mi experiencia con otros que sufren como yo.

**Por hoy: Oro y medito, y en comunicación con otros comedores compulsivos, encuentro la habilidad para distinguir cuando es suficiente y cuando es excesivo, tanto en la comida como en otras cosas.**

---

### **Octubre 11.**

**“Tenemos mucho más profundamente arraigado el mentirnos a nosotros mismos, que a los demás”.** Fedor Dostoyevski.

Estoy conmigo mismo cada minuto, de cada día. No tengo tregua en mis debilidades, ni puedo irme de mí mismo. Es difícil tener que escuchar esa implacable voz interior que siempre señala mis faltas y errores. Así que vuelvo al viejo molde de autodecepción. En esa tierra de "nunca jamás" las cosas no son como realmente son; sino como yo quiero que sean.

Conforme trabajo este programa de recuperación, encuentro mejores formas de pedir ayuda. Grito para expresar mis sentimientos ya sea verbalmente o por escrito. Curiosamente, la verdad vuelve mucho más soportante cuando la puedo mirar abiertamente y con honestidad, sin estar a la defensiva.

**Por hoy: En la medida en que tomo tiempo para expresar mis sentimientos, puedo sentirme bien conmigo mismo, y a la vez aprender cosas importantes.**

---

### Octubre 12.

**"El éxito puede corromper, el servicio sólo puede enaltecer".** Dimitri Mitropoulos.

Una de las mayores fuerzas de OA consiste en el servicio que nos proporcionamos unos a otros. Con sólo estar presentes en las juntas estamos realizando un útil servicio tanto para los miembros de nuestra comunidad como para nosotros mismos.

Una vez que cumplimos con el único requisito, (tener el deseo de dejar de comer compulsivamente), nada es obligatorio en OA. Lo que comemos y lo que pensamos no son asuntos que se deban tratar públicamente y hacer compromisos sobre ellos; de hecho, hasta la practica la de los 12 pasos en un asunto totalmente personal.

Sin embargo, el asistir a las juntas es el compromiso mínimo que cada uno de nosotros nos hacemos. Si no podemos hacer nada más, podemos ir a nuestra junta.

**Por hoy: La primera norma de servicios en OA es la presencia de un miembro en las juntas.**

---

### Octubre 13.

**"La comprensión es el principio de la aceptación".** Andre Gide.

Cuando mi cabeza estaba confusa por la compulsión, yo atravesé personalmente el mundo angustioso del miedo y la desesperación. Llegar a OA fue el principio de una nueva vida. Agradezco mi nueva capacidad para comprender, para aceptar todo lo que tuve que pasar para llegar a ser la persona que soy el día de hoy. OA es mi recompensa, la abstinencia es mi regalo.

Este programa ha hecho posible tremendos cambios de actitud. Me ha dado muchas dimensiones: un poder superior, un paso ligero y el gustarme a mí mismo. He puesto a un lado los patrones de perfección, a cambio de la comprensión y la aceptación de mi mismo, tal como soy.

**Por hoy: Oro por permanecer abierto a una vida de comprensión y aceptación.**

---

### Octubre 14.

**"El camino tan tranquilo, suave y liso, que conduce al peligro."** William Shakespeare.

El camino del comedor compulsivo está hecho de comodidad. Nos promete la satisfacción de todo lo que necesitamos y deseamos, y se extiende provocativamente desde cualquier punto de la tierra donde yo me encuentre. Hoy me encuentro en otros sendero, pero siempre estoy conciente del viejo camino. Puedo volver a él en cualquier momento, como algunos indudablemente te lo hacen.

No elijo volver a aquel camino el día de hoy. Puede que lo haga mañana, pero, sólo por hoy, este camino que estoy recorriendo en OA es exactamente donde quiero estar.

**Por hoy: El camino de OA no siempre es tranquilo, suave y cómodo, pero me conduce a la libertad.**

---

#### **Octubre 15.**

**“Ciertos pensamientos son oraciones. Hay momentos en que, cualesquiera que sea la actitud del cuerpo, el alma está de rodillas”.** Víctor Hugo.

Orar es un hábito ahora. Una forma de liberarse de los defectos paralizantes. A menudo, en el transcurso de un día, es posible que piense o actúe con cierta espontaneidad, aceptando virtualmente todo acerca de mi vida. Eso, para mí, es una forma de oración. La oración me reconforta, de tal manera que no malgasto el tiempo deseando que las cosas sean diferentes. Me permite pactar con lo que tengo delante de mí, y me da energía para trabajar al máximo las situaciones que puedo ser capaz de resolver, tales como enfermedades, ponchaduras de llantas, una gotera en el techo. La oración me permite gustar y disfrutar de la vida, y vivir sin que me asfixie la culpa por mis pasados errores.

**Por hoy: Estoy abierto a la oración durante todo el día, no importa dónde me encuentre ni lo que este haciendo.**

---

#### **Octubre 16.**

**“¿Cómo tendremos caridad para los demás, cuando somos inmisericordes con nosotros mismos?”** Sin Thomas Browne.

La injusticia que comentemos con nosotros mismos fue muy apropiadamente expresada por un miembro que dijo: “Si alguien me tratara de la manera en que me trato yo mismo, lo demandaría”.

Mientras sea cierto que tengo la tendencia a exigirme más a mí mismo que a los demás o mejor dicho, si no puedo ser amable y bondadoso conmigo mismo, no puedo extender esos sentimientos hacia los demás.

Yo me permito cometer errores, y también a los demás. Los errores pueden señalarse y corregirse sin medidas severas y sin palabras crueles, sin venenosa autorrecriminación.

**Por hoy: Los pasos cuatro al nueve son una forma altamente efectiva para luchar con mi inhabilidad para aceptar las imperfecciones, las mías y las de los demás.**

---

#### **Octubre 17.**

**“Llevamos nuestro hogar dentro de nosotros mismos, lo cuál nos permite volar.”** John Cage.

Yo vivo dentro de mí, mi hogar es mío y puedo mantenerlo como siempre ha sido, o cambiarlo. Los pasos me dicen como limpiar y reorganizar mi hogar; cuando estoy listo, mi poder superior me libera de mis defectos más difíciles, contra los que yo no puedo hacer nada. Solo yo puedo atiborrar el espacio en que vivo con resentimientos, ira, autocompasión; y solo yo puedo enfrentarme a toda esa confusión. Tengo las herramientas que necesito y mis compañeros están ahí listos para ayudarme. Ya no tengo que ser una víctima, ni permitir que mis viejos moldes me atrapen sigilosamente, o que mis pensamientos destructivos se acumulen. El programa de OA me muestra como mantener mi hogar en agradable orden.

**Por hoy: ¿Me siento cómodo cuando estoy con mi yo interno? ¿Me regalo la pulcritud, el calor y el cuidado que necesito?**

---

#### **Octubre 18.**

**“El deseo de tener amigos viene muy rápido, pero la amistad es un futuro que madura lentamente”** Aristóteles.

Amistad es compartir experiencias todo el tiempo que sea necesario, brindándonos amor y cuidado unos a otros. Como el programa de recuperación de OA, la amistad es continua y cambiante, creciente en fuerza y profundidad. Aprecio mis viejas amistades, la gente con la que he atravesado las altas y bajas de mi vida, aprendiendo y creciendo.

Sin embargo, por mucho que atesore a mis amigos de OA, tengo de no caer en la tentación de formar pequeños grupos en las juntas. La practica del paso doce termina cuando logramos que un comedor compulsivo venga a las juntas; significa también platicar con los recién llegados en las reuniones y hacerlos sentir que son bienvenidos. Puede ser que esos recién llegados algún día sean nuestros nuevos amigos.

**Por hoy: La amistad, como el viaje más largo, empieza con un solo paso.**

---

### **Octubre 19.**

**“ Sólo en una cabaña construida por el momento fue de uno vivir sin miedo”.** Kamo no chomei.

El miedo viene cuando planeamos. Mi mente no dice: “ este es un buen momento, libre de dolor y de preocupación, en el que no tengo nada que temer. Por eso, lo disfruto. “En lugar de pensar así, mi mente se adelanta, conjurando toda clase de desgracias y calamidades.

Tan difícil como es cambiar los viejos hábitos, sigo recordando el alivio y la libertad y la alegría que sentí la primera vez que traté de estar abstinentemente un día a la vez y de no preocuparme por lo que sucedería mañana.

**Por hoy: Mi vida se compone de momentos únicos. Los vivo uno a la vez, saboreando la plenitud de cada uno, y encontrando que no hay lugar para el miedo.**

---

### **Octubre 20.**

**“La paciencia es una planta amarga, pero da frutos dulces”.** Proverbio alemán.

Esperar es una de las peores cosas que se le pueden pedir a un comedor compulsivo. Si no veo los resultados inmediatamente, me desanimo. En los días en que combatía una compulsión con otra, me ponía a dieta compulsivamente y saltaba a la báscula compulsivamente. Podía aguantar cualquier incomodidad, cualquier privación, por diferentes periodos, pero no podía ser constantemente ni seguir una rutina por mucho tiempo. Estar a dieta y no perder peso era intolerable. Por supuesto, cuando algo es intolerable se abandona, y así sucedió con todos los planes para reducir que intenté.

Gracias a Dios que no estoy aquí para hacer dietas y perder peso.

**Por hoy: Estoy en OA para dar un giro a mi vida, y tengo la buena voluntad de esperar.**

---

### **Octubre 21.**

**“La mayoría de los seres humanos tienen una capacidad casi infinita para dar las cosas por sentado”.** Aldous Huxley.

OA estaba aquí cuando llegué, y siempre estará aquí. ¿o no?. debo admitirlo, yo di por supuesto que siempre habría alguien que abriera el grupo, que hiciera el café, que ofreciera la literatura y que hiciera la limpieza. No me ofrecí para hacer ningún servicio por que tenía muchas otras responsabilidades y, además, había muchas personas a las que les gustaba hacer esos servicios.

Entonces algo sucedió: dos personas se cambiaron lejos, otra empezó a trabajar por las noches y tubo que buscar un grupo para asistir durante el día..... y repentinamente no había nadie que hiciera todas las cosas que yo daba por supuesto. Estoy agradecida por que todo esto sucedió para que yo despertara.

**Por hoy: ¿Qué estoy haciendo yo para asegurar la existencia de OA?**

---

**Octubre 22.**

**“El hombre que busca seguridad, aunque sea en su mente, es como aquel hombre que se amputará sus miembros para colocarse unos artificiales, que no le causaran ningún dolor, ni problemas”.** Henry Miller.

Bajo ka pesada anestesia del comer compulsivo había perfecta seguridad. No sentía ni dolor ni la confusión. De hecho, no sentía nada. El precio que pagaba por esa paz era que amputaba por completo mi contacto con la realidad, y con la vida misma.

Ni en mis sueños más optimistas imaginé que tal vida podía cambiar, sin embargo, esto es exactamente lo que sucedió cuando llegue a OA. Hoy no tengo necesidad de amputarme nada, los sentimientos son solo sentimientos, y tienen tanto poder sobre mí como yo les concedo.

**Por hoy: no tengo que meter que mis sentimientos me lleven como un torbellino. Puedo permitirme sentirlos, hablar de ellos, escribir acerca de ellos, y ver como se disparan. No necesito falsa seguridad del comer compulsivo.**

---

**Octubre 23.**

**“ La discordia nos permite saborear la concordia”** Publilius Syrus.

Luchar contra la enfermedad de la compulsión por la comida es luchar conmigo mismo. Esa lucha me permitió apreciar profundamente la paz que encontré en OA. Esa es una de las razones por las que no lamento lo que tuve que pasar para llegar aquí.

Como ser humano, sin embargo, todavía atraigo la discordia a mi vida. Algunas veces me enojo por mis propios errores y por los de los demás. Discuto por asunto sin importancia como si mi vida dependiera de ellos. Como demasiado y me odio por hacerlo.

Gracias a Dios puedo aceptar todo eso el día de hoy. Soy un ser humano y un comedor compulsivo que se está recuperado un día a la vez.

**Por hoy: Estoy conciente del progreso que he tenido en este programa. Mis momentos de discordia me muestran lo grandioso se mis bendiciones.**

---

**Octubre 24.**

**“Toda actividades de la mente es fácil, cuando no está sujeta a la realidad.”** Marcel Prost.

Mis mejores razonamientos me metieron en problemas. Yo podía “razonar” mi vida para ajustarla a mi medida; el único problema era que esto nunca funcionó. Había un hueco demasiado grande entre lo que soñaba mi mente y la realidad.

Para un comedor compulsivo, ciertas convicciones son los enemigos mas acercarnos de la verdad. La convicción de que si yo tenía suficiente fuerza de voluntad podría sobreponerme a cualquier cosa, me empujo hasta los más profundo del fango de la adicción. Este programa me está ayudando a dejar algunas de mis más preciadas opiniones, para atender más a la naturaleza real de las cosas. Estoy llegando a comprender conforme libero mi mente de las ideas convencionales acerca de la fortaleza y debilidad humana.

Para mí: Soy impotente ante la comida. No importa cuanto desee controlar mi forma de comer, no puedo. Soy una comedora compulsiva, no impulsiva lo que mi mente opine al respecto.

**Por hoy: Acudo a mi experiencia como comedora compulsiva para ayudarme a distinguir los razonamientos convencionales de la realidad.**

---

### Octubre 25.

**“Mejor arriesgarse una vez que tener siempre miedo”** Thomas Fuller.

Mis miedos están justo debajo de la superficie. No estoy conciente que gran parte de mi miedo es a parecer ridículo, o a darme cuenta de que no soy tan brillante, o de que tengo una mente estrecha y mezquina por debajo de mi barniz civilizando.

Pero es mejor saltar dentro de mí y examinar mis miedos, que dejar que estos me obsesionen como fantasías por el resto de mi vida. Realizo el inventario del cuarto paso, quitando primero la nata de la superficie, y escarbando más profundamente entre mas honesto soy, más libremente respiro. ¿A esto era lo que me temía? Quiero gritar al mundo: ¡No tengas miedo!.

**Por hoy: No tengo miedo de hacer el siguiente paso. Todos los que conozco que hicieron el cuarto y el quinto paso, vivieron para contarlo.**

---

### Octubre 26.

**“Cualquiera que esté conciente de sus propios defectos, no criticará los defectos de los demás.”** James Ross.

Los defectos de otras personas invariablemente hacen juego con los míos. Cuando noto algún defecto particularmente desagradable en otra persona, generalmente puedo estar seguro que es un defecto que detesto en mí mismo.

Si no tengo conciencia de mí mismo, el hábito de fijarme en los defectos de los demás en una distracción que me impide ver mis propios errores. Mientras veo la perversidad de los otros, no puedo ver la mía, la de la única persona a quien puedo cambiar.

Un paso diez diario vuelve a mi atención hacia mí mismo, y así sabré que hacer para ordenar mi vida.

**Por hoy: no necesito preocuparme por los defectos de los demás. Tengo más que suficientemente con desempeñar los míos.**

---

### Octubre 27.

**“Algunas veces podemos olvidar a propósito lo que sabemos”.** Publilius Syrus.

“He aprendido mucho, y se lo que sé. No me digan como vivir mi vida. Como por que fui niño emocionalmente dañado, y nada, ni el Dios de este, ni el poder superior de aquel, puede cambiar este hecho.

De alguna manera, en OA olvidé todo lo anterior. Seguí adelante y actué como si todo lo que me dijeran en OA fuera verdad. Ore a un concepto de Dios que para mí no era mas que tres letras del alfabeto; pero oré.

La abstinencia me parecía igualmente difícil de comprender, pero de todas maneras, la practiqué.

Todavía sé lo que sé, pero gracias a Dios, ya no lo utilizo para evitar sentirme bien.

**Por hoy: Si encuentro difícil olvidar lo que sé, es igual de efectivo “Actuar como sí” lo hubiera olvidado.**

---

### Octubre 28.

**“Puedes curarte de la depresión si cada mañana empiezas el día pensando como puedes hacer realmente feliz a alguien. Si puedes cumplir esto durante dos semanas, ya no necesitaras terapia.”** Alfred Adler.

Es sencillo: cada vez que aparto mi mente de mí mismo, me siento mejor. Cada día, selecciono a un miembro de mi familia, a un amigo, a un colega o a un compañero de OA y pienso que puedo hacer por esa persona. (Desde luego, al hacer un esfuerzo para dar alegría a los demás, debo tener mucho cuidado de no entrometerme en sus vidas. Dar consejos a alguien a quien estoy tratando de alegrar es una tentación que puedo resistir).

Dedico parte de mi tiempo libre a planear que hacer, y después, a la primera oportunidad, llevo a cambio mi proyecto, no necesito comprometerme a hacer algo grandioso: una llamada telefónica, una carta, una pequeña sorpresa, ofrecerme a cuidar a un bebé, o llevar a una persona mayor a dar un paseo. Hay tantas cosas que hacer, que una vida no es suficiente.

**Por hoy: No es necesario estar deprimido para adoptar la practica de hacer felices a los demás.**

---

### **Octubre 29.**

**“Dentro de ti hay un lugar donde tu vives tu solo, y es ahí donde puedes reanudar tus primaveras que nunca ganaste”.**

Pearl S. Buck.

Descubrir nuestros recursos interiores en una recompensa de toda la abstinencia. Las energías renovadas y un espíritu elevado toman el lugar de lo que una vez fue la compulsión por la comida. La abstinencia trae otros substitutos: tengo valor en lugar de miedo, ideas de valeroso desafío en lugar de pensamientos vacíos y superficiales, acción en lugar de sueños y un honesto deseo de compartir en vez intereses egoístas. Entre más tiempo estoy abstinentemente, más experiencia adquiero en el arte de vivir y más soy capaz de darme a los demás.

**Por hoy: parte de mi nueva forma de vida consiste en buscar inspiración dentro de mí.**

---

### **Octubre 30.**

**“Discutir acerca de todo lo que es cuestionable, no tendría fin”** William Penn.

Una afirmación frecuentemente escuchada en OA es: “me derroté de la sociedad controversial”. Prácticamente cualquier tema bajo al sol se presta a controversia. ¿quiero pasar el resto de mi vida argumentando sobre la forma correcta o equivocada de proceder acerca de todos, desde mi poder superior hasta los planes de alimentos?.

Si alguien insiste en hacer lo que me parece incorrecto, tengo varias opciones: hacer un llamado a la conciencia del grupo, irme a otro grupo, o derrotarme graciosamente.

**Por hoy: Estoy en OA para preocuparme de la compulsión por la comida, no para discutir.**

---

### **Octubre 31.**

**“Nada contribuye tanto a tranquilizar la mente como un propósito firme”** Mary Wollstonecraft..

Vine a OA por que era mayor mi deseo de sentirme bien, que de seguir comiendo. Este es el firme propósito que dirige mi vida el día de hoy. Coloco la libertad de la compulsión por la comida antes que cualquier otra cosa, por que no puedo retornar a la vida que tenia sin esa libertad. Antes de OA, la única tranquilidad que conocía era anestesiarme con comida, un único vicio con el que pague muy caro. Nada podía salvarme de la angustia mental y emocional, de la confusión por estar gorda, del sentimiento de culpa y el odio a mi misma por perder el control.

El día de hoy no me siento confusa de lo que soy y de lo que estoy haciendo: Soy una comedora compulsiva, liberada de la obsesión por la gracia de Dios, y recuperándome, en este lugar al que llamo hogar.

**Por hoy: Estar conciente de mi propósito de vivir el programa de OA es la verdadera fuente de mi paz mental. Por eso, esta es mi prioridad numero uno, y nada, ni la comida, ni las circunstancias, ni las personas me pueden tentar a que me rinda.**

---

### **Noviembre 1.**

**“Una palabra nos libera de todo el peso y el dolor de la vida: esa palabra es el amor.”** Sófocles.

Algunas veces la palabra no tiene limites que pronunciarse: se siente. A los niños pequeños los levantan y los abrazan. Un tono de voz cálido y tierno puede decir cualquier cosa e implicar amor.

Es más, cuando se derrama la leche, el juguete nuevo se rompe, la alfombra se mancha, el amor limpia el desorden y la confusión tranquilamente, sin recriminaciones, con el mutuo entendimiento de que los accidentes no pueden ser evitados.

Una compañera de OA compartió en una junta un accidente que tuvo lugar en una fiesta de cumpleaños cuando ella tenía cinco años. Eruptó y su hermano le llamó cerda. Se sintió tan humillada que quería alejarse corriendo de la mesa. Pero su padre se acercó a ella, la abrazó y le dijo al oído: “Esta bien, no pasa nada.” El poder del amor de su padre pesó mucho más que el dolor por el comentario del hermano. Mas que decir TE AMO, el amor es una gran dádiva.

**Por hoy: ¿Cómo demuestro yo el amor?.**

---

### **Noviembre 2.**

**“Aquellos que esperan cosechar las bendiciones de la libertad, deben soportar los sacrificios que representa el conservarla.”** Thomas Paine.

La libertad no es gratis, cuesta algo. La fuente de todas las bendiciones que he recibido necesita de mi apoyo para mantenerse viva y fuerte. Mantengo mi libertad de la compulsión por la comida de la siguiente manera:

- Teniendo la buena voluntad de derrotarme tanto del placer como del dolor que me produce el exceso de comida, permaneciendo abstinerente sin importarme nada más.
- Nutriendo mi condición espiritual a través del diario contacto un poder superior a mi, aunque esto limite a dar gracias.
- Practicando los doce pasos al máximo de mi capacidad.
- Haciéndome responsable de mantener vivo a OA por medio de mi asistencia a las juntas, como un compromiso personal, y haciendo servicio a cualquier nivel que se necesite.
- Contribuyendo tanto como puedo para cubrir lo que cuesta llevar el mensaje y mantener los servicios de OA a todos los niveles.

**Por hoy: ¿El apoyo que yo doy para mantener mi libertad de apega a esta lista?**

---

### **Noviembre 3.**

**“Cuando tengas defectos, no temas deshacerte de ellos.”** Confucio

Yo no escogí deliberadamente mis defectos, pero tampoco tengo que tener miedo de deshacerme de ellos. Puedo establecer lo que son, (tengo mucho mas defectos de los que estoy conciente), tomando los pasos cuatro y cinco, y puedo deshacerme de ellos con los pasos seis y siete. ¿Qué daría cualquier persona razonable por una terapia tan sencilla y tan directa? Y no cuesta un centavo.

¿Incluyen mis defectos cualquiera de estas cosas: pereza, mal genio, promiscuidad, descortesía, deshonestidad, abuso infantil, violencia? Dios, que me ama y quiere liberarme, los aceptará todos.

**Por hoy: No necesito tener miedo de admitir cualquier cosa ante Dios y ante otro ser humano, bajo la guía de Dios.**

---

#### **Noviembre 4.**

**“No es pobre aquel que no tiene mucho, sino el que anhela mucho.”** Thomas Fuller.

“Nunca serás demasiado rico ni demasiado delgado”.

He dicho esto de broma, pero ¿qué tan lejos está de lo que realmente pienso? ¿por qué siempre quiero más? Más cosas, más aparatos, más ropa, más dinero, más peso perdido.

La verdad es que tengo lo que necesito. Agradezco mi abstinencia y el peso que he perdido con ella. Haber puesto mi voluntad y mi vida en las manos de Dios, tal como yo lo concibo, y no tener más la necesidad de atormentarme sobre lo que como y lo que peso. En esto, como en cada área de mi vida, Dios está haciendo por mí lo que no puedo hacer yo sola.

**Por hoy: Acepto con gratitud las múltiples bendiciones que he recibido gracias al programa de CCA.**

---

#### **Noviembre 5.**

**“Nada es más deseable que ser liberado de una aflicción, pero nada es más espantoso que ser despojado de una muleta.”** James Baldwin.

¿Existe algún comedor compulsivo que no desee ser liberado de las consecuencias de su enfermedad? Nadie quiere sufrir los defectos de la obesidad y/o la esclavitud por la comida. Pero la pregunta verdadera es: ¿tengo la buena voluntad de renunciar al olvido temporal que la comida me produce? Esa muleta me permitió avanzar por la vida cojeando cuando nada más parecía poder ayudarme.

Sí, la idea de perder esa muleta es espantosa. Pero en OA nadie me pide que me derrote ante la comida y que me vaya a tratar de comportarme como una comedora normal. En lugar de ello, me dan la solución que OA tiene: el programa de doce pasos de recuperación que OA tiene: El programa de doce pasos de recuperación. El paso uno me administra la primera dosis de verdad: Soy impotente ante la comida; y los pasos dos y tres me dicen que hacer acerca de esa impotencia.

**Por hoy: Renuncio a mi muleta de comida y la entrego a un poder superior a mí misma, que está haciendo por mí lo que nunca pude hacer yo sola.**

---

#### **Noviembre 6.**

**“Cualquiera que sean los juegos que juguemos, nunca debemos jugarlos con nosotros mismos, sino proceder en nuestra intimidad con el máximo de honestidad y verdad.”** Ralph Waldo Emerson.

No puedo jugar conmigo mismo en lo que a mi enfermedad se refiere, y esperar estar cuerdo y espiritualmente sano. No me arrestarán por manejar bajo la influencia de la compulsión por la comida, pero puedo tener pensamientos tan irracionales y puedo apartarme tanto de mis valores como un conductor borracho. Yo jugué ese juego antes de conocer un modo de vida mejor.

Una vez que tomé el primer paso, (admití que la comida me había derrotado), descubrí que podía buscar otras respuestas honestas sin miedo.

**Por hoy: mi abstinencia y mi cordura dependen, sobre todo, de que sea honesta conmigo misma.**

---

#### **Noviembre 07.**

**“Mezcla algunas veces tus alegrías con tus trabajos mas serios.”** Linnaeus.

Indudablemente que nosotros, los comedores compulsivos, podemos ser sobrios. La compulsión por la comida es, seguramente un asunto muy serio, pero también lo es el alcoholismo, y sin embargo hay mucha alegría y risas en las juntas de AA. Los alcohólicos anónimos aman un buen chiste, especialmente cuando se hace a costa de ellos mismos.

Bueno, es enteramente cierto que la obesidad no es un asunto de risa, y Dios ya sabe que hemos sido suficientemente ridiculizados. Sin embargo, es bueno reír, para alejar de mí esa actitud de “que difícil es”, cuando desciende sobre mí como una nube tormentosa.

**Por hoy: La alegría y la jovialidad nunca están fuera de lugar.**

---

#### **Noviembre 08.**

**“Nunca hubo, desde la creación del mundo, dos casos exactamente paralelos”.** Lord Chesterfield.

Cuando me siento tentado a dar consejos a los recién llegados, esperando que ellos trabajen el programa a mi manera, debo de recordar que cada persona es diferente, con experiencias y fondo diferentes. Algunas veces lo único que tenemos en común es nuestra enfermedad. Gustosamente comparto lo que funciona para mí, pero si un recién llegado se resiste a mi sugerencia, desisto de opinar sobre lo que considero correcto e incorrecto. Animo y apoyo la decisión de una persona cuando trata de hacer las cosas a su manera.

**Por hoy: Solo hay una regla difícil y rápida para apadrinar: permitir que aquellos a quienes apadrino sepan que en CCA tienen la libertad de escoger lo que comerán, lo que pesarán y la forma en que trabajan el programa.**

---

#### **Noviembre 09.**

**“Me complacía ser capaz de responder rápidamente, y lo hice, dije que no lo sabía”** Mark Twain.

Es realmente gratificante no tener miedo de decir: “ no lo sé, un hombre confesó que su miedo a admitir su ignorancia era tan grande , que inventaba “datos” para apoyar su postura en un argumento.

Algunas veces sucede que, cuando niños, somos reprendidos por maestros o por nuestros padres por fallar al dar al dar una respuesta correcta, haciéndonos tal vez tomar la resolución de no volver a admitir nunca nuestra ignorancia. Pero ya no tenemos necesidad de actuar de acuerdo con esa resolución: podemos barrerla junto con los otros “escombros” que desechamos cuando hacemos nuestro inventario.

**Por hoy: Reconocer nuestras limitaciones es una señal de inteligencia, no de ignorancia. Si no conozco la respuesta, no tengo miedo de decirlo.**

---

#### **Noviembre 10.**

**“Nada, estoy segura, estimula tanto las facultades, como el ser obligada a luchar contra el mundo.”** Mary Wollstonecraft.

La lucha contra el mundo se realiza de diferentes formas. Algunas personas se dedican activamente a combatir los males de la sociedad, otras libran la batalla dentro de si mismas. La compulsión por la comida es una lucha contra uno mismo. La obsesión lleva a sus víctimas a comer, aún cuando les repugne, y lloren desesperanzados.

Una vez que se encuentra el remedio espiritual, puede verse que también esta clase de lucha estimula las facultades, agudizando la conciencia de peligro, y afinando la habilidad para distinguir la verdad de la ilusión.

**Por hoy: Nuestras luchas del pasado no deben lamentarse o ignorarse, sino para utilizarse en libertad.**

---

#### **Noviembre 11.**

**“No te enojés por no poder hacer a los demás como tú deseas que sean, ya que tú misma no puedes ser como tú deseas ser.”** Thomas A. Kempis.

Es sólo a través de la ayuda de este programa, y de trabajar continuamente el abandono, y de permitir que Dios actúe, que puedo desprenderme de los problemas de aquellos a quienes amo. La mejor forma en que puedo ayudar a mi compañero, a mis niños, a mis padres y a mis padres y a mis amigos queridos es amándolos tal como son.

Cuando dejo de tratar de hacer que los demás sean como yo pienso que deberían ser, es cuando empiezan a acercarse a su verdadero potencial. Esto es porque, al aceptarlos a ellos como son, estoy cambiando yo misma, y actuando sólo para alcanzar mi propio potencial máximo.

**Por hoy: La influencia que tengo sobre los demás al practicar los principios del programa de mi diario vivir es mucho más efectiva que lo pueda hacer o decir para cambiarlos.**

---

#### **Noviembre 12.**

**“No hay nada seguro sobre esta tierra, sólo hay oportunidades.”** Douglas MacArthur.

Quienes nos estamos recuperando de la compulsión por la comida creemos que “nunca la hacemos”. Pero también sabemos que cada día es una oportunidad para empezar de nuevo.

La recuperación es para aquellos que la desean y tienen la buena voluntad de aferrarse a cada oportunidad para lograrla.

No existe ninguna garantía de que seremos liberados de nuestra compulsión por la comida en seis meses o en un año. La recuperación, como la abstinencia, se obtienen un día a la vez.

**Por hoy: OA ofrece oportunidades, no garantías.**

---

#### **Noviembre 13.**

**“¡Que pobres son aquellos que no tienen paciencia! ¿Qué herida se ha curado nunca si no es gradualmente?”** William Shakespeare.

Los sociólogos le llaman “abandono benigno”. Pero en realidad es paciencia. Si puedo evitar apresurarme a hacer algo, generalmente las cosas salen bien, primero hago lo que tengo que hacer, y luego me abandono.

Lo más importante para alguien tan compulsivo como yo, es encontrar algo en que ocuparme mientras espero. Esto evita que me retuerza las manos, que me talle la ceja y que eventualmente me precipite a tratar de arreglar las cosas nuevamente.

Es asombroso lo bien que mis problemas se resuelven cuando yo quedo quieto.

**Por hoy: el frío común tarda aproximadamente diez días en quitarse, y yo no puedo hacer nada para alterar este hecho. Con variaciones de tiempo. Esta verdad puede aplicarse a mis problemas.**

---

#### **Noviembre 14.**

**“Mientras observaba las gaviotas, pensé: “Éste es el camino que debo tomar: encontrar el ritmo absoluto y seguirlo con absoluta confianza”.**

Compulsión es perder los estribos en lo que a voluntad se refiere. Es el polo opuesto a una abstinencia llevada sin ningún esfuerzo, a esta armonía con el ritmo del universo, a "dejarse llevar por la corriente", a abandonarse y permitir que Dios actúe.

Cuando rendí mi compulsión en manos de Dios, encontré el ritmo absoluto y lo seguí con absoluta confianza. Esto es lo más cercano que un ser humano puede estar cuando procura formas parte de la naturaleza.

Hablando de se experiencia en rendirse, una OA recuerda haber sentido, más que escuchando, una especie de melodía que parecía estar hecha con todos los elementos de la naturaleza, ella incluida, actuando en armonía.

**Por hoy: La experiencia de rendir mi vida en manos de una poder superior, es mucho mejor de lo que nunca pueda imaginar.**

---

### **Noviembre 15.**

**"No hay camino más equivocado hacia la felicidad que una vida mundana, de lujo y disipación."** Artur Schopenhauer.

Muchas personas malgastan sus vidas añorando la "Buena vida" que imaginan que llevan aquellos sobre los que se escribe en las revistas sociales.

Contrario a la opinión popular, la vida de alta sociedad, mundana y disipada, es enemiga de la felicidad, por que representa el exceso, (demasiado de lo bueno). Ciertamente, es bueno celebrar las ocasiones venturosas, marcar el paso del tiempo con festividades, pero estos eventos son valiosos precisamente por que en ellos nos gratificamos con moderación. Una fiesta significaría la total extinción de la felicidad.

**Por hoy: los buenos y los malos tiempos vienen y van, pero nunca la felicidad real y duradera es sentirse bien con uno mismo. El primer requisito para esta condición es la abstinencia.**

---

### **Noviembre 16.**

**"Es imposible vivir agradablemente sin vivir juiciosa, correcta y justamente; es imposible vivir juiciosa, correcta y justamente sin vivir agradablemente."** Epicuro.

Vivir agradablemente significa para mi proporcionarme poca la comida que quería, cuando la quería. A diferencia de la gente normal, que disfruta del placer de comer con moderación, yo era adicta a la comida. Pronto, m lo que una ves pareció agradable, empezó a exigir un precio que agoto todos mis recursos físicos, emocionales y espirituales. Aprendí lo que todos los adictos llegan a saber: es imposible utilizar cualquier sustancia o actividad en exceso, ya sea la comida, el alcohol, las drogas o el juego, y al mismo tiempo vivir juiciosa y agradablemente.

**Por hoy: Pido ayuda a un poder superior a mí para moderarme en mi forma de comer, y para darme a mi misma el placer de comer juiciosa, correcta y justamente.**

---

### **Noviembre 17.**

**"Oras en tu angustia y en tu necesidad. Deberías también orar en la plenitud de tu alegría y en tus días de abundancia."** Kahlil Gibran.

Conforme se acumulan los días, meses y años de abstinencia, es fácil olvidar el dolor de la compulsión por la comida. Expresar mi gratitud por las bendiciones que he recibido mantiene viva la conciencia de quien soy y de donde vine.

Cuando practicaba diariamente, la oración y la meditación se convirtieron en un canal a través del cual se eleva la conciencia de la presencia de Dios en mi vida. Esta conciencia no solo me

consuela en tiempos de tensión y problemas, sino que me da una nueva dimensión de la paz y contento por la alegría y la libertad de la recuperación.

**Por hoy: Orar puede ser solamente “gracias”, lo cual es tan apropiado en mis momentos de necesidad y angustia, como de abundancia y gozo.**

---

#### **Noviembre 18.**

**“El hombre absurdo es aquel que nunca cambia.”** Auguste Barthelemy.

El comedor compulsivo que hay dentro de mi nunca cambia, pero el miembro de OA en recuperación si lo hace.

Estoy conciente de que mi razonamiento ha cambiado de muchas formas. En otros tiempos yo hacia dietas por un periodo determinado, solo para romperla en los días de fiestas y en otras ocasiones. Ahora doy gracias por estar abstinentes cada día.

Es un placer incomparable utilizar el poder que me da este programa para comer moderadamente, aun en los días en que el exceso es la regla.

**Por hoy: agradezco a Dios y a OA por mi abstinencia y por la nueva vida que está me ha dado. No la cambiaría por ninguna comida sobre la tierra.**

---

#### **Noviembre 19.**

**“Aquél que obtiene alegría debe compartirla. La felicidad viene por parejas.”** Lord Byron.

Desde mi primer día de abstinencia, descubrí que es muy cierto el dicho: “No puedo conservar lo que tengo a menos que lo regale a los demás.” Que felicidad es decirle a un OA recién llegado, o a un amigo o a mi padrino el milagro que ha sucedido a mi vida gracias a OA, nunca me cansaré de compartir “lo que yo era, lo que sucedió, y lo que ahora soy.” Aún cuando esté tratando de resolver algo que me preocupa, estoy conciente de la gratitud, que hay en mi corazón y trato de expresarla. Recordar la alegría que este programa me ha traído, es suficiente para elevar mi espíritu, compartir esto con alguien más, me devuelve esa alegría de nuevo.

**Por hoy: He aquí un buen tónico de OA: llamo a algunos comedores compulsivos anónimos, incluyendo cuando menos a un recién llegado y a una persona a la que nunca le haya hablado antes, les doy una versión resumida de por que estoy tan agradecida de estar en OA, y les digo a todos ellos lo contenta que estoy por tenerlos de compañeros.**

---

#### **Noviembre 20.**

**“Aquellos que no pueden recordar el pasado están condensados a repetirlo”.** Jorge Santayana.

El síndrome de **dieta-atracción** experimentado por muchos comedores compulsivos es el clásico ejemplo de “olvido”. Cada vez que llevaba una dieta hasta alcanzar un peso satisfactorio, el peligro de volver a engordar me parecía remoto, a pesar de haber comprobado repetidamente que volver a subir los kilos perdidos en una consecuencia natural cuando se lleva una dieta para bajar de peso.

Gracias a Dios que estoy en un programa que no dice nada acerca de ponerse a dieta y perder peso, por el contrario, me dice lo que debo de hacer para gustarme tal como soy ahora.

**Por hoy: comparto mi experiencia con otros comedores compulsivos, para que mi mente no la olvide.**

---

#### **Noviembre 21.**

**“Las personas desean permanecer tranquilas; sólo en la medida en que pueden permanecer intranquilas es que hay una esperanza para ellas”.** Ralph Waldo Emerson.

Puede decirse que la inquietud es un estado de ánimo que nos favorece y que nos hace sentir bien. Eso es precisamente lo que tratamos de hacer en OA. Así como el crecimiento es un proceso que nunca termina, de igual forma la recuperación es un proceso continuo: Yo, no estoy recuperada, estoy en recuperación. Un estado de ánimo calmado y tranquilo nunca puede ser para siempre. Yo puedo decir: “ cuando esto pase, ya todo estará bien.” Pero entonces algo sucede, y el proceso empieza nuevamente. Ese es el patrón natural del crecimiento: un paso después de otro. Si no hay dolor, ¿qué vamos a trabajar en nuestro programa, de que experiencias vamos a aprender y cómo vamos a crecer?

**Por hoy: Me regocijo por que este sentimiento de intranquilidad e inquietud, (el tener muchos problemas con que luchar y muchos ajustes que hacer), me envían hacia mi poder superior en vez del refrigerador.**

---

### **Noviembre 22.**

**“La esperanza es un riesgo que debemos tomar”.** Georges Bernanos.

¿He tratado y he fallado? Trato de nuevo. El libro grande dice: “si has decidido que quieres lo que nosotros tenemos, y tienes la buena voluntad de hacer cualquier cosa para lograrlo, entonces esta listo para tomar ciertos pasos”.

Ser capaz de hacer cualquier cosa para lograr algo significa tomar doce pasos específicos, un día a la vez, y no terminar nunca. En el proceso, se me devolverá la cordura, y la abstinencia llegará a ser una realidad.

La esperanza y la buena voluntad son el trampolín para la recuperación. La esperanza de curarme de mi enfermedad es un riesgo que tengo la buena voluntad de tomar hoy y todos los días.

**Por hoy: Tengo esperanza, o no estaría en OA. ¿tengo la buena voluntad de sumergirme en los pasos y en la abstinencia?j.**

---

### **Noviembre 23.**

**“Nuestros conocimientos son una pequeña isla en el gran océano de nuestra ignorancia.”** Isaac Bashevis Singer.

El orgullo del ser humano a menudo llega a la arrogancia. El compararnos nosotros mismos con el resto de los habitantes de la tierra nos proporciona una sensación de superioridad divina. La historia del ser humano nos muestra que, individual y colectivamente, aquellos que están demasiado bien individual y colectivamente, aquellos que están demasiado bien impresionados por sus propios conocimientos, pueden haber cerrado sus mentes a todo lo nuevo. Los anales de la ciencia y de la medicina están llenos de tales ejemplos.

La presunción de conocimientos es incompatible con la humildad, y ésta equivale a ser dócil, apto para aprender. “sabemos sólo un poco, afirma el libro grande; y “mas nos será revelado.”

En este programa, se sugiere que pongamos a un lado, nuestros conocimientos y mantenimientos una mente abierta.

**Por hoy: Puedo saber lo que creo que sé, pero puedo hacerlo a un lado para dar cabida a lo que todavía tengo que aprender.**

---

### **Noviembre 24.**

**“La casualidad es tal vez sinónimo de Dios, cuando el no quiere mostrarse.”** Anatole France.

Las personas que se encuentran al borde de la desnutrición, y un día despiertan descubriendo que han recuperado la salud por completo, no creen en coincidencias.

Hemos retenido el alimento, aterrados al escuchar historias personales en la que la recuperación, e indudablemente la vida misma, han dependido de una serie de casualidades tan increíble, que en otras circunstancias serían descartadas.

Están aquellos miembros que cancelaron su operación del intestino para adelgaza, por que precisamente en los días que transcurrieron desde que se hicieron sus análisis en el hospital hasta le fecha en que estaba programada su operación, ellos encontraron a OA. Otros, cuyos médicos les habían dado poco tiempo de vida, nos hablan de un fondo literal, donde el deterioro físico era total. Ellos también fueron guiados a nuestra puerta y se están recuperando.

**Por hoy: La fuerza poderosa que me trajo a OA esta lista para guiarme hacia las promesas de este programa.**

---

### **Diciembre 1.**

**“Todo lo que se requiere para sentir que la felicidad está aquí y ahora, es un corazón sencillo y sobrio.” Nikos.**

La felicidad no es una creación espectacular, presentada con estruendo de cimbalos y trompetas resonantes. Llegada e inesperadamente a aquellos que ni siquiera soñarían con perseguirla.

La felicidad crea sus propios términos. Al mundo le gusta pensar que la felicidad es el resultado del éxito, la fama y la riqueza, e indudablemente que esto puede ser verdad en algunos casos. Sin embargo, lo más probable es que la felicidad llegue, como el huésped inesperado, a los corazones humildes.

**Por hoy: ¿Cuál es mi idea de la felicidad?**

---

### **Diciembre 2.**

**“Obtendremos más rápido al ave si incubamos el huevo, que si lo rompemos.” Abraham Lincoln.**

Es imposible apresurar ciertas cosas. Si estoy abstinerente, perderé peso. Si trato de forzar las ruedas empujándolas y jalándolas, solamente estoy dando una apariencia de actividad que no conduce a nada. Cuando quiero ser liberada de un defecto de carácter antes de tiempo, cuando quiero tener mas crecimiento, cuando quiero que las cosas se hagan a mi manera recuerdo que la vida transcurre en el tiempo de Dios, no en el mío.

La paciencia es parte de la humanidad, de suavizar un “yo quiero” con la buena voluntad para esperar.

**Por hoy: Me recuerdo a mí misma que programas mi vida puede llevarme al fracaso, tal como lo han hecho las metas de perfección. Ya no establezco programas para mí.**

---

### **Diciembre 3.**

**“contemplar que bueno y que agradable resulta para los hermanos vivir juntos en la unidad.” La Biblia: Salmos**

Asisto a las juntas porque es donde me siento en casa. Aquí encuentro a mis amigos, participo de una cálida conversación y expreso mis sentimientos. Aquí soy aceptada. Al principio OA me pareció extraño, pero la gente se acercó a mí y me dijo: “ya nunca tienes que volver a tomar otro bocado compulsivo”, y yo les creí. Ellos me escucharon cuando hablé, me consolaron cuando estaba angustiada, se alegraron por mi abstinencia recién obtenida. Antes de que pasara mucho tiempo, yo misma estaba buscando recién llegados para darles la bienvenida de la misma forma en que me la dieron a mí, para escucharlos con paciencia y comprensión.

Si, mis hermanos y yo somos uno mismo.

**Por hoy: Gracias a Dios por las juntas de OA, donde los comedores no tienen que explicar, ni defenderse, ni tratar de ser lo que no son, solo se comparten unos a los otros tal como son.**

---

#### **Diciembre 4.**

**“Somos curados del sufrimiento solo si lo experimentamos al máximo.”** Marcel Proust.

Cuando siento dolor, busco una distracción: correr de un lugar a otro, y continuar corriendo hasta que ya no hay ningún lugar a donde ir. Cualquier cosa que utilice como escape, ya sea la hiperactividad o el aislarme para comer compulsivamente, tarde o temprano me pone de rodillas, para que experimente lo que estoy tratando de evitar, y para que ponga mi voluntad en manos de mi poder superior y en un instante sea liberada. Y entonces camino ligera y alegre, y me pregunto por que luche tanto.

¿Haré exactamente lo mismo la próxima vez? Posiblemente. Pero cada experiencia me confirma lo que ya he aprendido: mi dolor puede durar un minuto, una hora, una semana o un mes, pero el permitirlo sentirlo constituye por sí mismo un alivio, y el principio de la libertad.

**Por hoy: Evitar el sufrimiento es algo natural, pero como comedor compulsivo tengo que estar alerta a mi tendencia para tratar de escapar de lo que la mayoría de la gente acepta como parte de la vida misma.**

---

#### **Diciembre 5.**

**“Encuentras en la soledad sólo lo que te llevas a ella”.** Juan Ramo Jiménez.

Si conservo forzosamente mis opiniones preconcebidas sobre algún problema, ¿Cómo puedo aprender? Para aprender algo nuevo necesito una mente abierta, una mente confiada que pueda explorar aquellos lugares que una vez me aterrorizaron.

Más que suprimir los sentimientos y los sentimientos, es mejor ventilarlos bien, y verlos a la clara luz del día. Los sentimientos encontrados a los que no le ponía atención. Al igual que las ilusiones, fueron los que una vez me derrotaron. El día de hoy se que los sentimientos no pueden lastimarme en tanto tenga buena voluntad de enfrentarlos y verlos como lo que son.

**Por hoy: Lo que yo traigo a mis momentos de soledad, cuando busco dentro de mi mis sentimientos y actitudes, es mi propia honestidad y una mente abierta.**

---

#### **Diciembre 6.**

**“Hay una sola felicidad en la vida: Amar y ser amado.”** George Sand.

El sentimiento de amar y ser amado no está limitado a nuestro esposo, niños, padres, amigos o socios. Se puede aplicar a todas y cada una de las personas en el mundo de Dios. Amar y ser amado es una menos que venerar a la vida.

La recuperación en OA significa recuperar la libertad de amar sin condiciones y sin esperar nada a cambio. Como una vez dijo un orador: “yo te amo, y no me importa si tu me amas o no.”

Amar incondicionalmente es una idea difícil para muchos. Sólo la recuperación espiritual puede permitirnos comprender lo que significa.

**Por hoy: ¿Ha cambiado en OA mi idea acerca del amor?.**

---

#### **Diciembre 7.**

**“El punto mas alto que un hombre puede alcanzar no es la sabiduría, ni la virtud, ni la bondad, ni la victoria, sino algo aun mas grande, mas heroico y mas desesperante: El temor sagrado”.** Nokos Kazantzakis.

Una de las mas grandes bendiciones que un comedor compulsivo puede esperar es la capacidad para atemorizarse: llevarse con un sentimiento que se mezcla de asombro, gratitud y veneración por ese poder que provoca temor y respeto en cada uno de nosotros, que nos cura del sufrimiento que ni la destreza humana ni la medicina pudieron tocar, y que le da un giro total a la mas miserable de las vidas.

Para aquellos que reciben tal bendición, la primera prioridad de cada día es la de dar gracias.

**Por hoy: Yo era la única responsable de mis dietas y mis perdidas de peso, y entonces se invirtió el proceso. Yo no soy responsable de estar abstinentes, delgada y libre de los síntomas de mi enfermedad. El día de hoy, éste es el hecho más grandioso e importante de mi vida, que me inspira temor y respeto.**

---

#### **Diciembre 8.**

“**Ríe y estarás bien**”. Mathew Green.

Nunca sabemos cuanta gente se ha curado de enfermedades serias y de disposiciones menores por medio de la risa, si la risa se pudiera prescribir por escrito, y sustituir la receta, indudablemente que habría un aumento en la salud y el bienestar de la población.

Las mejores juntas de OA son aquellas en las que se ríe mucho. Tenemos mucho que agradecer a aquellas almas incontenibles que encuentran humor en sus propias experiencias y lo comparten con nosotros.

**Por hoy: Bendice a los comediantes y a los humoristas de nuestros medio.**

---

#### **Diciembre 9.**

“**¿Qué sabiduría puedes encontrar que ser mayor que la bondad?**” Jean Jacques Rousseau.

Parafraseando un dicho muy común, yo he conocido la sabiduría y he conocido la bondad; la bondad es mejor.

La sabiduría es profunda y nos impresiona, pero la bondad es ambas cosas: profundas y sencilla. Entibia el alma mucho tiempo después de que ha sido experimentada. La bondad es la parta más esencial de lo que significa ser humana.

Si no somos amables unos con otros en OA, ¿Dónde , entonces, podemos esperar bondad? Ya sea que estamos abstinentes y practicando el programa a toda nuestra capacidad, o que no lo estemos, pertenecemos a OA y tenemos el derecho de ser tratados con bondad.

**Por hoy: La bondad hacia los otros y hacia mí misma es un sello de recuperación.**

---

#### **Diciembre 10.**

“**No hay ningún límite sobre lo complicadas que pueden llegar a ser las cosas, tomando en cuenta que una cosa siempre conduce a otra.**” E.B White.

Una cosa puede conducir a otra solo si permitimos. Las celebraciones no necesitan ser iguales de un año para otro. Las festividades pueden ser mas sencillas. Puede haber un cambio en el énfasis o en los valores. ¿Quien ha dicho que los días de fiesta tienen que ser con millonadas muy elaboradas? ¿por qué no tener una cena sencilla y agradable, solo en compañía de quienes nos importan? Si me detengo a pensar lo que es importante, puedo hacer a un lado los hábitos inútiles y los atracones. Puedo planear los días de fiesta para estar tan unida a mi familia de OA, como a mi propia familia.

**Por Hoy: El verdadero espíritu de darme a mi misma y a los demás consiste en mantenerlo sencillo: En no permitir que nada complique mi abstinencia y mi modo de vida en mi mismo.**

---

#### **Diciembre 12.**

**“Deseamos que AMO de nuestra vida de alguien que nos haga hacer lo que somos capaces de realizar”.** Ralph Waldo Emerson.

Solo una persona es capaz de hacer que yo haga lo que yo soy capaz de realizar: Yo mismo. Pero necesito todo el apoyo que pueda obtener de mis amigos, padrinos, y cada uno de los miembros de OA que asisten a las juntas semana a semana.

Es importante que yo tenga claro en mi mente que las demás personas solo pueden darme su apoyo para alentarme a trabajar el programa y para lograr mi abstinencia. Ellas no pueden hacer estas cosas por mi.

El apoyo mas fuerte y formal que tengo es mi poder superior, que esta siempre a mi disposición, y cuya voluntad es que yo haga las cosas mejor que pueda.

**Por Hoy: Estoy utilizando al máximo en este programa los alientos que he recibido, gracias a la presencia de Dios en mi vida, a mis compañeros de OA que están siguiendo el mismo cambio.**

---

### **Diciembre 13.**

**“¡ Asombrosa gracia! ¡Que dulce el sonido que salvó a un miserable como yo! Una vez estuve perdido, pero ahora me he encontrado. Estuve ciego , pero ahora veo.”** Jonh Newton.

Nada podría describir mejor lo que sentimos, los que estamos en OA que las palabras “Asombrosa gracia”. Sin embargo, para nosotros esta experiencia no es religiosa, si no espiritual.

Cualesquiera que sean nuestras creencias religiosas, o aun si no somos creyentes, la recuperación espiritual se siente como un profundo cambio interior; un disolverse de actitudes y opiniones que nos tenían encadenados a la compulsión.

El despertar espiritual nos cura de la ceguera voluntaria que nos impide ver la verdad acerca de nosotros mismos y de nuestra condición. Ya no deambulamos más, solos y perdidos, nos hemos encontrado.

**Por hoy: El que la gente que ha caído en lo más profundo de las garras de la enfermedad de la compulsión pueda recuperarse, es una verdadera prueba de la ASOMBROSA GRACIA.**

---

### **Diciembre 14.**

**“No indagues demasiado”.** Píndaro.

Sería espantoso poder ver el futuro.

Sin embargo, es igualmente triste e inquietante el hábito de **algún -día**. “Algún día tomare la clase de baile ”, “Algún día me apuntare como voluntaria en el hospital”, “Algún día iré a ese crucero por las islas griegas”.

He vivido en el futuro demasiado tiempo. Mi vida esta transcurriendo ahora. Y solo hay una forma de vivirla: ahora.

**Por Hoy: Ni quiero conocer el futuro, ni quiero vivirlo antes de que llegue.**

---

### **Diciembre 15.**

**“No luches con tus problemas, sabes que hay una solución.”** Joseph Murphy.

Una de las elevadas metas que puedo fijarme es el ser como un niño. Todo lo bueno que me sucede es por que me permito estar abierto a todas las posibilidades, y cada uno de los matices secretos del mundo natural.

Por otro lado, si tratamos de que un niño cargue con los artificios y trampas de una mente adulta, resulta tan tonto como opresivo, vivir los largos días de la infancia , tan llenos de

maravillas, es un don al que tenemos derecho cuando nacemos, y los juegos de un niño son su labor mas seria y necesaria. Es una triste injusticia violar una infancia, que de por sí y es demasiado corta, con horarios pesados y rutinas inflexibles que conforman los patrones de actividades apropiadas de los adultos.

**Por Hoy: La libertad de ser ellos mismos es tan necesaria para mis niños como para mi.**

---

#### **Diciembre 17.**

**“Un día ellos haran una guerra y nadie acudirá.”** Calr Sanburg

Para los comedores compulsivos que se están recuperando en OA, la guerra pertenece al pasado. Antes de encontrar este programa, luchábamos largo y tendido para ser como las personas que comen normalmente. La guerra contra nosotros mismos, en la que peleábamos utilizando dietas, píldoras, inyecciones, nos trajo hasta la puerta de OA.

Aquí fue donde nos rendimos, admitimos que estábamos totalmente derrotados y que éramos impotentes ante la comida, y que no éramos, ni seríamos nunca como las personas que comen normalmente. Éste fue el principio de la libertad.

Trágicamente, esas guerras todavía se están librando. Pero nosotros, los veteranos. No tomamos parte en ellas. Observamos con compasión el sufrimiento cruel e innecesario de nuestros semejantes que caen víctimas de ellas, y trabajamos para lograr el día en que ningún comedor compulsivo tenga que morir en esa clase de guerra.

**Por Hoy: Para conservar lo que tengo, la libertad para no tener que luchar contra mí mismo y contra mis alimentos, no pierdo oportunidad para practicar el paso doce.**

---

#### **Diciembre 18.**

**“Ten cuidado de perder la esencia de no aferrarte a la imagen.”** Esopodo.

El programa de OA no se trata de pérdida de peso, un cuerpo de talla normal es una ventaja que se obtiene durante la reconstrucción de aquello que no se puede ver.

El cambio interior es la esencia del programa de doce pasos. Es triste contemplar que hay reuniones de OA donde los planes de alimentos y los “Los padrinos de alimentos” tienen prioridad sobre los doce pasos. A los recién llegados se les da imagen en lugar de esencia.

Cuando busco un padrino, ambos sabemos que podemos ó no discutir sobre comida y planes de alimentos, pero la idea total para tener un padrino se debe a mi necesidad para ser guiada en la practica de un programa espiritual por alguien que ha obtenido cierto grado de experiencia al hacerlo.

**Por Hoy: Ya he investigado lo suficiente sobre dietas y programas de perdidas de peso para saber que el programa que llevamos en OA no es uno de ellos.**

---

#### **Diciembre 19.**

**“No temas a la vida. Cultiva la creencia de que no vale la pena vivir la vida, y tu misma creencia te ayudará a convertirlo en realidad.”** William James.

Dí **si** en vez de decir **no** . aplicas esos principios a todos los problemas de tu vida. Aborda tus dificultades con la creencia de que todo, hasta el mismo problema, te esta ayudando a encontrar una solución.

No hay lugar para el miedo en tal filosofía. No tendrás miedo si crees, realmente crees que la vida está contigo, y que quiere que resuelvas tus problemas.

Cree que puedes estar abstinente. Lo estarás. Cree que puedes tener cordura, paz mental y libertad para vivir la vida que tu deseas. Lo tendrás. Cree que te recuperarás. Lo harás.

**Por Hoy: Afirmo que tengo dentro de mí todo lo que necesito para vivir una vida abstinente y sobría; y creo que vale mucho la pena vivir la vida.**

---

### **Diciembre 20.**

**“Primero conserva la paz dentro de ti, y entonces podrás dar paz a los demás.”** Thomas Kempis.

Conforme empiezo a poner en practica los principios del programa, mi primera recompensa es una paz mental milagrosa y sin precedentes, sin ningún esfuerzo de mi parte, mi vida esta cambiando: me es más fácil entenderme con las personas en mi casa y en mi trabajo; la gente me sonríe mas, y me doy cuenta que es por que yo estoy sonriendo; incluso durante una discusión, esa profunda paz interior me hace diferente: realmente expreso desacuerdo sin resultar desagradable.

Ésta es la forma en que el programa me capacita para dar paz a los demás. No necesito tratar de mantener la serenidad. Esta irradia desde lo mas profundo de mi corazón, sin que yo tenga que decir una palabra ó mover un dedo.

**Por Hoy: Es así como puedo influir en la gente nerviosa y agresiva que conozco: siendo capaz de hacer cualquier cosa por obtener y conservar mi propia paz mental.**

---

### **Diciembre 21.**

**“La exhuberancia es belleza.”** William Blake.

La cultura occidental aparece reprimir la exhuberancia. Cuando niños, a la mayoría de nosotros nos exigen adaptarnos a un patrón bastante rígido de “buena conducta” en el salón de clases y en casa. No debemos ser demasiado expresivos, ni demasiado alegres. Por que esto resulta frustrante para los adultos que están al mando. Muy pronto, los niños, siguiendo la pauta que les marca la autoridad, empiezan a burlarse de las muestras excesivas e irreprimibles acerca de lo bien que se siente estar vivo en este hermoso mundo.

¿Cómo aprender un adulto a expresar la exhuberancia? Tal vez no sea posible recobrar lo que una vez se perdió, pero este programa de recuperación se aproxima a ello. Entre mas práctico “El ser como un niño”, especialmente cuando tomo los pasos tres y once, más se apodera mi espíritu de una indomable alegría que demanda elocuencia.

**Por Hoy: No tengo miedo de disfrutar lo que es bello, ni de expresar mi exhuberancia de cualquier forma que se me ocurra.**

---

### **Diciembre 22.**

**“Nunca te apresures; haz todo tranquilamente y con espíritu en calma. No pierdas tu paz interior por cualquier cosa, sea lo que sea, incluso si tu mundo entero parece estar de cabeza, encomiéndalo todo a Dios, y entonces reposa en calma, y descansa en su seno.”** San Francisco de Sales.

La paz interior no llega fácilmente a un comedor compulsivo. Alimentar nuestra ansiedad y nuestro miedo con comida nos da una ilusión de calma, pero de todas las sustancias adictivas, la comida es el anestésico que tiene un efecto menos duradero.

¿Cómo entonces, puedo mantener mi paz interior? De la misma forma en que permanezco abstinente: dejando todo en manos de Dios: mis temores, mis preocupaciones, mi vida. Abandono todos mis esfuerzos para controlar, obligar a ka vida a justificarse a mi voluntad. Y reposo tan apaciblemente como un niño en los brazos de su madre.

**Por Hoy: El programa de doce pasos bien podría ser llamado "Un instructivo para encontrar y mantener la paz interior "**

---

#### **Diciembre 23.**

**"La verdadera ambición no es lo que pensábamos. La verdadera ambición es el deseo profundo de vivir siendo útiles y caminar humildemente bajo la gracia de Dios."** Bill W.

Lo que valgo como ser humano y si , mi felicidad no se mide en dinero ó en posición, ó en lo que poseo. Se mide por lo útil que puedo ser a mí mismo y a los demás, y puede encontrarse en algo que ninguna cantidad de dinero ó de prestigio puede comparar: el programa de recuperación de OA.

¿Qué fija el precio de una nueva calidad de pensamiento? Ahora soy capaz de aprender, tengo la libertad de crecer, de cambiar, de resolver mis problemas y sentirme bien. ¿En donde se vende todo eso? Un buen día es cuando puedo usar mis dones para ayudar a otra persona, y eso no puede comprarse en ningún lado. Las adquisiciones mundanas pueden darme la apariencia de bienestar, pero eso es todo lo que me dan, apariencias, y el día de hoy ya conozco la diferencia.

**Por Hoy: Cuando me atrapan los valores materiales y pienso que el dinero ó la oposición resolverán mis problemas, me recuerdo que ni el dinero, ni la oposición me habrían podido dar lo que he recibido en OA.**

---

#### **Diciembre 24.**

**"La satisfacción desmedida de todas nuestras necesidades parece ser la forma mas seductora de conducirnos en la vida, pero esto significa anteponer la diversión a la prudencia, lo que muy pronto acarrea su propio castigo."** Sigmund Freud.

Pensé que debía de disfrutar cada minuto. También pensé que si quería algo debía tenerlo. El dolor debía ser evitado. El día de hoy se que el dolor de comer compulsivamente es aún peor que cualquier otro problema que tenga que enfrentar. Y sé, también que es fácil olvidar ese dolor. Aunque mi vida es mejor ahora de lo que siempre ha sido, necesito recordar diariamente que la abstinencia es la única cosa más importante en mi vida. He pagado mi cuota como comedor compulsivo, gracias a Dios estoy aquí en OA. No quiero regresar nunca al lugar de donde vine.

**Por Hoy: Reconozco la diferencia entre lo que quiero y lo que necesito para mí ."Primero es lo primero". Significa anteponer mi abstinencia a cualquier cosa.**

---

#### **Diciembre 25.**

**"El único regalo es una porción de ellos mismos."** Ralph Waldo Emerson.

Si no fuera por la experiencia, fortaleza y esperanza que me comparten los demás, ¿En donde estaría yo? ¿Dónde podría haber aprendido el programa de OA si no es de los demás? Me han regalado la esperanza y una manera de salir de un dilema. He visto mi propia naturaleza compulsiva, he aprendido de mi auto engaño, y he aprendido la honestidad de los demás. Aprendí a compartir mi historial escuchando los de otros. Y aprendí a mantenerme abstinentemente a través del compañerismo que encontré en OA. Dios trabaja a través de las personas, de las personas que pasan el mensaje.

¿Tengo la buena voluntad de darme a mí mismo a los demás, tal como ellos se me dieron a mí?

---

#### **Diciembre 26.**

**“La vitalidad se demuestra no solo en la habilidad para persistir para empezar nuevamente.”** F. Scott Fitzgerald.

¡Que injusticia pensar que soy un fracaso por que tengo que empezar de nuevo! Tuve un resbalón , ó una recaída, ¿Y que?, empezar de nuevo es la creación, es parte de la trama del éxito de las empresas que oscilan desde tejer una red hasta la división del átomo.

La buena voluntad para empezar nuevamente es una señal de crecimiento. Significa que puedo volver al programa con una comprensión mas profunda de mí mismo y de mi enfermedad. Lejos que querer esconderme en fondo del salón , siento que tengo algo de valor con que contribuir. El libro grande me dice que, habiéndome iniciado en el camino de la recuperación, nada funciona mejor que mi descubrimiento de que, la recaída, que para mí es la única alternativa que me queda fuera del programa de OA, ha renovado mi fe en este programa.

**Por Hoy: Creo que la palabra “Re-andar” es una prueba de la maravillosa aceptación y libertad que los comedores compulsivos anónimos tenemos cerca de la naturaleza de nuestra enfermedad. Si Overeaters Anonymous no existiera, yo ya me hubiera rendido a la tristeza y a la muerte, pero OA está vivo y está bien, lo mismo que yo.**

---

#### **Diciembre 27.**

**“La vida se hizo para vivirla, y la curiosidad debería conservarse siempre latente. Uno no debe nunca, por ninguna razón , darle la espalda a la vida.”** Eleanor Roosevelt.

Ser como un niño es una meta grandiosa y digna. La curiosidad y el entusiasmo son las dos características sobresalientes de los niños, y los seres humanos mas afortunados son aquellos que conservan esas cualidades para toda la vida.

Vivo la vida saliendo a su encuentro y explorándola escarbando en ella solo por el placer de sentirme vivo, lo cuál es , por si mismo, suficiente recompensa.

Enfrentarme a la vida me proporciona la gran virtud de permitirme ver todo, de saber al instante la mejor manera de proceder, y de seguir adelante y hacerlo. Estoy aquí con el propósito de vivir, lo cual significa utilizar al máximo y de la mejor manera los dones que Dios me regaló.

**Por Hoy: Tengo un programa que estimula la curiosidad y el entusiasmo por la vida; y lo que logro encontrar para mí lo comparto con los demás.**

---

#### **Diciembre 28.**

**“Te amo. Te bendigo. Te libero a tu propia concepción interna de la presencia de Dios.”** Autor Desconocido.

Lo que este programa trae a nuestro ser es nada más ni menos que un cambio completo. Me da la sombrosa habilidad para liberar a las personas que amo; para desconectarme de su dolor, de su desorden y de su sufrimiento, y de entregarlos al amor de ese mismo **poder** interno que me esta guiando.

Este acto de liberación, realizado diariamente en un momento de quieta oración, ejerce increíble influencia sobre a aquellos a quienes deseo ayudar. Digo y hago solo lo necesario para atender mis responsabilidades diarias, mostrando el amor que siento e irradiando la calma y la paz que llegan cuando desisto mi deseo de manipular.

**Por Hoy: Entrego la responsabilidad por las vidas de los demás al mismo poder superior interno de cada uno, que maneja mi propia vida.**

---

### **Diciembre 29.**

**“Con el pasado como algo pasado, no tengo nada que hacer; ni con el futuro como algo futuro. Vivo el ahora y en su momento, aquilataré todo mi historial pasado.”** Ralph Waldo Emerson.

Conforme veo y siento el momento presente, todo lo demás se bloquea de mi mente. Estoy libre del pasado y del futuro., estoy viviendo en el ahora. Conciente de los sonidos y los colores, de la luz y la sombra, veo hacia afuera de mi, y eso es la libertad. Puedo notar a los demás, escuchar con energía. Vivo un momento a la vez, dejando los momentos que viví ayer y los que viviré mañana en donde pertenecen.

La felicidad viene cuando se viene el ahora.

**Por Hoy: Libero mi mente de los errores del ayer y las esperanzas del futuro. Vivo este momento.**

---

### **Diciembre 30.**

**“Prometer no hacer algo es la forma mas segura que hay en el mundo para que alguien quiera ir y hacer precisamente eso.”** Mark Twain.

¿Cuántas veces he jurado, prometido y resuelto dejar de comer compulsivamente? Algunas veces seguí una dieta, y otras ni siquiera las empecé. Pero, siempre las promesas y las dietas, fueron combustible para la compulsión.

Overeaters Anonymous tuvo que traducirme en palabras todo lo que la experiencia debiera haberme dicho: Que era impotente ante la comida, y que ninguna promesa, ni el sometimiento temporal a comer en forma limitada me liberarían de mi obsesión por la comida. En OA me regalaron un programa sugerido de recuperación, y todo lo que me pidieron a cambio fue que tuviera el deseo de parar.

**Por Hoy: No permitiré que nadie, ni yo mismo, me presione para que prometa bajar de peso.**

---

### **Diciembre 31.**

**“Los miedos por los cuales se obtienen ciertos placeres, muchas veces ocasionan un dolor mucho mas grande que el mismo placer.”** Epicurio.

No hay forma de saber el precio que tendré que pagar si rompo mi abstinencia “Sólo por esta vez”. Podría no suceder nada, ó podría ser el inicio de un viaje de regreso al abismo de la compulsión por la comida.

Pero la verdad es que no tengo que tomar ese riesgo. Es irracional sentirme culpable por rehusarme a comer y a beber cuando no deseo hacerlo. Si me ponen entre la espada y la pared puedo decir: “Lo siento , pero eso no va conmigo”. Lo cual es completamente cierto.

Ya he pagado demasiado caro por el placer de comer compulsivamente. Por esta razón, cuando ya no pude pagar este precio, me derroté, admití mi impotencia y me entregué en manos del poder que todavía dirige mi vida.

**Por Hoy: Ni la cena de navidad, ni la de año nuevo, ni las fiestas, ni las celebraciones, pueden persuadirme de que renuncie a la libertad que disfruto cuando estoy abstinentemente.**

---

---