

De Eerste Stap

Het Big Book van Anonieme Alcoholisten vertelt ons nooit rechtstreeks hoe we de eerste twee stappen moeten uitvoeren. In het gedeelte **Hoe Het Werkt** lezen we dat *Onze beschrijving van de dwangmatig (over)eter/eetverslaafde, het hoofdstuk voor de niet-gelovigen en onze persoonlijke avonturen vóór en na, maken drie belangrijke punten duidelijk. Ten eerste dat we een dwangmatig (over)eter/eetverslaafde waren en niet in staat waren onze eigen levens te besturen, ten tweede dat waarschijnlijk geen enkele menselijke kracht ons van ons dwangmatig (over)eten/eetverslaving had kunnen verlossen en tenslotte dat God dat wel kan en ook zal doen, als Hij werd gezocht.* (pagina's 58-60).

Wat tijdens meetings niet wordt gelezen, is de volgende zin: *Hiervan overtuigd, waren we bij stap 3. Overtuigd van wat? Het antwoord staat daar al: Overtuigd van deze drie belangrijke punten.* En hoe worden we overtuigd? Wij lezen de beschrijving van de *dwangmatig (over)eter/eetverslaafde*, het hoofdstuk over de niet-gelovigen en de persoonlijke ervaringen vóór en na, ze zijn specifiek ontworpen om deze drie belangrijke punten duidelijk te maken. In het originele manuscript, staat geschreven dat als we niet overtuigd waren *we het boek tot nu toe opnieuw moeten lezen of het anders zouden moeten weggoien.*

We vergelijken onze ervaringen; de manier waarop we dachten, voelden en aten (of sporten, braakten, diëten, compenseerden etc) met de ervaringen van de mensen die beschreven zijn in het boek, om te zien hoe ze overeenkomen. Dit is hoe we Stap Eén en Twee nemen. Jezelf met hun vergelijken kan een probleem vormen voor de moderne lezer. Het Engels van vandaag is aanzienlijk anders vanaf dat van 1939 toen dit boek voor het eerst werd gepubliceerd. Als je ooit Shakespeare hebt proberen te lezen, dan ben je wel misschien bewust van het effect dat tijd heeft op taal. Het Big Book doornemen op de manier die hier wordt voorgesteld, zou je kunnen helpen dit taalprobleem te overwinnen. En je daarmee een begrip geven van het Big Book dat is *weerspiegeld in je eigen ervaring*. Het kan zijn dat je het Big Book in een nieuw licht gaat zien, en misschien zal het ook wel een echte betekenis in je eigen leven vandaag gaan hebben.

Een groot deel van dit werkboek bestaat uit uitspraken uit het Big Book die in vragen zijn omgezet. We vonden het behulpzaam om het boek in dit licht te zien in plaats van als een boek met antwoorden; de antwoorden die je zult vinden komen alleen uit je eigen ervaring, en uit je eigen hart. Voor de duidelijkheid zijn er enkele vragen eerder omschreven dan direct geciteerd. Als er iets is waar je herkenning in hebt, beschrijf het dan en vraag jezelf af *Wat was mijn ervaring hiermee? Is mij dit overkomen? Voelde ik me zo? Denk ik zo?* of *Dwangmatig eet (te veel, te weinig), binge, braak, of overmatig sport ik zo?* Dit is **geen** huiswerkopdracht waarbij we proberen zo snel mogelijk door je opdracht heen te komen met een minimale inspanning. Als je echt een *dwangmatig (over)eter/eetverslaafde* bent, betekent het begrijpen van de stappen het verschil tussen leven en dood. Dit vragenboek is bedoeld gebruikt te worden door *dwangmatig (over)eters en eetverslaafden*. Sommigen van ons dachten echter dat we alleen dwangmatig (over)eters of alleen eetverslaafden waren. Later ontdekten we dat we dat allebei waren. We vragen je alleen om het te proberen en er met een open geest in te staan.

Cirkel en driehoek/ Voorwoord en verder

Als ik naar de cirkel en driehoek kijk, bekijk ik elk onderdeel van herstel. (Als je een NIEUWKOMER bent, schrijf dan "N.V.T." als dit niet van toepassing is)

1. EENHEID (Fellowship / het lichaam)

- Hoe gaat het met mijn meetings? _____
- Ga ik naar genoeg meetings? _____
- Heb ik een *homegroup*? _____
- Heb ik een commitment (toewijding, verbinding) tijdens een meeting? _____
- Ga ik naar te veel meetings? _____
- Ben ik ruim op tijd bij de meeting? _____
- Verwelkom ik nieuwe mensen voor of na de meeting? _____
- Bied ik hulp aan? _____
- Help ik bij het opzetten of opruimen? _____

2. HERSTEL (12-stappen / geest)

- Hoe gaat het met de 12 stappen? _____
- Werk ik actief aan de 12 stappen? _____
- Doe ik mijn stap 10? _____
- Ben ik bezig met het dagelijkse oefenen van stap 11? _____
- Heb ik alle stappen 9 op mijn stap 8-lijst voltooid? _____

3. SERVICE (dienen) (Spiritueel / de ziel)

- Werk ik samen met anderen en draag ik de boodschap over? _____
- Werk ik samen met anderen en neem ik ze door het Big Book op dezelfde manier als ik door de stappen werd genomen? _____
- Heb ik gekeken of de manier waarop ik mensen door de stappen neem effectief is, blijven ze in het programma? _____
- Geef ik ze voldoende aandacht en tijd? Leg ik het proces goed uit? _____
- Heb ik een servicepositie bij een ziekenhuis of instelling? _____

4. De belofte is dat als ik op alle drie de gebieden actie onderneem, ik heel kan zijn. Wat betekent dat voor mij? _____

5. De eerste belofte is hoe honderden *hersteld* zijn. Ben ik *hersteld* of ben ik *herstellende*? _____

6. In het **voorwoord van de eerste editie** staat dat we zijn *hersteld* van een schijnbaar hopeloze toestand geest en lichaam. Geldt dat ook voor mij? _____

DE MENING VAN DE ARTS
Stap 1 – Lichamelijke Allergie
Bladzijde XIII – 23

1. Waarom ben ik geïnteresseerd in het herstelplan dat in dit boek wordt beschreven? Blz XXV ¶1

2. Geloof ik dat overtuigend bewijs van een arts afkomstig zou moeten zijn, die ervaring heeft met het lijden van *dwangmatig (over)eters/eetverslaafden* en getuige is geweest van hun terugkeer naar gezondheid? Zou dit mij helpen?

Blz XXV ¶1

3. Ben ik het type dat als hopeloos wordt beschouwd? Willen stoppen maar niet kunnen? Blz XXV ¶3

4. Ben ik het type die alle andere methodes om te stoppen heeft geprobeerd, maar waarbij elke methoden compleet mislukte? Wat heb ik geprobeerd? Blz XXV ¶5

a. Ben ik bereid er in te geloven dat dit boek een oplossing voor mij heeft? Blz XXVI ¶top

b. Ben ik bereid om absoluut te vertrouwen op alles wat in dit boek gezegd wordt? Blz XXVI ¶1

Definitie Allergie:

een toestand van ongebruikelijke gevoeligheid voor een stof, die in gelijke hoeveelheden anderen niet beïnvloed en wordt gekenmerkt door systematische stoornissen.

Opmerking: het is alsof je een allergische lichamelijke reactie op aardbeien hebt. Ik kan ze niet eten zonder uit te breken in een lichamelijke jeuk. Dit heeft niets te maken met wat ik denk. Net als bij dwangmatig (over)eten: als ik overeet (of een trigger food eet, te weinig eet, overmatig sport, braak, dieet, etc), krijg ik zin om nog een hap te nemen (of nog minder te eten, nog meer te sporten, nog vaker te braken, nog meer te diëten, etc)... en dan nog een en nog een. Je zult je ervaring voelen met de

lichamelijke machteloosheid. Niet in de hoeveelheid die je at (of niet at, sportte, braakte, etc), maar in je gebrek aan controle.

5. Geloof ik dat mijn lichaam net zo abnormaal is als mijn geest na de eerste hap? Waarom?

Blz XXVI ¶2

- a. Heeft enige uitleg mij ooit overtuigd waarom ik mijn eten niet kon beheersen? Wat heb ik gehoord? Wat heb ik mezelf verteld? Blz XXVI ¶2

- b. Geloof ik dat deze dingen tot op zekere hoogte waar waren, in feite in aanzienlijke mate bij mij?

Blz XXVI ¶2

- c. Geloof ik dat mijn lichaam ook ziek was?

Blz XXVI ¶2

- d. Geloof ik dat ik dat ieder plaatje van mij die deze fysieke factor weglaat, incompleet is? Leg uit hoe de fysieke factor eruit ziet als je dwangmatig eet?

Blz XXVI ¶2

- e. Is de theorie van de arts dat ik een allergie heb eten interessant voor mij? Is de uitleg over de allergie logisch?

Blz XXVI ¶3

- f. Verklaart de allergie waarom je de controle verloor en niet kon stoppen?

Blz XXVI ¶3

6. Geloof ik dat ik een Kracht moet vinden die me kan terugtrekken uit de poorten van de dood en dat dat een Kracht groter moet zijn dan mijn eigen kracht? Leg uit waarom?

Blz XXVI ¶6

7. Geloof ik dat de reactie van eten op mij als een allergie is en dat er een verlangen naar meer gebeurt na de eerste hap? Leg uit hoe dat er bij jou uitziet?

Blz XXVIII ¶1

a. Kan ik veilig bepaalde voedingsmiddelen gebruiken in wat voor vorm dan ook? Blz XXVIII ¶1

b. Heb ik de gewoonte gevormd? Blz XXVIII ¶1

c. Kon ik ermee ophouden? Blz XXVIII ¶1

d. Ben ik mijn zelfvertrouwen en vertrouwen kwijtgeraakt dat iets menselijks me abtinent kan houden? Blz XXVIII ¶1

8. Geloof ik dat een luchtig emotioneel appèl (iemand smeekt me om te stoppen) nooit heeft gewerkt, dus de boodschap die ik hier in het programma beter kan krijgen om mij te interesseren en te boeien, moet meer diepgang en gewicht hebben dan emotioneel of intellectueel? Blz XXVIII ¶2

9. Heb ik dwangmatig gegeten (te veel, te weinig), gebinged, gebraakt of overmatig gesport omdat ik het effect ervan lekker vond? Hoe was dat effect voor mij?

Blz XXVIII ¶4

a. Was het effect zo sluw dat je het na een tijdje, ook al wist je dat het schadelijk voor je was geen onderscheid meer kon maken tussen goed of fout? (Zoals je favoriete koekjes kopen terwijl je jezelf vertelt dat je ze koopt voor je familie, of naar een buffet gaan) Blz XXVIII ¶4

b. Lijkt mijn dwangmatig etende (te veel, te weinig), bingende, brakende, overmatige sportende - leven het enige normale? Hoe? Blz XXVIII ¶4

10. Ben ik rusteloos (ongemakkelijk) prikkelbaar (snel geïrriteerd) en ontevreden (nooit tevreden) totdat ik een gevoel van gemak en comfort ervaar als de eerste hap neem? Blz XXVIII ¶4

a. Als ik begin te dwangmatig te eten (te veel, te weinig), bingen, braken of overmatig sporten om de manier waarop ik mij voel te veranderen, kan ik dan stoppen als ik me voel zoals ik dat wil voelen?

11. Geloof ik dat ik in herstel het gevoel van gemak en comfort moet ervaren, dat ik kreeg door dwangmatig te eten (te veel, te weinig), bingen, braken of overmatig sporten, zo niet, dan geef ik vanzelf weer toe aan het dwangmatig eten (te veel, te weinig), bingen, braken of overmatig sporten?

Blz XXIV top ¶

12. Ga ik door de bekende stadia van een eetbui (of periode van dwangmatig ondereten, braken, sporten of diëten), waar ik berouwwol uitkom, met het standvastig besluit tot nooit meer dwangmatig te eten (te veel, te weinig), bingen, braken of overmatig sporten? Wat gebeurt er als ik een besluit neem om niet dwangmatig te eten (te veel, te weinig), bingen, braken of overmatig sporten?

Blz XXIX top ¶

a. Wordt dit keer op keer herhaald?

Blz XXIX top ¶

b. Of heb ik andere oplossingen? Wat?

Blz XXIX top ¶

c. Kan ik zelf gestopt blijven?

Blz XXIX ¶2

d. Heb ik hulp nodig?

Blz XXIX ¶2

13. Geloof ik dat er meer dan menselijke kracht nodig is om de essentiële psychische verandering teweeg brengen? En dat is mijn enige antwoord?

Blz XXIX ¶3

14. Als ik begin met dwangmatig eten (te veel, te weinig), bingen, braken of overmatig sporten, kan ik dan mentaal bepalen wanneer ik ga stoppen?

Blz XXIX ¶4

15. Is dit verlangen ooit belangrijker geworden dan alle andere belangen? (Baan, gezin, etc.)

Blz XXIX ¶4

16. Maakte ik altijd beloftes om *voorgoed te stoppen*?

Blz XXX ¶12

a. Was ik altijd overdreven berouwvol en maakte ik veel besluiten om te stoppen?

Blz XXX ¶12

17. Wilde ik niet erkennen dat ik niet dwangmatig kon eten (te veel, te weinig), bingen, braken of overmatig sporten?

Blz XXX ¶13

a. Verzon ik verschillende manieren om te eten om mijn dwangmatigheid te controleren? Geef een voorbeeld.

Blz XXX ¶13

b. Geloof ik dat ik na een periode totaal vrij van dwangmatig eten (te veel, te weinig), bingen, braken of overmatig sporten te zijn geweest zonder gevaar dit weer kan doen zonder gevaar? Waarom?

Blz XXX ¶13

18. Heb ik mijn allergie voor dwangmatig eten (te veel, te weinig), bingen, braken of overmatig sporten geïdentificeerd als een verlangen naar meer als ik eenmaal begin?

Blz XXX ¶15

a. Kan ik gaan dwangmatig eten (te veel, te weinig), bingen, braken of overmatig sporten zonder het ontstaan van een allergie? Wat gebeurt er als ik begin?

Blz XXX ¶15

b. Geloof ik dat deze allergie mij onderscheidt en mij op zichzelf plaatst als een aparte entiteit? Ben ik niet zoals andere mensen als het aankomt op eten?

Blz XXX ¶15

c. Geloof ik dat volledige abstinentie de enige verlichting voor deze lichamelijke allergie is?

Blz XXX ¶15

d. Kan ik zelfstandig gewoon niet dwangmatig eten (te veel, te weinig), bingen, braken of overmatig sporten? Blz XXX ¶15

19. Voel ik ten dode opgeschreven? (ten opzichte van eten) Blz XXX ¶16

20. Leefde ik alleen nog om dwangmatig te eten (te veel, te weinig), bingen, braken of overmatig sporten? Hoe zag mijn dag eruit? Blz XXIX ¶12

Overdenking

Als ik langer dan 10 dagen abtinent ben en ik kan geen gevoel en gemak en comfort produceren dat sterk genoeg is om met te weerhouden van de eerste dwangmatige hap, hoe kan ik dan abtinent blijven, hoe ik me dan ook voel?

Het verhaal van Bill. Stap 1. Bladzijde 1- tot halverwege pagina 9.

Eerste helft van 'Het verhaal van Bill'

1. Ging je dwangmatig eten (te veel, te weinig), bingen, braken of overmatig sporten als je eenzaam was? Ging je dwangmatig eten (te veel, te weinig), bingen, braken of overmatig sporten je als je niet eenzaam was?

Blz 1 ¶1

2. Zijn er al vroeg in je dwangmatig eten (te veel, te weinig), bingen, braken of overmatig sporten--carrière dingen gebeurd (onheilspellende waarschuwingen) die je niet hebt opgemerkt? Blz 1 ¶3

3. Bedacht je, terwijl je dwangmatig at (te veel, te weinig), bingede, braakt of overmatig sportte, theorieën over hoe je succesvol zou kunnen zijn in het leven? Blz 2 ¶1

4. Dachten je vrienden soms dat je krankzinnig was? Dacht jij dat zelf? Blz 3 top¶

5. Werd je dwangmatig eten (te veel, te weinig), bingen, braken of overmatig sporten belangrijker/serieuzer na verloop van tijd? Blz 3 ¶2

a. Kreeg je ruzie met je partner en vrienden? Blz 3 ¶2

b. Werd je een *Einzelgänger*? Blz 3 ¶2

c. Begon je 's ochtends met dwangmatig eten (te veel, te weinig), bingen, braken of overmatig sporten Blz 3 ¶3

6. Begon je dwangmatig te eten (te veel, te weinig), bingen, braken of overmatig sporten om te vluchten van problemen, die soms veroorzaakt werden door het dwangmatig eten (te veel, te weinig), bingen, braken of overmatig sporten? Blz 4 ¶1

7. Werd je een *ongewenst* persoon op je werk, het buffet, de bakker, de supermarkt etc.? Blz 5 top¶

8. Werden sommige voedingsmiddelen op een gegeven moment een noodzaak in plaats van een genotsmiddel? Leg uit. Blz 5 ¶1

9. Dacht je dat je de consequenties nog steeds onder controle had? Blz 5 ¶1

10. Werd het leven geleidelijk aan erger? Blz 5 ¶2

11. Had je een onheilspellend gevoel? Alsof er elk moment iets slechts ging gebeuren? Blz 6 ¶1

a. Moest je nu dwangmatig eten (te veel, te weinig), bingen, braken of overmatig sporten om überhaupt te kunnen functioneren? Blz 6 ¶1

12. Dacht je aan zelfmoord? Blz 6 ¶1

a. Mixte je dwangmatig eten (te veel, te weinig), bingen, braken of overmatig sporten met andere middelen zodat je kon functioneren? (bv. alcohol, dieetpillen) Wat heb je geprobeerd? Blz 6 ¶2

13. Kan zelfkennis mij fixen? Waarom of waarom niet? Blz 7 ¶2

14. Was ik hopeloos zoals Bill, willen stoppen maar het lukte niet? Blz 8 ¶2

15. Voelde je eenzaamheid, wanhoop en zelfmedelijden? Blz 8 ¶1

a. Heb je ooit het gevoel gehad dat eten je baas was? Blz 8 ¶1

b. Maakte dat (dat je geen kracht had) je angstig? Was je bang? Blz 8 ¶2

c. Hield deze angst je abstinert? Of begon je weer dwangmatig te eten (te veel, te weinig), bingen, braken of overmatig sporten? Blz 8 ¶2

Tweede helft van 'Het verhaal van Bill' (begint halverwege bladzijde 9 *De deur ging open*)

16. Heeft je menselijke wil je in de steek gelaten? Heb je echt besloten om weer te starten met dwangmatig eten (te veel, te weinig), bingen, braken of overmatig sporten of overtuigde je jezelf ervan dat het jouw beslissing was zodat je het gevoel kreeg alsof je het onder controle had? Blz 11 ¶3

a. Ben je bereid een totale nederlaag te erkennen? Welke betekenis heeft dit voor jou? Blz 11 ¶3

17. Begrijp je dat je jouw eigen idee van God kan kiezen? Dat dit alleen voor jou logisch hoeft te zijn? Blz 12 ¶2

18. Geloof ik dat als ik niet met anderen werk, ik zeker weer dwangmatig zal eten (te veel, te weinig), bingen, braken of overmatig sporten? Of dat ik zal leven alsof ik deze gedragingen nodig heb? Blz 14 ¶6

19. Ben ik bereid om mezelf met enthousiasme aan het plan over te geven om andere *dwangmatig (over)eters/eetverslaafden* te helpen een oplossing voor hun problemen te vinden? Blz 15 ¶1

20. Ben ik bereid regelmatig meetings bij te wonen zodat de nieuwkomer het fellowship kan vinden wat ze zoeken? Blz 15 ¶1

ER IS EEN OPLOSSING. Deel 1 – Mentale obsessie. Bladzijde 17 – 23

1. Was ik net zo hopeloos als Bill? (**willen stoppen, maar het niet kunnen**). Blz17 top¶

a. Is er andere hoop voor mij? Op welke manier? Blz 17 ¶1

b. Is het fellowship op zichzelf (naar meetings gaan) genoeg voor mij om abtinent te blijven? Leg uit. Blz 17 ¶3

c. Heb ik een manier om abstinent te blijven zonder hulp? Welke manier is dat? Blz 17 ¶3

2. Ben ik tot het inzicht gekomen dat ik lijd aan een ziekte? Lichamelijk? Geestelijk? Spiritueel? Hoe heeft elk van dit onderdeel effect op mij? Blz 18 ¶1

a. Heeft het effect gehad op de mensen om mij heen, zoals geen andere menselijke ziekte kan? Wie is hierdoor geraakt? Blz 18 ¶1

b. Was het voor mij onmogelijk om mijn situatie zonder voorbehoud bespreken met mijn partner, ouders of goede vrienden? Blz 18 ¶3

3. Toen je een potentiële sponsor/stappenpartner benaderde, was hij/zij zoals ik? Blz 18 ¶5

a. Wist hij/zij duidelijk waar hij/zij over praatte? Blz 18 ¶5

b. Laat zijn houding aan de nieuwkomer zien dat hij een persoon is met een echte oplossing? (Iemand die het Big Book leeft) Blz 18 ¶5

c. Heeft hij/zij een schijnheilige houding?(vb: denken dat ze beter zijn dan anderen) Blz 18 ¶5

4. Is het stoppen met dwangmatig eten (te veel, te weinig), bingen, braken of overmatig sporten genoeg? Of is dat een begin? Blz 19 ¶1

a. Als ik doorga met *gewoon niet dwangmatig eten (te veel, te weinig), bingen, braken of overmatig sporten* zal daar ongetwijfeld veel goeds uit voortkomen, geloof ik dat daarmee het probleem alleen aan de oppervlakte geraakt is? Blz 19 ¶2

5. Hangt mijn leven af van voortdurend denken aan anderen en hoe ik hen kan helpen? Als nieuwkomer, wat kan ik doen om te helpen? Blz 20 ¶1

6. Ben ik nieuwsgierig om te ontdekken hoe en waarom deze mensen hersteld zijn van een hopeloze toestand van lichaam en geest? Blz 20 ¶1

7. Kan ik genieten van een overdaad aan eten of stoppen na één portie? Blz 20 ¶2

a. Kan ik er gewoon mee stoppen? Blz 20 ¶2

b. Kan ik omgaan met eten en sporten? Blz 20 ¶2

c. Heb ik een keuze? Blz 20 ¶2

d. Is mijn wilskracht zwak? Blz 20 ¶2

e. Kon ik stoppen als ik het wilde? Blz 20 ¶2

f. Kon ik stoppen voor hem/haar? Blz 20 ¶2

8. Als de dokter tegen mij zou zeggen dat als ik ooit weer dwangmatig zou eten (te veel, te weinig), bingen, braken of overmatig sporten het mijn dood zou worden, zou ik dan kunnen stoppen? Blz 20 ¶2

9. Geloof ik dat de mensen die dit kunnen, lichamelijke en geestelijk heel anders zijn dan ik? Blz 20 ¶4

3 type eters.

Type 1: De gematigde eter/sporter. We kennen allemaal mensen die bij het avondeten de helft lieten staan of na een paar hapjes van een toetje iets zeggen als: *Oh, lekker, maar ik zit vol.* Er waren ook mensen die het pak koekjes in de kast niet opaten, en het overlieten voor andere familieleden..

10. Kan ik dwangmatig eten (te veel, te weinig), bingen, braken of overmatig sporten volledig opgeven als mij een goede reden werd gegeven? Blz 21 top¶

11. Kan ik dwangmatig eten (te veel, te weinig), bingen, braken of overmatig sporten of het laten staan/niet doen? Blz 20 ¶15

12 Ben ik een gematigde eter/sporter? Ben ik zo ooit geweest? Ken je mensen zoals dit? Wie? Blz 20 ¶15

Type 2: De zware eter/sporter gebruiker. Er zijn ook die mensen, met wie we aten die ons bij konden houden. Ze aten net zoveel als wij, aten hetzelfde eten als wij, maar er gebeurde iets waardoor ze zelf stopten of matigden. Misschien trouwden ze, kregen ze een kind of gingen ze weer naar school. Ze zijn eruit gegroeid, terwijl wij door bleven gaan. Hoewel dat ze misschien net zoveel of meer hebben gegeten als wij, ze zijn heel anders dan een echte dwangmatig (over)eter of eetverslaafde.

13. Heb ik de gewoonte zo erg dwangmatig te eten (te veel, te weinig), bingen, braken of overmatig sporten dat dit mij geleidelijk aan lichamenlijk en geestelijk verzwakt? Blz 20 ¶16

a. Kan het ervoor zorgen dat ik een paar jaar eerder sterf? Blz 21 top¶

b. Kan ik dwangmatig eten (te veel, te weinig), bingen, braken of overmatig sporten volledig opgeven als mij een goede reden wordt gegeven? Blz 21 top¶

Slechte gezondheid? _____

Verliefd worden? _____

Verandering van omgeving? _____

Waarschuwing van de dokter? _____ Blz 21 top¶

c. Als een dokter, werkgever, rechter of reclasseringsambtenaar jou vertelde dat je voorgoed moet stoppen, zou je dat dan kunnen?

d. Als je verliefd wordt en hij/zij zegt dat je voorgoed moest stoppen, zou je dat dan kunnen?

e. Als je naar een andere plaats zou verhuizen, zou je dan voor altijd kunnen stoppen?

14. Ben ik een zware eter/sporter?

a. Omschrijft dit mij of ken je mensen die gestopt zijn vanwege zulke redenen? Schrijf op.

De echte dwangmatig (over)eter/eetverslaafde.

15. Begon ik als gematigde eter/sporter?

Blz 20 ¶5

a. Werd ik een zware eter/sporter?

Blz 20 ¶6

16. Heb jij in een bepaald stadium van je dwangmatige gedragingen de controle over de hoeveelheid verloren als je eenmaal begonnen was?

a. Kan ik gestopt blijven op eigen kracht zoals een gematigde of zware eter/sporter kan? Ben ik lichamelijk een echte dwangmatig (over)eter / eetverslaafde?

b. Was je een echte Dr. Jekyll en Mr. Hyde?

c. Was je zelden maar een beetje vol? Altijd behoorlijk of propvol? Leg uit.

d. Was de persoon die je werd onder invloed heel anders dan wie je abtinent bent? Zo ja, hoe?

e. Had je de gave om op het slechtst mogelijke moment dwangmatig te eten (te veel, te weinig), bingen, braken of overmatig sporten?

f. Ga je onder invloed van eten naar bed toe, droom je over eten of wordt je extreem hongerig wakker?

g. Heb je eten in huis opgeslagen?

h. Heb je drugs/alcohol met eten/sporten gemengd om te kunnen functioneren?

i. Lijkt deze beschrijving (ongeveer) op jou? Op welke manier? Blz 21 ¶12

17. Waarom kan je niet gestopt blijven? Blz 22 ¶12

a. Wat is er geworden van mijn gezond verstand en mijn wilskracht die ik soms nog laat zien in andere zaken? Blz 22 ¶12

18. Bevestigt mijn ervaring dat als ik eenmaal begin met het eten van bepaalde voedingsmiddelen , er iets gebeurt? Zowel op lichamelijk als op geestelijk vlak, waardoor het zo goed als onmogelijk wordt om te stoppen, totdat ik de plek (de plek waar de zucht voldaan is) bereikt hebt, of dat nu 3 uur of 3 dagen duurt voordat ik daar ben? Blz 22 ¶14

Einde van de lichamelijke allergie, begin van de mentale obsessie.

ER IS EEN OPLOSSING – Deel 2

De Mentale Obsessie.

Bladzijde 23-29

Ben ik mentaal machteloos over dwangmatig eten voor de eerste hap?

1. Zijn deze observaties over de lichamelijke allergie belangrijk om te weten, maar zinloos als ik nooit de eerste hap neem die de verschrikkelijke kettingreactie in beweging zet? (zucht.. obsessie..zucht.)Blz 23 ¶11

a. Dus, geloof ik dat het belangrijkste probleem in mijn **denken** zit in plaats van in mijn lichaam? Blz 23 ¶1

b. Vond ik altijd een excuus om dwangmatig te eten (te veel, te weinig), bingen, braken of overmatig sporten? Blz 23 ¶1

c. Had deze ziekte van de geest mij in de greep, en was ik overrompeld? Blz 23 ¶1

2. Heb ik geleden onder de obsessie dat ooit, op een of andere manier, ik controle zou hebben over eten, en ervan zou kunnen genieten? Blz 23 ¶12

3. Geloof ik dat ik mijn wilskracht kan laten gelden om voor altijd gestopt te blijven? Blz 23 ¶3

a. Heb ik de mentale controle verloren om gestopt te blijven? Blz 23 ¶3

4. Zal mijn diepste verlangen om te stoppen met dwangmatig eten (te veel, te weinig), bingen, braken of overmatig sporten mij abstinēt houden? Wat heb ik geprobeerd? Blz 24 top¶

a. Heb ik de keuzevrijheid om te eten verloren of bereikte ik een punt waar ik ervoor koos om niet meer dwangmatig te eten (te veel, te weinig), bingen, braken of overmatig sporten? Of was er meer betrokken dan keuze? Blz 24 ¶1

b. Is mijn zogenaamde wilskracht zwak geworden of bestaat dit niet meer? Blz 24 ¶1

c. Was ik op bepaalde momenten niet in staat de herinnering aan het lijden en de vernedering van zelfs maar een week of een maand geleden met voldoende kracht in mijn bewustzijn terug te roepen? Geef een voorbeeld. (vb: mijzelf herinneren aan mijn laatste eetbui of mijn laagste/hogste gewicht of ergste gedragingen met eten/sporten, hebben mij nooit abstinēt

gehouden) Blz 24 ¶1

5. Kan ik me verzetten tegen de eerste hap of gedraging? Blz 24 ¶1

a. Heb ik er ooit voor gekozen om niet dwangmatig te eten (te veel, te weinig), bingen, braken of overmatig sporten terwijl ik het toch deed? Blz 24 ¶1

6. Denk ik dat de gevolgen die na de eerste hap/gedraging volgen mij zouden laten stoppen? Blz 24 ¶2

a. Als ik over deze voorkomende gedachtes denk, zijn deze gedachtes dan vaag? Blz 24 ¶2

b. Heb ik op een nonchalante manier tegen mezelf gezegd: *ik zal me er deze keer niet aan branden* Blz 24 ¶3

c. ... of dacht ik op sommige momenten helemaal niets? Blz 24 ¶3

d. Gebaseerd op je eigen ervaring, is er een reden waarom *speel de film vooruit of denk na wat er komen gaat als je begint* ooit zal werken in de toekomst? Blz 24

7. Heb ik mijzelf wel eens afgevraagd: *Waarom ben ik in godsnaam weer begonnen?* Blz 24 ¶3

8. Denk ik dat iets menselijks mij kan weerhouden van de eerste hap/gedraging? (zoals: dreigen je baan te verliezen of een partner dreigt bij je weg te gaan.) Blz 24 ¶4

9. Geloof ik dat dit 12-stappen-proces nodig is voor mij om te veranderen? En dat dit mijn enige oplossing is? Blz 25 ¶1

a. Heb ik gezien dat het echt werkt bij anderen? Bij wie? Blz 25 ¶1

10. Ben ik gaan geloven in de uitzichtloosheid en de nutteloosheid van het leven zoals ik die geleefd heb? Blz 25 ¶1

a. Ben ik benaderd door hen bij wie het probleem was opgelost? Blz 25 ¶1

b. Heb ik nog een andere keuze dan het eenvoudige pakket spirituele hulpmiddelen dat voor mijn voeten ligt op te pakken? Blz 25 ¶1

11. Geloof ik dat er niets anders meer voor mij is dan een diepe en effectieve spirituele ervaring die een ommekeer teweeg brengt in mijn hele houding tegenover het leven, tegenover onze medemensen en tegenover God's universum? Blz 25 ¶2

12. Geloof ik dat er geen *gulden middenweg* naar een oplossing is? Waarom? (Een gulden middenweg oplossing is alles dat mij niet helpt bij het krijgen van een diepe en effectieve spirituele ervaring) Blz 25 ¶3

a. Was ik in de positie waarin het leven onmogelijk aan het worden was en ik zo ver heen was dat geen menselijke hulp mij meer kon helpen? *Wat kon iemand jou nog vertellen of voor je doen om ervoor te zorgen dat je voorgoed stopt met dwangmatig eten (te veel, te weinig), bingen, braken of overmatig sporten?* Blz 25 ¶3

b. Heb ik alternatieven? De ene is doorgaan tot het bittere eind en zo goed als we konden het besef van onze ondragelijke situatie negeren? De andere: spirituele hulp aanvaarden. Leg uit. Blz 25 ¶

13. Ben ik echt bereidwillig om de moeite te doen om spirituele hulp te aanvaarden? Hoe ziet dit er voor mij uit? Blz 25 ¶2

14. Geloof ik dat met een diepgaande kennis van mijn eigen functioneren van mijn brein, een terugval ondenkbaar is? Blz 26 ¶12

a. Denk ik dat ik voor altijd kan stoppen zonder spirituele hulp? Waarom wel of niet? Blz 26

15. Geloof ik dat ik een brein heb van een chronische (aanhoudend en terugkerend) dwangmatig (over)eter/eetverslaafde? Blz 27 ¶13

16. Ben ik een dwangmatig (over)eter/eetverslaafde en wil ik dit programma echt? Wat maakt mij een echte dwangmatig (over)eter/eetverslaafde? Blz 29 ¶13

17. Als ik een dwangmatig (over)eter/eetverslaafde ben, dus machteloos over eten en nooit de controle ga terugkrijgen, heb ik dan een keuze? Leg uit. (zie Big Book blz 29 BBA notitie)

Overdenking

Hoe komt het dat ik abstinent kan zijn als ik eens de eerste hap heb genomen waarna er iets gebeurde in mijn lichaam en geest wat het praktisch onmogelijk maakte om te stoppen? Pg. 25

MEER OVER ALCOHOLISME (deel 1)

Stap 1 - De Mentale Obsessie.

Bladzijde 30 – top 37

Ben ik niet bereidwillig geweest om toe te geven dat ik een echte dwangmatig (over)eter/eetverslaafde ben?

1. Ben ik lichamelijk en geestelijk anders dan mijn medemensen in de manier hoe ik eet? Blz 30 ¶1

a. Is mijn eetcarrière gekenmerkt door ontelbare vergeefse pogingen om mijn dwangmatig eten (te veel, te weinig), bingen, braken of overmatig sporten onder controle te krijgen? Blz 30 ¶1

b. Heeft het idee dat ik op een dag op de één of andere manier mijn eten zal beheersen en ervan zal genieten mij beheerst? Blz 30 ¶1

c. Was de hardnekkigheid van deze illusie (*ik kan mijn drinken/gebruik controleren*) verbazingwekkend? En jaagde ik dit na tot binnen de poorten van krankzinnigheid of dood?

Blz 30 ¶1

2. Heb ik geleerd dat ik volledig aan mijn diepste zelf moest toegeven dat ik een dwangmatig (over)eter/eetverslaafde ben?

Blz 30 ¶2

a. Geloof ik dat het waanidee dat ik net als andere mensen ben, zelfs nu ik abstinent ben, aan gruzelementen moet?

Blz 30 ¶2

3. Ben ik het vermogen om mijn eten, de hoeveelheid die ik eet, en mijn gedragingen te beheersen, kwijtgeraakt?

Blz 30 ¶3

a. Geloof ik dat ik ooit de controle terug krijg?

Blz 30 ¶3

b. Heb ik wel eens het gevoel gehad dat ik de beheersing terug kreeg? Hoe?

Blz 30 ¶3

c. Maar waren zulke - meestal korte – tussenpozen onvermijdelijk gevolgd door nog minder beheersing en leidde dat er na verloop van tijd toe dat ik dingen deed die ik beloofde nooit te doen? Geef enkele voorbeelden.

Blz 30 ¶3

d. Ben ik overtuigd dat ik in de greep ben van een progressieve ziekte, die op de lange duur slechter wordt en nooit beter?

Blz 30 ¶3

4. Lijkt er een behandeling te zijn die mij zoals andere mensen maakt?

Blz 30 ¶4

5. Is er in sommige gevallen sprake geweest van een kort herstel? Wanneer? Blz 31 ¶1

6. Was dit niet altijd gevolgd door een nog ergere terugval? Geef een voorbeeld. Blz 31 top¶

a. Geloof ik dat er het onmogelijk is om van een dwangmatig (over)eter/eetverslaafde een normale eter te maken? Blz 31 ¶1

7. Heb ik geprobeerd door elke vorm van ontkenning en experiment te bewijzen dat ik een uitzondering was op de regel, en dus geen dwangmatig (over)eter/eetverslaafde? Blz 31 ¶1

a. Heb ik hard genoeg en lang genoeg geprobeerd om te eten als andere mensen? Blz 31 ¶1

Welke van de volgen methodes heb je geprobeerd om te drinken zoals anderen:

Alleen eten wat op mijn bord ligt ___ De soorten voedsel die ik eet beperken ___ Nooit alleen eten ___ Nooit een maaltijd overslaan ___ Alleen thuis eten ___ Het nooit in huis hebben ___ Niet bingen tijdens kantooruren ___ Alleen taart eten op feestjes ___ Overstappen op zoetstoffen ___ Alleen biologisch/natuurlijk eten ___ afspreken om ontslag te nemen als we ooit overeten op het werk ___ een reisje maken ___ een reisje afzeggen ___ voor altijd afzweren (met of zonder plechtige belofte) ___ meer gaan sporten ___ inspirerende boeken lezen ___ kuuroorden en sanatoriums bezoeken ___ vrijwillige opname in een inrichting aanvaarden ___

We kunnen de lijst oneindig verlengen. (deel je lijst met je sponsor/stappenbegeleider. Schrijf enkele methodes op die jij geprobeerd):

8. Geloof ik dat een lange periode van abtinent krachtig genoeg is voor mij dat ik de keuze heb of ik weer dwangmatig eet (te veel, te weinig), binge, braak of overmatig sport? Blz 32 ¶2

9. Geloof ik dat er geen enkel voorbehoud moet zijn, ook geen stiekeme gedachte, dat ik op een dag normaal kan eten? Blz 33 ¶1

10. Denk ik dat ik door ben gegaan met dwangmatig eten (te veel, te weinig), bingen, braken of overmatig sporten, vele jaren voorbij het punt waarop ik kon stoppen? Blz 34 ¶1

a. Kon ik bepaalde voedingsmiddelen een jaar laten staan zonder programma? Blz 34 ¶1

b. Heb ik het verlangen om volledig te stoppen? Blz 34 ¶2

c. Kan ik gestopt blijven op een niet spirituele basis, door keuze? Blz 34 ¶2

d. Is het wel of niet dwangmatig eten (te veel, te weinig), bingen, braken of overmatig sporten nog een keuze? Blz 34 ¶2

e. Was ik verward over mijn totale onvermogen om eten te laten staan, hoe groot de noodzaak of het verlangen ook was? Blz 34 ¶1

11. Geloof ik dat de mentale toestand voorafgaand aan een terugval de kern van het probleem is? Blz 35 top¶

12. Geloof ik dat als ik er niet in slaag mijn spirituele leven te verdiepen ik weer dwangmatig eten zal (te veel, te weinig), bingen, braken of overmatig sporten? Of dat ik zal leven alsof ik meer eten nodig heb dan mijn lichaam nodig heeft? Blz 35 ¶3

13. Waren er tijden waar ik alle redenen had om niet dwangmatig te eten (te veel, te weinig), bingen, braken of overmatig sportengemakkelijk aan de zijkant schoof voor het dwaze idee dat ik mijn gedragingen kon beheersen? Voorbeeld? Blz 36 ¶3

Maak een lijst van de 10 waanzinnige dingen die je ooit hebt gedaan toen je dwangmatig at (te veel, te weinig), bingede, braakte of overmatig sportte:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

MEER OVER ALCOHOLISME
Deel 2
Stap 1 – De Mentale Obsessie
Bladzijde 37-43.

1. Heb ik gebrek aan gezond verstand gehad om helder na te denken, om de waarheid te zien ten aanzien van mijn eetgedrag? Blz 37 ¶2

2. Heeft mijn gezond verstand gefaald om mij in toom te houden en won het krankzinnige idee zodat ik sowieso dwangmatig zou eten (te veel, te weinig), bingen, braken of overmatig sporten? Blz 37 ¶2

Ga terug en kijk naar de lijst met de 10 meest waanzinnige dingen die je gedaan hebt terwijl je onder invloed was. Het meest waanzinnige ding wat je ooit gedaan hebt, staat waarschijnlijk niet op deze lijst. omdat je het abtinent hebt gedaan. In alle waarschijnlijkheid, is het meest waanzinnige ding wat je gedaan hebt dit: Met de dingen op deze lijst die gebeuren wanneer je onder invloed raakt, heb je de beslissing gemaakt weer dwangmatig te eten (te veel, te weinig), bingen, braken of overmatig sporten, en je hebt deze beslissing genomen toen je net zo abtinent was als je nu bent.

3. Geloof ik dat ik gestopt kan blijven op basis van zelfkennis? Blz 39 ¶1

4. Geloof ik dat de vernederende ervaring en de kennis die ik tot nu toe heb opgedaan (Al deze toepassingen die ik tot nu toe over mezelf en mijn ziekte heb geleerd) mij abtinent zullen houden voor de rest van mijn leven? Kan zelfkennis mij fixen? Blz 40 top¶

5. Geloof ik dat met een brein van een dwangmatig (over)eter/eetverslaafde, de tijd en plek zal komen wanneer ik zelf, op eigen kracht- ik weer dwangmatig zal eten (te veel, te weinig), bingen, braken of overmatig sporten? Blz 41 ¶1

6. Op mijn eigen kracht, al ga ik in de verdediging, zal ik op een dag zal bezwijken voor één of andere zwakke smoes en dwangmatig eten (te veel, te weinig), bingen, braken of overmatig sporten? Blz 42 ¶1

a. Geloof ik dat dit probleem mij hopeloos verslagen heeft? Blz 42 ¶1

b. Heeft dit proces het laatste vonkje overtuiging gedoofd dat ik het alleen kan? *Ik kan mijzelf abstinent houden?* Blz 42 ¶1

7. Geloof ik dat ik verscheidende levenslange overtuigingen overboord zal moeten zetten om door te gaan met dit programma van actie? *'Ik kan dit zelf.'* Blz 42 ¶2

8. Geloof ik dat het belangrijk is te ontdekken hoe spirituele principes al mijn problemen zullen oplossen, en dat dit niet alleen gaat over niet dwangmatig eten (te veel, te weinig), bingen, braken of overmatig sporten Blz 42 ¶3

a. Is er enige twijfel in mijn gedachte dat ik 100% hopeloos ben, zonder goddelijke hulp, of is er een andere oplossing voor mij? Blz 43 ¶2

b. Geloof ik dat op bepaalde momenten ik geen effectief geestelijk verweer heb tegen de eerste hap Weet ik wanneer dat moment is? Blz 43 ¶2

c. Geloof ik dat geen mens mij van zo'n verweer kan voorzien? Blz 43 ¶2

d. Moet mijn verweer komen van een Hogere kracht anders dan van een menselijke kracht? Blz 43 ¶2

e. Hoe kan ik dan afhankelijk zijn van de groep als mijn Hogere Macht? (zie Big Book blz 43 BBA notitie)

Overdenking

Als ik langer dan 10 dagen abtinent ben en ik heb geen mentale defensie tegen de eerst hap, hoe kan ik dan abtinent blijven, wat ik ook denk?

WIJ NIET-GELOVIGEN

Stap 1

... dat ons leven onhandelbaar was geworden.

Bladzijde 44-45-52.

Onhandelbaarheid, onbehandeld dwangmatig eten, spirituele ziekte.

Deze toestand bestaat voor en na de eerste hap, abtinent of niet.

1. Heb ik in de voorafgaande hoofdstukken iets geleerd over dwangmatig (over)eten/eetverslaving? Wat is het voornaamste wat ik moet hebben om een echte dwangmatig (over)eter/eetverslaafde te zijn?

Blz 44 ¶1

2. Is het verschil duidelijk gemaakt tussen de echte dwangmatig (over)eter/eetverslaafde en de normale eter? Wat zijn de grootste verschillen?

Blz 44 ¶1

3. Het moment dat je oprecht wilde stoppen, ondervond je toen dat je niet volledig kon stoppen?

Blz 44 ¶1

4. Wanneer je dwangmatig at (te veel, te weinig), bingede, braakte of overmatig sportte, had je toen weinig beheersing over de hoeveelheid die je nam na de eerste hap/gedraging?

Blz 44 ¶1

5. Ben ik een dwangmatig (over)eter? Een eetverslaafde? Of allebei?

Blz 44 ¶1

6. Geconfronteerd met deze twee problemen, geloof ik dat ik lijd aan een ziekte die ik alleen door een spirituele beleving te boven zal komen of heb ik nog andere opties? Zo ja, schrijf op.

Blz 44 ¶1

7. Ben ik een dwangmatige (over)eter en/of eetverslaafde van het hopeloze soort, een die wil stoppen maar het niet kan?

Blz 44 ¶2

8. Ben ik de feiten onder ogen gekomen dat ik een spirituele basis voor mijn leven moest vinden.....of anders.....?

Blz 44 ¶3

9. Is in mijn geval alleen normen en waarden of een betere levensfilosofie voldoende om dwangmatig (over)eten/eetverslaving te overwinnen? Als dat zo was, zou ik dan al lang hersteld zijn?

Blz 44 ¶4

10. Geloof ik dat het kennen van de manier van denken die in dit boek wordt beschreven mij zal redden? Of heb ik toegang nodig tot een Kracht om dit proces van dwangmatig (over)eten/eetverslaving te overwinnen?

Blz 44 top¶

11. Ben ik erachter gekomen dat dergelijke gedragslijnen en filosofieën mij niet konden redden, hoe zeer ik het ook probeerde? Wat heb ik geprobeerd?

Blz 45 top¶

a. Kon ik wensen om goed te denken en mij goed te gedragen, en daarmee weggkomen?

Blz 45 top¶

b. Wilde ik een filosofie hebben die me troostte?

Blz 45 top¶

c. Wilde ik al deze dingen met al mijn macht, maar kwam ik erachter dat de kracht ontbrak?

Blz 45 top¶

12. Zijn mijn menselijke vaardigheden (baan, opleiding, alles wat ik als persoon te bieden heb) geleid door mijn eigen wilskracht (mijn brein) onvoldoende geweest om het leven te creëren die ik wilde? Heb ik volledig gefaald?

Blz 45 top¶

13. Is een tekort aan kracht mijn probleem (dilemma)? Blz 45 ¶1

14. Moet ik een Kracht vinden waardoor ik kan leven? Blz 45 ¶1

a. Is dit duidelijk? Waarom? Blz 45 ¶1

b. Waar en hoe kan ik deze kracht vinden? Blz 45 ¶2

Het 3^e deel van de eerste Stap gaat over de onhandelbaarheid van de geest. Hoe komt het dat, ongeacht de gevolgen, wij altijd het de eerste hap nemen of de eerste gedraging inzetten? Zonder iets dat de plaats inneemt van eten in ons leven, zijn we verloren. Velen van ons dachten dat als we gewoon van het overmatig eten af konden blijven, het leven geweldig zou zijn. Echter we ontdekten later dat dit niet zo was. Het niet dwangmatig eten (te veel, te weinig), bingen, braken of overmatig sporten, zonder aan de stappen te werken, kan een tijdje goed aanvoelen. Maar het lijkt veel op plassen in je broek op een heel koude dag. Het voelt even lekker warm aan, maar als de koude wind waait is het natuurlijk geen oplossing voor de lange termijn. We worden *zo rusteloos, prikkelbaar en ontevreden* dat we ons na een tijdje niet meer kunnen voorstellen hoe dwangmatig eten (te veel, te weinig), bingen, braken of overmatig sporten ons een erger gevoel kan geven, en dat doen we dan ook. We moeten op de een of andere manier een oplossing vinden om *een gevoel van gemak en comfort te ervaren* zonder dwangmatig te eten (te veel, te weinig), bingen, braken of overmatig sporten. Deze *spirituele onhandelbaarheid* is wat de andere elf stappen behandelen. *Als de geestelijke kwaal overwonnen is, worden we mentaal en fysiek weer gezond.* [pagina 64] Dit deel van Stap 1, onhandelbaarheid, heeft niets met God te maken, maar met ons die proberen op eigen kracht, abtinent of niet, ons eigen leven te leiden.

15. Ben ik bereid om mijn standpunt betreft mijn menselijke problemen te veranderen zoals ik mijn standpunt veranderde over de obsessie en allergie? Misschien is het probleem eerder van binnenuit dan van buitenaf? Blz 52 ¶2

a. Heb ik moeilijkheden met persoonlijke relaties? Met wie? (Familie, fellows, intieme relaties, vrienden, werk) Blz 52 ¶2

b. Kan ik mijn emotionele aard beheersen? (niet mijn emoties, maar hoe ik de wereld ervaar van binnenuit) Blz 52 ¶2

c. Ben ik vatbaar voor ellende en depressiviteit? Wanneer? Blz 52 ¶12

d. Kan ik een leven creëren dat bevredigend genoeg is om mij gelukkig en abtinent te houden? Blz 52 ¶12

e. Heb ik een gevoel van nutteloosheid? Op welke manier, thuis, op werk? Blz 52 ¶12

f. Zit ik vol angst? Waar ben ik bang voor? Blz 52 ¶12

g. Ben ik ongelukkig? Op welke manier? Blz 52 ¶12

h. Lijkt het alsof ik andere mensen niet echt van dienst kan zijn? Blz 52 ¶12

i. Is de basisoplossing voor deze problemen van gebrek aan kracht belangrijk voor mij? Blz 52 ¶12

Overdenking

Als ik langer dan 10 dagen abtinent ben en ik niet de kracht heb om te leven op een spirituele basis, hoe kan ik abtinent blijven, ondanks dat mijn geest onhandelbaar is?

WIJ NIET-GELOVIGEN

Stap 2 (deel 1)

Bladzijde 44 – 51

Definitie van een **ATHEÏST**: een persoon die ontkent dat er een God is.

Definitie van een **AGNOST**: een persoon die er niet op vertrouwt of niet weet of er een God is die in hun leven zal werken.

1. Ben ik een atheïst of agnost? Blz 44 ¶2

a. Als anderen God noemen, hebben ze dan een onderwerp aangesneden waarvan ik dacht dat ik er slim aan ontsnapt was of volledig genegeerd had? Blz 45 ¶2

2. Heb ik getwijfeld en vooroordelen gehad? Benoem deze. Blz 45 ¶3

a. Ben ik antireligieus (geweest)? Blz 45 ¶3

b. Brengt het woord *God* een bepaald beeld omhoog waarmee iemand in mijn jeugd op mij indruk had geprobeerd te maken? Blz 45 ¶3

c. Heb ik deze specifieke opvattingen van God afgewezen? Blz 45 ¶3

3. Heb ik met die verwerping het hele Godsidee opgegeven? Blz 45 ¶3

4. Heb ik last van de gedachte dat geloof in en afhankelijkheid van een *Kracht groter dan mijzelf* zwak was, misschien zelfs laf? Blz 46 top¶

a. Ben ik in staat om mijn vooroordeel opzij te zetten en bereidwillig te worden om te geloven in een *Kracht groter dan mijzelf*? Blz 46 ¶1

5. Heb ik ontdekt dat ik geen rekening hoef te houden met het Gods idee van iemand anders? Blz 46 ¶2

a. Geloof ik dat mijn eigen begrip, hoe ontoereikend ook, voldoende is om een begin te maken in contact met God – op voorwaarde dat ik de rest van deze stappen neem? Blz 46 ¶2

6. Heb ik mijn eigen voorstelling van God? Blz 47 ¶1

a. Geloof ik dat dit alles is wat ik nodig heb om de spirituele groei te beginnen en mijn eerste bewuste relatie met God teweeg te brengen? Blz 47 ¶1

Tweede stap overdenkingen

Geloof ik nu, of ben ik zelfs meer bereid te geloven dat er een Kracht is die groter is dan ikzelf? (... die mij verder kan brengen dan waar ik ben?) Blz 47 ¶2

7. Geloof ik dat op deze simpele hoeksteen *een bereidwilligheid om te geloven* een wonderbaarlijke, effectieve spirituele structuur kan worden gebouwd? Blz 47 ¶2

8. Nam ik aan dat ik geen gebruik kon maken van de spirituele principes tenzij ik veel dingen over het geloof accepteerde die moeilijk waren om te geloven? Blz 47 ¶3

a. Geloof ik dat er een proces is dat mij met een simpele bereidwilligheid van hoop naar geloof kan brengen? Blz 47 ¶3

9. Heb ik gemerkt dat ik vaak beperkt wordt door koppigheid, gevoeligheid en onredelijke bevooroordeeldheid? Blz 48 top¶1

a. Geconfronteerd met de verwoesting (stap 1) door eten, ben ik hierdoor meer *open van geest* geworden over spirituele zaken zoals ik heb geprobeerd met andere zaken te zijn?

Blz 48 top¶

b. In dit opzicht, was eten de grote overtuigingskracht?

Blz 48 top¶

c. Had eten ons eindelijk klem?

Blz 48 top¶

10. Heb ik er in het verleden voor gekozen om te geloven dat menselijke intelligentie het laatste woord was? Behoorlijk arrogant toch?

Blz 49 ¶1

11. Heb ik de spirituele kant van het leven ooit een eerlijke kans gegeven?

Blz 50 ¶1

12. Heb ik in het verleden ervoor gekozen om te geloven dat mijn menselijke intelligentie het laatste woord was? Behoorlijk ijdel van mij, nietwaar?

Blz 50 ¶3

a. Ik mag er misschien in geloofd hebben, maar heb ik ooit toegang gehad tot in deze Kracht?

Blz 50 ¶3

b. Geloof ik dat deze Kracht het wonderbaarlijke en menselijke onmogelijke tot stand kan brengen?

Blz 50 ¶3

13. Geloof ik dat ik niet alleen moet gaan geloven in een Kracht groter dan mijzelf, maar ook een bepaalde houding moet aannemen (die we zullen bekijken op blz 55 ¶4) ten opzichte van die Kracht, en bepaalde eenvoudige dingen moet doen (de rest van de stappen)?

Blz 50 ¶4

a. Geloof ik dat ik met volle overtuiging moet voldoen aan een paar eenvoudige vereisten (de 12 stappen) om een revolutionaire verandering in mijn leven en denken te ervaren? Blz 50 ¶4

14. Ben ik verward en verbijsterd door mijn schijnbaar nutteloosheid van het bestaan? Blz 51 top¶1

a. Afgezien van het drankprobleem, geloof ik dat mijn gebrek aan Kracht de onderliggende reden is waarom het leven zo moeilijk was? Blz 51 top¶1

b. Als honderden mensen in staat zijn te zeggen dat niet alleen een geloof in, maar dat het bewustzijn van de aanwezigheid van God vandaag het belangrijkste feit van hun leven is, is dit dan een krachtige reden waarom ik geloof zou moeten hebben? Blz 51 top¶1

WIJ NIET-GELOVIGEN

Stap 2 (deel 2)

Bladzijde 51 top paragraaf – 57

15. In het rijk van de materie, is mijn brein terughoudend geweest door bijgeloof, tradities en allerlei vastgeroeste ideeën waar ik mee ben opgegroeid? Blz 51 ¶1

16. Wanneer ik anderen hun problemen zie oplossen door een eenvoudig vertrouwen op God, moet ik dan ophouden met twijfelen aan de kracht van God? Benoem mensen bij wie je dit hebt gezien. Blz 52 ¶3

17. Heb ik in het verleden vastgehouden aan het idee dat zelfredzaamheid mijn problemen zou oplossen? Blz 52 ¶3

Bezetenheid (bedevilments) Overdenk elk van de volgende vragen op de volgende twee manieren.

1. Stel jezelf bij de volgende vragen als eerste: “Wat zijn mijn vooruitzichten voor de toekomst in dit gebied van mijn leven als God NIETS is en NIET bestaat; als alles wat ik heb is wat ik in het verleden heb gehad?”
2. Neem vervolgens deze vragen nog eens door en stel jezelf de vraag: “Wat zijn mijn vooruitzichten voor de toekomst in dit gebied van mijn leven als God ALLES is, en WEL bestaat? “

a. Heb ik moeilijkheden met persoonlijke relaties?

Als God niets is

Als God alles is

b. Kan ik mijn emotionele aard beheersen?

Als God niets is

Als God alles is

c. Val ik ten prooi aan ellende en depressiviteit?

Als God niets is

Als God alles is

d. Kan ik een leven creëren dat bevredigend is?

Als God niets is

Als God alles is

e. Heb ik een gevoel van nutteloosheid?

Als God niets is

Als God alles is

f. Zit ik vol angst?

Als God niets is

Als God alles is

g. Ben ik ongelukkig?
Als God niets is

Als God alles is

h. Lijkt het alsof ik andere mensen niet echt van echte nut kan zijn?
Als God niets is

Als God alles is

18. Geloof je dat deze problemen van BINNENUIT komen in plaats van BUITEN onszelf? Blz 52 ¶2 (zie Big Book blz 52 BBA notitie)

19. Op dit punt aangekomen, word ik dan geconfronteerd met de vraag van het geloof? Blz 53 ¶2

20. Geloof ik in mijn eigen redenering (mijn geest)? Blz 54 top¶1

a. Had ik vertrouwen in mijn denkvermogen? Was dat niet een soort geloof? Blz 54 top¶1

b. Ben ik trouw geweest aan de God van mijn eigen redematies (mijn denken aanbidden)? Blz 54 top¶1

c. Heb ik ontdekt dat er altijd geloof bij betrokken was? Blz 54 top¶1

21. Heb ik ... aanbeden? (geef voorbeelden) Blz 54 ¶1

- a. Mensen? _____
- b. Dingen? _____
- c. Geld? _____
- d. Mijzelf? _____

e. Heb ik de zonsopgang, de zee of een bloem vol aanbidding aanschouwd? Blz 54 ¶1

f. Hield ik van iets of iemand? Blz 54 ¶1

g. Hoeveel hadden deze gevoelens, deze liefdes, deze aanbidningen te maken met puur verstand? Blz 54 ¶1

h. Had ik in een of andere vorm met geloof geleefd? Blz 54 ¶1

22. Geloof ik dat ik mijzelf voor de gek hield, omdat diep van binnen elke man, elke vrouw en elk kind het essentiële idee van God is? blz 55 ¶2

a. Is dit idee verdoezeld door slechte dingen die gebeurd zijn? Door ego? Door andere dingen te aanbidden? Blz 55 ¶2

23. Heb ik gezien dat geloof in een soort van God een deel was van wie we zijn, net zoals het gevoel dat we hebben voor een vriend? Blz 55 ¶3

a. Geloof ik dat ik de *Grote Werkelijkheid* diep binnen in mijzelf zal vinden? Blz 55 ¶3

24. Hebben de getuigenissen van de mensen in de meetings geholpen om vooroordeel weg te nemen? Stelden deze verhalen me in staat om eerlijk na te denken? Moedigden ze me aan om binnen in mijzelf op zoek te gaan? Blz 55 ¶4

a. Geloof ik dat het bewustzijn van mijn geloof zeker zal komen? Blz 55 ¶4

25. Wie ben ik om te zeggen dat er geen God is, in een wereld die mij laat zien dat die er wel is? Blz 56 ¶3
(zie Big Book blz 56 BBA notitie)

26. Geloof ik nu of ben ik bereid om te geloven in een kracht groter dan mijzelf? (blz 47) Blz 56 ¶5

27. Geloof ik dat wanneer ik Hem nader, Hij zichzelf openbaart aan mij? Blz 57 ¶3

HOE HET WERKT
Stap 3
Hoofdstuk 5
Bladzijde 58-63

1. Heb ik maar heel zelden iemand zien falen die onze aanwijzingen grondig heeft opgevolgd? Blz 58 ¶1

2. Geloof ik dat zij die niet herstellen mensen zijn die zich niet helemaal kunnen of willen overgeven aan dit eenvoudige programma? Doe ik dat? Blz 58 ¶1

a. Heb ik gezien vanaf bladzijde 23 tot 43 waar het eten betreft ik, door hoe ik in elkaar zit, niet in staat ben om eerlijk te zijn tegen mezelf? Blz 58 ¶1

3. Heb ik besloten dat ik wil wat zij hebben, en dat ik bereid ben tot het uiterste te gaan om het te krijgen? Blz 58 ¶2

a. Ben ik bereid deze bewezen stappen te nemen? Blz 58 ¶2

4. Ben ik overtuigd van deze drie belangrijke ideeën? (zie Big Book blz 60 BBA notitie) Blz 60 ¶2

a. Dat ik, abstinente of niet, dwangmatig (over)eter/eetverslaafd ben en niet in staat mijn leven te besturen? (stap 1)

b. Dat waarschijnlijk geen menselijke kracht mij van mijn dwangmatig (over)eten/eetverslaving kan hebben bevrijd?

c. Dat God dat wel kan en ook zal doen als Hij gezocht wordt? (stap 2)

d. Ben ik overtuigd van deze drie belangrijke ideeën?

5. Ben ik overtuigd dat mijn leven op basis van eigen wil nauwelijks een succes kan zijn? Blz 60 ¶3

a. Hoe ziet een succesvol leven gebaseerd op eigenzinnigheid er voor mij uit? Blz 60 ¶3

b. Ben ik op die basis, gebaseerd op eigenzinnigheid, altijd in conflict met iets of iemand, zelfs als mijn motieven goed zijn? Blz 60 ¶3

c. Ben ik als een acteur die de hele voorstelling in eigen hand wil houden? Blz 60 ¶3

7. Ben ik niet eigenlijk een zelfzuchtig persoon zelfs als ik probeer aardig te zijn? Blz 61 ¶1

a. Ben ik het slachtoffer geweest van het waanidee dat ik tevredenheid en bedrog kan afdwingen van deze wereld als ik het maar goed aanpak? Blz 61 ¶1

b. Ben ik, zelfs op mijn beste momenten, niet eerder iemand die verwarring sticht dan iemand die harmonie creëert? Blz 61 ¶1

8. Ben ik egoïstisch? (denk ik te vaak aan mijzelf?) Blz 62 ¶2

a. Geloof ik dat zelfzuchtigheid en egocentrisme de oorzaak zijn van mijn problemen? Blz 62 ¶1

9. Wordt ik gedreven door honderden vormen van angst, zelf bedrog, zelfzuchtigheid en zelfmedelijden? Blz 62 ¶1

10. Heb ik gemerkt dat ik in het verleden beslissingen heb genomen die gebaseerd waren op ego en die mij later in een positie hebben gebracht waarin ik gekwetst werd? Blz 62 ¶1 (dit wordt bewezen in stap 4)

11. Geloof ik dat ik mijn problemen eigenlijk zelf veroorzaakt heb, dat ze voortkomen uit mijzelf? Blz 62 ¶2

a. Ben ik een extreem voorbeeld van 'doorgeslagen opstandigheid door mijn eigen wil', ook al denk ik meestal van niet? Blz 62 ¶2

12. Geloof ik dat het allerbelangrijkste is om van dit egoïsme af te komen, anders zal het mij doden? Blz 62 ¶2

a. Geloof ik dat God dat mogelijk maakt? Blz 62 ¶2

b. Geloof ik dat er geen manier is om helemaal van het ego af te komen zonder Zijn hulp? Blz 62 ¶2

13. Heb ik de hulp van God nodig? Blz 62 ¶2

14. Moet ik ophouden voor God te spelen? Blz 62 ¶3

15. Werkte het om voor God te spelen? Blz 62 ¶3

Het Big Book geeft ons drie aspecten van een relatie met God om te overwegen:

16. **Regisseur/acteur:** *Een Regisseur leidt de show; de acteur luistert naar aanwijzingen.*

Heb ik gefaald om mijn leven op eigen kracht te leiden? Ben ik klaar om de beslissing te nemen dat hierna God mijn leven zal leiden?

17. **Lastgever/vertegenwoordiger:** *Een vertegenwoordiger vertegenwoordigd wie de Lastgever hem/haar wil laten zijn.*

Heb ik gefaald de persoon te zijn die ik zou willen dat ik was? En lukte het niet om anderen te maken zoals ik ze nodig had dat ze waren? Ben ik klaar om de beslissing te nemen dat ik zal vertegenwoordigen wat God wil dat ik ben?

18. **Vader/kind:** *Een kind vertrouwd dat zijn Vader kan voorzien in wat hij zelf niet kan doen.*

Heb ik gefaald om te voorzien in wat ik nodig heb om in orde te zijn? Ben ik klaar om de beslissing te nemen dat hierna ik erop zal vertrouwen dat God zal voorzien in wat ik nodig heb?

19. Geloof ik dat deze ideeën goed zijn en dat dit concept de hoeksteen zal zijn van de nieuwe triomfboog waardoor ik naar vrijheid ga? Blz 62 ¶13

Overdenking:

Stap 2 sprak over mijn opvatting *mijn oude ideeën over God*. De derde stap is mijn beslissing om te groeien naar een nieuw concept *een nieuwe idee* van een op God afhankelijke manier van leven.

Het volgende is overgenomen uit het Big Book en geformuleerd in de eerste persoon. Lees dit elke dag een week lang voor aan iemand en bepaal vervolgens of: A. Het op jou van toepassing is. B. Je klaar bent om te stoppen met zo te leven. C. Je klaar bent om te accepteren dat je volgens Gods voorwaarden leeft.

Het eerste vereiste voor stap drie is dat ik ervan overtuigd ben dat mijn leven gebaseerd op zelfwil nauwelijks een succes kan zijn. Op die basis ben ik altijd in botsing met iets of iemand, zelfs als mijn motieven goed zijn. Ik probeer te leven op eigen kracht. Ik ben als een acteur die de hele voorstelling in de hand wil houden; Ik probeer voortdurend de lichten, het ballet, het decor en de rest van de spelers op mijn eigen manier te regelen. Als er maar niet afgeweken wordt van wat ik geregeld heb, als mensen zouden doen wat ik wilde, dan zou de show fantastisch zijn. Iedereen, inclusief ikzelf, zou tevreden zijn. Het leven zou geweldig zijn. Bij het proberen om deze regelingen te treffen, kan ik soms behoorlijk integer zijn. Ik kan aardig, attent, geduldig, gul zijn; zelfs bescheiden en zelfopofferend. Aan de andere kant kan ik ook gemeen, egoïstisch, zelfzuchtig en oneerlijk zijn. Maar, zoals bij de meeste mensen, heb ik waarschijnlijk een mix van deze eigenschappen.

Wat gebeurt er meestal? De show is niet echt een succes. Ik begin te denken dat het leven mij niet goed behandelt. Ik besluit om mezelf nog meer in te spannen. Ik word bij de volgende gelegenheid nog veeleisender of minzamer, al naar gelang de omstandigheden. Nog steeds stelt het spel mij niet tevreden.

Ik geef toe dat de schuld enigszins bij mij kan liggen, maar ik ben er zeker van dat andere mensen meer de schuld verweten kan worden. Ik word kwaad, verontwaardigd, en krijg zelfmedelijden. Wat is in wezen mijn probleem? Ben ik eigenlijk niet een zelfzuchtig persoon, zelfs als ik aardig probeer te zijn? Ben ik niet het slachtoffer van zelfbedrog, dat ik tevredenheid en geluk van deze wereld kan afdwingen als ik het maar goed aanpak? Is het niet duidelijk voor al de andere spelers dat dit de dingen zijn waar ik op uit ben? En maken mijn daden niet dat ieder van hen wraak wil nemen en zelf zoveel mogelijk uit de show wil halen? Ben ik niet, zelfs op mijn beste momenten, een producent van verwarring in plaats van harmonie?

Ik ben egocentrisch. Ik ben net als de gepensioneerde zakenman die s' winters in de zon van Florida ligt te luieren en klaagt over de misstanden van het land; de geestelijke die zucht over de

zonden van de moderne eeuw; politici en hervormers die er zeker van zijn dat alles Utopia zou zijn als de rest van de wereld zich maar zou gedragen; de vogelvrije verklaarde brandkastenkraker die vindt dat de maatschappij hem slecht heeft behandeld; en de alcoholist die alles kwijt is en opgesloten zit. Wat mijn protest ook mag zijn, ben ik niet met mijzelf bezig, mijn wrok en mijn zelfmedelijden?

Zelfzuchtigheid - egocentrisme! Ik geloof dat dat de wortel van mijn moeilijkheden is. Gedreven door honderden vormen van angst, zelfbedrog, zelfzucht en zelfmedelijden, trap ik op de tenen van mijn medemensen en die trappen terug. Soms kwetsen ze mij, naar het schijnt zonder aanleiding, maar ik ontdek steeds dat ik ergens in het verleden beslissingen heb genomen die gebaseerd waren op ego en die hebben mij later in een positie gebracht om gekwetst te worden.

Dus mijn problemen, heb ik volgens mij in principe zelf gecreëerd. Ze komen voort uit mezelf en ik ben een extreem voorbeeld van uit de hand gelopen eigenzinnigheid, al denk ik dat meestal niet denk. Ik als alcoholist moet allereerst van dit egoïsme af. Ik moet, of het zal mij doden! God maakt dat mogelijk. Er lijkt vaak geen manier te zijn om helemaal van ego af te komen zonder Zijn hulp. Ik had morele en filosofische overtuigingen in overvloed, maar ik kon ze niet naleven zelfs al had ik dat gewild. Evenmin kon ik mijn egocentrisme niet veel kleiner maken door het te wensen of door het te proberen op eigen kracht. Ik heb daarvoor hulp van God nodig.

Dit is het hoe en waarom. Allereerst moet ik ophouden met God te spelen. Het werkte niet. Vervolgens besloot ik dat God voortaan mijn Regisseur zal zijn in dit toneelstuk van het leven. Hij is de Lastgever; Ik ben zijn vertegenwoordiger. Hij is de Vader en ik ben zijn kind. De meeste goede ideeën zijn eenvoudig, en dit concept was de sluitsteen van de nieuwe triomfboog waar ik doorheen ga naar de vrijheid.

Toen ik oprecht z'n houding aannam, gebeurden er allerlei opmerkelijke dingen. Ik heb een nieuwe werkgever. Als ik dicht bij Hem blijf en Zijn werk goed uitvoer, zorgt Hij in Zijn almacht voor datgene wat ik nodig heb. Met dit als uitgangspunt wordt mijn interesse voor mijzelf, mijn plannetjes en bedoelingen alsmat minder. Ik raak steeds meer geïnteresseerd in wat ik kan bijdragen aan het leven. Toen ik een nieuwe kracht in mij voelde stromen, toen ik genoot van gemoedsrust, toen ik ontdekte dat ik het leven met succes tegemoet kon treden, toen ik me bewust werd van Zijn Aanwezigheid, begon ik mijn angst te verliezen voor vandaag, morgen of het hiernamaals. Ik ben herboren.

Ik ben nu bij Stap Drie. Ik zei tegen mijn Maker, *zoals ik Hem begreep*: "God, ik bied mezelf aan U aan - om met mij te bouwen en om met mij te doen zoals U wilt. Help mij af van de slavernij van mijn ego, dat ik beter Uw wil moge doen. Neem mijn moeilijkheden weg, opdat de overwinning daarop een getuigenis van Uw Kracht, Uw Liefde en Uw Manier van leve moge zijn voor hen die ik zou willen helpen. Moge ik Uw wil altijd doen!" Ik dacht goed na voordat ik deze stap zette zodat ik zeker wist dat ik er klaar voor was; dat ik mezelf eindelijk totaal aan Hem kon overgeven.

Ik vind het zeer wenselijk om deze spirituele stap te zetten met een begripvol iemand, zoals mijn vrouw, beste vriend of spiritueel raadgever. Maar het is echter beter om God alleen te ontmoeten dan met iemand die er misschien niets van begrijpt. De woordkeuze was natuurlijk volkomen vrij, zolang ik de gedachte maar uitdrukte en zonder voorbehoud uitsprak. Dit was slechts een begin, hoewel als ik het eerlijk en nederig heb gedaan, soms een heel groot effect, direct gevoeld kan worden.