

## Reglas para Los Grupos Pequeños

1. Que tu participación esté enfocada en tus propios pensamientos, sentimientos y acciones. Por favor limita tu participación de 3 a 5 minutos.
2. No conversaciones cruzadas por favor. Conversación cruzada es cuando dos personas entablan una conversación durante la reunión. Cada persona es libre de expresar sus sentimientos sin interrupciones.
3. Estamos aquí para apoyarnos unos a otros. No intentemos “arreglarnos” unos a otros.
4. El anonimato y la confidencialidad son requisitos básicos. Lo que se comparte en el grupo permanece en el grupo. La única excepción es cuando alguien amenaza con hacerse daño a sí mismo o a otros.
5. El lenguaje ofensivo no tiene lugar en un grupo de recuperación Cristo-céntrico.

# Celebremos la Recuperación®

## Adicción A La Comida

### El Problema y la Solución

© Celebremos la Recuperación®

### Números Telefónicos del Equipo para Rendir Cuentas

Mentor \_\_\_\_\_

Compañeros para Rendir Cuentas \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## El Problema

- A través de nuestras vidas muchos de nosotros hemos recurrido a la comida para eliminar nuestro dolor o temor.
- Sentimos alivio al comer y nos encontramos recurriendo a la comida cuando estamos heridos, enojados o frustrados.
- La comida se hizo nuestro consuelo, nuestro amigo.
- Algunos de nosotros podemos tener un alimento específico con el que tenemos problema cuando comemos en cantidades no saludables, y una vez que comenzamos a comerlo, no podemos parar.
- Algunos de nosotros pueden haber sido abusados emocional, física o sexualmente y utilizar la comida para enfrentar las emociones con esos sucesos.
- Algunos de nosotros pueden haber tenido malos hábitos alimenticios cuando niños o jóvenes adultos, pero en algún punto de nuestras vidas escogimos sobre-comer y perdimos la habilidad de discernir cuando realmente estábamos hambrientos físicamente, o cuando realmente ya estábamos físicamente satisfechos.
- Algunos de nosotros pueden haber recurrido a la comida después de obtener sobriedad en otras áreas.
- Pensamos que la comida era “segura,” sin darnos cuenta de que se convertiría en nuestra “droga de elección”.
- Nos hemos enfocado en nuestra imagen corporal en lugar que en nuestra salud.
- Muchos de nosotros hemos tratado varios programas de dietas, ejercicios, medicamentos o muchas otras maneras de tratar de controlar nuestros hábitos alimenticios.
- Hemos fallado una y otra vez y nos sentimos culpables, incapaces y con falta de amor.
- Hemos creído que hay una dieta perfecta o píldora por algún lado, que nos puede salvar si solamente la encontramos.
- Algunos de nosotros creemos que la gente delgada no lucha con la adicción de alimentos. Hemos fallado en reconocer los alimentos como “nuestra droga de elección”.
- Como resultado de la adicción a los alimentos, nos sentimos fuera de control y no podemos luchar con muchas otras áreas de nuestras vidas.
- Algunos de nosotros tenemos bajo estima, lo cual puede afectar nuestra motivación y nuestra relación con Dios y con otros.

## La Solución

- Nos damos cuenta de que no tenemos poder y que no podemos controlar nuestra adicción a la comida.
- Entendemos que nuestros problemas son emocionales y espirituales.
- Estamos listos para enfrentar nuestra negación y aceptar la verdad acerca de nuestras vidas y nuestra adicción a los alimentos.
- Estamos listos para aceptar la responsabilidad por nuestras acciones y hacer de Jesús el Señor de nuestras vidas.
- Nos dedicamos a aprender acerca de la salud alimenticia.
- Nos comprometemos a aprender la diferencia entre hambre física y hambre emocional.
- Estamos dispuestos a recurrir a Dios cuando no estamos hambrientos físicamente.
- Empezaremos a ver la comida como combustible para nuestro cuerpo, por lo tanto no comeremos a menos que estemos físicamente hambrientos y nos detendremos cuando estemos físicamente satisfechos.
- Estaremos dispuestos a conocer el proceso de recuperación y trabajar en los 12 Pasos para sanarnos a nosotros mismos y comenzar a vivir la vida que Dios ha planeado para nosotros.
- Nos dispondremos a encontrar un Mentor y Compañeros para Rendir Cuentas.
- Nos damos cuenta que nuestro grupo nos proporciona un lugar seguro para compartir nuestros temores, heridas o enojo y también un lugar para regocijarnos en las victorias.
- Estamos dispuestos a enfrentar los defectos de carácter y trabajar en estos sentimientos en nuestro grupo.
- Estamos dispuestos a quitar nuestro enfoque en los alimentos y enfocarnos en Dios.
- Reconocemos que la adicción a los alimentos no es solo por la imagen de nuestro cuerpo, o de los alimentos que comemos, sino que es acerca de confiar en Dios y tener una relación íntima con Él.
- Estamos dispuestos a creer y confiar en el amor de Dios por nosotros y vernos como Él nos ve.
- Estamos dispuestos a buscar una relación más cercana con Dios.
- Enfrentando nuestros temores, nos hemos dado cuenta de que necesitamos a Jesucristo y al Espíritu Santo en nuestras vidas para superar esos temores.
- Mientras rendimos nuestra adicción a Dios, sabremos que Él es todo lo que necesitamos.