



## De Eerste Stap

Het Big Book van Anonieme Alcoholisten vertelt ons nooit rechtstreeks hoe we de eerste twee Stappen moeten uitvoeren. Een gedeelte van **Hoe Het Werkt** wordt veel gelezen op meetings, hierin horen we dat *Onze beschrijving van de dwangmatig (over)eter/eetverslaafde, het hoofdstuk voor de agnost 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)eter/eetverslaving had kunnen verlossen en tenslotte dat God dat wel kan en ook zal doen, als Hij gezocht wordt.* (bladzijde 65-67). Wat tijdens meetings niet wordt gelezen, is de volgende zin: *Hiervan overtuigd, waren we bij Stap Drie.* 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 'Wij Agnosten' 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 dit punt moesten herlezen of het anders zouden moeten weggooien.* 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. Door het Big Book op deze manier te lezen kan je een begrip krijgen 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 de dag gaan hebben. Een groot deel van dit vragenboek bestaat uit beweringen 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 eet ik dwangmatig (te veel, te weinig), binge, braak of sport ik overmatig zo? Dit is **geen** huiswerkopdracht waarbij we proberen zo snel mogelijk door je opdracht heen te komen met een minimale inspanning. Als je echt dwangmatig (over)eter/eetverslaafde bent, betekent het begrijpen van de Stappen het verschil tussen leven en dood. Dit werkboek is bedoeld gebruikt te worden door dwangmatig (over)eters en eetverslaafde. Sommigen van ons dachten echter dat we alleen dwangmatig (over)eters of alleen eetverslaafde 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 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 / de 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 beoefenen van Stap 11? \_\_\_\_\_
- Heb ik alle Stappen 9 op mijn Stap 8 lijst voltooid? \_\_\_\_\_

### 3. 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 van lichaam en geest. Geldt dat ook voor mij? \_\_\_\_\_

## DE MENING VAN DE ARTS

### Stap 1 – Lichamelijke Allergie

#### Bladzijde XXI t/m 25-¶2

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

---

---

---

2. Geloof ik dat een overtuigende verklaring van een dokter afkomstig zou moeten zijn, die ervaring heeft met het lijden van dwangmatig (over)eters en eetverslaafden en getuige is geweest van hun terugkeer naar gezondheid? Zou dit mij helpen? Blz XXI-¶1

---

---

---

3. Ben ik het type dat wordt beschouwd als hopeloos? Die wil stoppen, maar dat niet kan? Blz XXI-¶3

---

---

---

4. Ben ik het type waarbij alle andere methodes die ik probeerde compleet mislukte? Wat heb ik geprobeerd? Blz XXI-¶5

---

---

---

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

---

---

b. Ben ik bereid om absoluut te vertrouwen op alles wat ze over zichzelf vertellen in dit boek? Blz XXII-¶1

---

---

#### **Definitie Allergie:**

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

**Notitie:** Het is als het hebben van een allergische lichamelijke reactie op aardbeien. 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, 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). 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 XXII-¶2

---

---

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

---

---

- b. Geloof ik dat dit voor de meeste van ons tot op zekere hoogte waar was en voor mij helemaal? Blz XXII-¶2

---

---

- c. Geloof ik dat mijn lichaam ook ziek was? Blz XXII-¶2

---

---

- d. Geloof ik dat ieder plaatje van mij die deze fysieke factor weglaat, incompleet voelt? Leg uit hoe de fysieke factor eruit ziet als je dwangmatig eet? Blz XXII-¶2

---

---

- e. Is de theorie van de arts dat ik allergisch ben voor eten interessant voor mij? Is de uitleg over de allergie logisch? Blz XXII-¶3

---

---

- f. Verklaart de allergie waarom ik de controle verloor en niet kon stoppen? Blz XXII-¶3

---

---

6. Geloof ik dat ik een Kracht moet vinden die mij kan wegtrekken van de poorten van de dood en dat dat een Kracht moet zijn, groter dan die ik zelf heb? Leg uit waarom? Blz XXIV-top¶

---

---

7. Geloof ik dat mijn reactie op eten als een allergie is en dat er een zucht naar meer optreedt na het eerste drankje/drugs? Leg uit hoe dat er bij jou uitziet? Blz XXIV-¶2

---

---

- a. Kan ik veilig voedingsmiddelen gebruiken in wat voor vorm dan ook? Blz XXIX-¶2

---

- b. Is het een gewoonte geworden? Blz XXIV-¶2

---

- c. Kon ik deze gewoonte doorbreken? Blz XXIV-¶2

---

- d. Ben ik mijn zelfvertrouwen en vertrouwen kwijtgeraakt dat iets menselijks mij abtinent kan houden? Blz XXIV-¶2

---

8. Geloof ik dat een luchtig emotioneel appèl (iemand smeekt me om te stoppen) nooit heeft gewerkt, dus de boodschap die ik hier in dit programma beter kan krijgen om mij te interesseren en te boeien, moet meer diepgang en gewicht hebben dan emotioneel of intellectueel? Blz XXIV-¶3

---

---

---

9. Heb ik dwangmatig gegeten (te veel, te weinig), gebinged, gebraakt, overmatig gesport omdat ik het effect van ervan prettig vond? Wat was dat effect voor mij? Blz XXV-¶2

---

---

---

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 koekje speciaal kopen voor de visite, of naar een buffet gaan?) Blz XXV-¶2

---

---

b. Lijkt mijn dwangmatig etende (te veel, te weinig) bingende, overmatig sportende leven het enige normale? Hoe? Blz XXV-¶2

---

---

10. Ben ik rusteloos (ongemakkelijk) prikkelbaar (snel geïrriteerd) en ontevreden (nooit tevreden) totdat ik een gevoel van ontspanning en gemak ervaar als ik de eerste hap neem? Blz XXV-¶2

---

---

---

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 ontspanning en gemak moet ervaren, dat ik kreeg door te dwangmatig te eten (te veel, te weinig), bingen, braken of overmatig sporten? Blz XXV-¶2

---

---

---

12. Ga ik door de bekende stadia van een eetbui, ( of periode van dwangmatig ondereten, bingen, braken, sporten of diëten) waar ik berouwvol uitkom met een standvastig besluit om 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 XXV-¶2

---

---

---

a. Herhaald dit zich keer op keer? Blz XXVI-top¶

---

b. Of heb ik een andere oplossingen? Zo ja, welke? Blz XXVI-top¶

---

c. Kan ik op eigen kracht gestopt blijven? Blz XXVI-¶2

---

d. Heb ik hulp nodig? Blz XXVI-¶2

---

13. Geloof ik dat er meer dan menselijke kracht nodig is om de essentiële psychische verandering teweeg te brengen? en dat dat mijn enige oplossing is? Blz XXVI-¶3

---

---

---

14. Als ik begin met dwangmatig te eten (te veel, te weinig), bingen, braken of overmatig sporten, kan ik dan met mentale beheersing bepalen wanneer ik ga stoppen? Blz XXVI-¶4

---

---

---

15. Is dit verlangen ooit belangrijker geworden dan alle andere belangen? (Baan, gezin, etc.) Blz XXVII-top¶

---

---

---

16. Maakte ik altijd beloftes om *voorgoed te stoppen*? Blz XXVII-¶2

---

---

---

a. Was ik overdreven berouwvol en nam ik veel besluiten om te stoppen? Blz XXVII-¶2

---

---

17. Wilde ik niet erkennen dat ik niet kon gereguleerd kon eten, diëten, sporten? Blz XXVII-¶3

---

---

---

a. Verzon ik verschillende manieren om mijn eten of dwangmatigheid onder controle te houden?  
Geef een voorbeeld. Blz XXVII-¶3

---

---

b. Geloof ik dat ik zonder gevaar kan eten, diëten of sporten na een bepaalde periode totaal vrij van dwangmatig eten (te veel, te weinig), bingen, braken of overmatig sporten te zijn geweest? Blz XXVII-¶3

---

---

18. Heb ik mijn allergie voor dwangmatig eten (te veel, te weinig), bingen, braken of overmatig sporten geïdentificeerd als een zucht naar meer als ik eenmaal begin? Blz XXVIII-¶1

---

---

---

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 XXVIII-¶1

---

---

b. Geloof ik dat deze allergie mij onderscheidt en mij op mezelf plaatst als een aparte entiteit? Ben ik niet zoals andere mensen als het aankomt op eten? Blz XXVIII-¶1

---

---

c. Geloof ik dat volledige abstinentie de enige uitkomst voor deze lichamelijke allergie is? Blz XXVIII-¶1

---

---

d. Kan ik op eigen kracht, gewoon niet dwangmatig eten (te veel, te weinig), bingen, braken of overmatig sporten? Blz XXVIII-¶1

---

---

19. Voel ik mij ten dode opgeschreven? (ten opzichte van eten) Blz XXVIII-¶2

---

---

---

20. Leefde ik alleen nog om te dwangmatig te eten (te veel, te weinig), bingen, braken of overmatig te sporten? Blz XXVIII-¶4

---

---

---



## Het verhaal van Bill. Stap 1. Bladzijde 1 t/m 10-top¶

### Eerste helft van ‘Het verhaal van Bill’

1. Ging ik dwangmatig eten (te veel, te weinig), bingen, braken of overmatig sporten je als je eenzaam was? Deed je dit ook 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, braakte 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-¶1

---

---

5. Nam mijn dwangmatig eten (te veel, te weinig), bingen, braken of overmatig sporten serieuzere proporties aan na verloop van tijd? Blz 4-¶1

---

---

a. Kreeg je ruzie met je partner en vrienden? Blz 4-¶1

---

---

b. Werd je een Einzelgänger? Blz 4-¶1

---

---

c. Begon je 's ochtends met dwangmatig eten (te veel, te weinig), bingen, braken of overmatig sporten? Blz 4-¶2

---

---

6. Begon je te dwangmatig eten (te veel, te weinig), bingen, braken of overmatig sporten om te vluchten van problemen, die soms veroorzaakt werden door dat dwangmatig eten (te veel, te weinig), bingen, braken of overmatig sporten? Blz 4-¶3

---

---

7. Werd je een ongewenste meeloper op je werk, het buffet, de bakker, de supermarkt etc? Blz 5-¶2

---

---

---

8. Werden sommige voedingsmiddelen op een gegeven moment een noodzaak in plaats van een genotsmiddel? Blz 5-¶3

---

---

9. Dacht je dat je de situaties nog steeds onder controle had? Blz 5-¶3

---

---

10. Werd het leven geleidelijk aan erger? Blz 5-¶4

---

---

11. Had je een onheilspellend gevoel? Alsof er elk moment iets slechts ging gebeuren? Blz 6-¶5

---

---

a. Moest je dwangmatig eten (te veel, te weinig), bingen, braken of overmatig sporten om überhaupt te kunnen functioneren? Blz 7-top¶

---

---

12. Heb je gedacht aan zelfmoord? Blz 7-top¶

---

---

a. Mixte je dwangmatig eten (te veel, te weinig), bingen, braken of overmatig sporten met andere middelen zodat je kon functioneren? (bv. Alcohol en dieetpillen) Wat heb je geprobeerd? Blz 7-¶1

---

---

13. Kan zelfkennis jou fixen? Leg uit waarom wel/niet? Blz 8-¶1

---

---

14. Was je hopeloos zoals Bill, wilde je stoppen maar lukte het niet? Blz 9-¶1

---

---

15. Voelde je eenzaamheid, wanhoop en zelfmedelijden? Blz 9-¶1

---

---

a. Heb je ooit het gevoel gehad dat eten je de baas was? Blz 9-¶1

---

---

b. Maakte dat (dat je geen kracht had) je angstig? Was je bang? Blz 9-¶2

---

---

c. Hield deze angst je abtinent? Of begon je weer te dwangmatig te eten (te veel, te weinig), bingen, braken of overmatig sporten? Blz 9-¶2

---

**Tweede helft van ‘Het verhaal van Bill’** (Bladzijde 10-¶1 ‘*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 12-¶3

---

a. Ben je bereid een totale nederlaag te erkennen? Welke betekenis heeft dit voor jou? Blz 12-¶3

---

17. Begrijp je dat je jouw eigen voorstelling van God kan kiezen? Dat dit alleen voor jou logisch hoeft te zijn? Blz 13-¶3

---

18. Geloof ik dat als ik niet met anderen werk, ik zeker weer zal dwangmatig eten (te veel, te weinig), bingen, braken of overmatig sporten? Of dat ik zal leven alsof ik een gedragingen nodig heb? Blz 16-¶2

---

19. Ben ik bereid om mezelf met enthousiasme aan het plan te geven om andere dwangmatig (over)eters/eetverslaafden te helpen een oplossing voor hun problemen te vinden? Blz 16-¶3

---

20. Ben ik bereid regelmatig meetings bij te wonen zodat de nieuwkomer het fellowship kan vinden die ze zoeken? Blz 17-¶1

---

**ER IS EEN OPLOSSING.**  
**Deel 1 – Lichamelijke allergie**  
**Bladzijde 19 t/m 25**

1. Was ik net zo hopeloos als Bill? (willen stoppen, maar het niet kunnen). Blz 19-¶1

---

---

a. Is er andere hoop voor mij? Op welke manier? Blz 19-¶1

---

---

b. Is het fellowship op zichzelf (naar meetings gaan) genoeg voor mij om abtinent te blijven? Leg uit. Blz 19-¶2

---

---

c. Heb ik een manier om abtinent te blijven zonder hulp? Welke manier is dat? Blz 19-¶3

---

---

2. Ben ik gaan geloven dat ik lijd aan een ziekte? Lichamelijk? Geestelijk? Spiritueel? Hoe heeft elk van dit onderdeel effect op mij? Blz 19-¶4

---

---

a. Heeft het mensen om mij heen geraakt zoals geen andere ziekte kan? Wie is hierdoor geraakt? Blz 20-top¶

---

---

b. Was het voor mij onmogelijk om mijn situatie zonder voorbehoud te bespreken met mijn partner, ouders of goede vrienden? Blz 20-¶2

---

---

3. Toen je een potentiële sponsor/stappenpartner benaderde, was hij/zij zoals jij? Blz 20-¶4

---

---

a. Wist hij/zij duidelijk waar hij/zij het over had? Blz 20-¶4

---

---

b. Laat zijn/haar houding aan de nieuwkomer zien dat hij/zij een persoon is met een echte oplossing? (Iemand die het Big Book leeft) Blz 20-¶4

---

---

c. Heeft hij/zij een schijnheilige houding? (Doet zich anders voor dan ze in werkelijkheid zijn)

Blz 20-¶4

---

---

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

Blz 21-¶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, maar geloof ik dat ik daarmee het probleem alleen aan de oppervlakte geraakt heb?

Blz 21-¶2

---

---

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

Blz 22-top¶

---

---

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

Blz 22-¶1

---

---

7. Kan ik dwangmatig eten (te veel, te weinig), bingen, braken of overmatig sporten of het laten?

Blz 22-¶3

---

---

a. Kan ik er gewoon mee stoppen?

Blz 22-¶3

---

---

b. Kan ik dwangmatig eten (te veel, te weinig), bingen, braken of overmatig sporten in de hand houden?

Blz 22-¶3

---

---

c. Heb ik een keuze?

Blz 22-¶3

---

---

d. Heb ik een zwakke wilskracht?

Blz 22-¶3

---

---

e. Kon ik stoppen als ik het wilde?

Blz 22-¶3

---

---

---

---

f. Kon ik stoppen voor iemand anders? Blz 22-¶3

---

---

8. Als de dokter tegen mij had gezegd dat als ik ooit weer dwangmatig at (te veel, te weinig), bingede, braakte of overmatig sportte, het mijn dood zou worden, zou ik dan kunnen stoppen? Blz 22-¶3

---

---

9. Geloof ik dat de mensen die dit kunnen, lichamelijke en geestelijk heel anders zijn dan ik? Blz 23-¶1

---

---

### 3 type drinkers.

**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 wat overlieten voor andere familie leden.

10. Kan ik dwangmatig eten (te veel, te weinig), bingen, braken of overmatig sporten helemaal opgeven als ik daar een goede reden voor had? Blz 23-¶2

---

---

11. Kan ik dwangmatig eten (te veel, te weinig), bingen, braken of overmatig sporten laten staan/niet doen? Blz 23-¶2

---

---

12 Ben ik een gematigde eter/sporter? Ben ik zo ooit geweest? Ken je mensen zoals dit? Wie? Blz 23-¶2

---

---

**Type 2: De zware eter/sporter.** Er zijn ook die mensen, met wie we aten of sportte, die ons bij konden houden. Ze aten/sportte net zoveel als wij, aten hetzelfde als wij, maar er gebeurde iets waardoor ze zelf stopten of matigden. Misschien trouwden ze, kregen ze een kind, kregen ze een rijontzegging vanwege rijden onder invloed of gingen ze weer naar school. Ze zijn eruit gegroeid, terwijl wij door bleven gaan. Hoewel dat ze misschien net zoveel of meer hebben gedronken of gebruikt dan wij, zijn ze heel anders dan een echte eter/sporter.

13. Heb ik de gewoonte zo erg dwangmatig te eten (te veel, te weinig), bingen, braken of overmatig te sporten dat dit mij geleidelijk aan lichamelijk en geestelijk verzwakt? Blz 23-¶3

---

---

a. Kan het ervoor zorgen dat ik een paar jaar eerder sterf? Blz 23-¶3

---

---

b. Kan ik dwangmatig eten (te veel, te weinig), bingen, braken of overmatig sporten volledig opgeven als mij een goede reden wordt gegeven? Blz 23-¶3

---

---

Slechte gezondheid? \_\_\_\_\_

Verliefd worden? \_\_\_\_\_

Verandering van omgeving? \_\_\_\_\_

Een waarschuwing van de dokter? \_\_\_\_\_ Blz 23-¶3

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 ik mensen die gestopt zijn vanwege zulke redenen? Schrijf op.

---

---

#### **De echte dwangmatige (over)eter/eetverslaafde.**

15. Begon ik als een gematigde eter/sporter? Blz 23-¶4

---

---

a. Werd ik een zware eter/sporter? Blz 23-¶4

---

---

16. Heb jij in een bepaald stadium van je dwangmatige gedragingen de beheersing over de hoeveelheid verloren als je eenmaal begon was? Blz 23-¶4

---

a. Kan ik gestopt blijven op eigen kracht zoals een gematigde of zware eter/sporter kan? Blz 23-¶4  
Ben ik lichamelijk een echte dwangmatige (over)eter/eetverslaafde?

---

b. Was je een echte Dr. Jekyll en Mr. Hyde? Blz 23-¶4

---

c. Was je zelden maar een beetje vol, of vaker waanzinnig propvol? Blz 23-¶4

---

d. Was de persoon die je werd onder invloed heel anders dan wie je abstinent bent? Zo ja, hoe? Blz 23-¶4

---

e. Had je de gave om op het slechtst mogelijke moment dwangmatig te eten (te veel, te weinig), bingen, braken of overmatig te sporten? Blz 24-top¶

---

f. Ga je onder invloed van eten naar bed en wordt je wakker op zoek meer eten? Blz 24-top¶

---

g. Heb je eten in huis opgeslagen? Blz 24-top¶

---

h. Heb je drugs/alcohol met eten/sporten gemengd om te kunnen functioneren? Blz 24-top¶

---

i. Lijkt deze beschrijving (ongeveer) op jou? Op welke manier Blz 24-top¶

---

17. Waarom kan je niet gestopt blijven? Blz 25-top¶

---

---

a. Wat is er van mijn gezond verstand geworden en van mijn wilskracht die ik soms nog laat zien in andere zaken? Blz 25-top¶

---

---

18. Bevestigd mijn ervaring ruimschoots dat als ik eenmaal bepaalde voedingsmiddelen, in wat voor vorm dan ook, opneem in mijn bloed, er iets gebeurt? Zowel in mijn lichaam als in mijn geest, waardoor het zo goed als onmogelijk voor mij wordt om te stoppen, totdat ik de plek (de plek waar de zucht voldaan is) bereikt heb, of dat nu 3 uur of 3 dagen duurt voordat ik daar ben? Blz 25-¶2

---

---

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



## ER IS EEN OPLOSSING – Deel 2

### De Mentale Obsessie.

#### Bladzijde 25 t/m 32

#### Ben ik mentaal machteloos over dwangmatig eten voordat ik het eerste hap pak?

1. Zijn deze observaties over de lichamelijke zucht belangrijk om te weten, maar zonder betekenis als ik het eerste hap waarmee ik de verschrikkelijke cyclus in beweging zette, nooit nam? (zucht..obsessie.. zucht.. obsessie) Blz 25-¶3

---

---

a. Dus, geloof ik dat het belangrijkste probleem van mij in mijn **denken** zit in plaats van in mijn lichaam? Blz 25-¶3

---

---

b. Vond ik altijd een excuus om dwangmatig te eten (te veel, te weinig), bingen, braken of overmatig te sporten? Blz 25-¶3

---

---

c. Had deze geestelijke ziekte mij in de greep en was ik hierdoor in verwarring? Blz 26-¶1

---

---

2. Heb ik geleden onder de dwanggedachte (obsessie) dat ooit, op de één of andere manier, ik controle en plezier zou hebben over mijn eten/beweging? Blz 26-¶1

---

---

3. Geloof ik dat ik mijn wilskracht kan laten gelden om voorgoed gestopt te blijven? Blz 26-¶2

---

---

a. Ben ik de mentale controle kwijtgeraakt om gestopt te blijven? Blz 26-¶3

---

---

4. Zal mijn diepste verlangen om te stoppen met dwangmatig eten (te veel, te weinig), bingen, braken of overmatig sporten mij nuchter houden? Wat heb ik geprobeerd? Blz 26-¶3

---

---

a. Heb ik de keuzevrijheid om te dwangmatig eten (te veel, te weinig), bingen, braken of overmatig sporten verloren of bereikte ik een punt waar ik koos om dit niet meer te doen? Of was er meer bij betrokken dan keuze? Blz 26-¶4

---

---

b. Is mijn zogenaamde wilskracht zwak geworden en praktisch niet bestaand? Blz 26-¶4

---

---

---

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. (bv: mezelf herinneren aan mijn laatste eetbui of laagste/hogste gewicht of ergste gedragingen met eten/sporten hebben me nooit abtinent gehouden.) Blz 26-¶4

---

---

5. Heb ik geen verweer tegen het eerste hap of gedraging? Blz 26-¶4

---

---

a. Heb ik er ooit voor gekozen om niet dwangmatig te eten (te veel, te weinig), bingen, braken of overmatig te sporten, maar deed ik het toch? Blz 26-¶4

---

---

6. Denk ik dat de gevolgen van zelfs maar een hapje of gedraging mij zou stoppen? Blz 27-¶1

---

---

a. Als ik doordenk terwijl deze gedachten opkomen, zijn ze dan vaag? Blz 27-¶1

---

---

b. Heb ik op een nonchalante manier tegen mezelf gezegd: *ik zal me er deze keer niet aan branden* Blz 27-¶2

---

---

c. ... of dacht ik op sommige momenten helemaal niet na? Blz 27-¶2

---

---

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 26-¶4 + Blz 27- ¶ 1+2

---

---

7. Heb ik mezelf wel eens afgevraagd: 'Waarom ben ik in godsnaam weer begonnen?' Blz 27-¶2

---

---

8. Denk ik dat iets menselijks dat deel van mij kan stoppen dat me naar de eerste dwangmatig eetbui (te veel, te weinig), binge, braak poging of overmatig sporten brengt? (Bv: dreigen je baan te verliezen of je partner dreigt bij je weg te gaan.) Blz 27-¶3

---

---

9. Geloof ik dat dit 12 Stappen proces nodig is voor mij om te veranderen? En dat dit mijn enige oplossing is? Blz 27-¶4

---

---

a. Heb ik gezien dat het echt werkt bij anderen? Bij wie? Blz 27-¶4

---

---

10. Ben ik gaan geloven in de uitzichtloosheid en de nutteloosheid van het leven zoals ik die geleefd had? Blz 27-¶4

---

---

a. Was ik benaderd door anderen bij wie het probleem was opgelost? Blz 28-top¶

---

---

b. Heb ik nog een andere keuze dan het eenvoudige pakket spirituele hulpmiddelen dat voor mijn voeten ligt op te pakken? Blz 28-top¶

---

---

11. Geloof ik dat er niets anders meer voor mij is dan een diepe en effectieve spirituele ervaring die een ommekeer teweeg zal brengen in mijn hele houding tegenover het leven, mijn medemensen en God's universum? Blz 28-¶1

---

---

12. Geloof ik dat er voor mij geen *gouden middenweg* oplossing is? Waarom? (Een gulden middenweg oplossing is alles dat mij niet helpt bij het verkrijgen van een diepe en effectieve spirituele ervaring) Blz 28-¶2

---

---

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 terughalen? 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 28-¶2

---

---

b. Heb ik alternatieven? Behalve doorgaan tot het bittere eind en zo goed als ik kon het besef van mijn ondragelijke situatie negeren of spirituele hulp aanvaarden. Leg uit. Blz 28-¶2

---

---

13. Wil ik dit oprecht en ben ik bereid om moeite te doen spirituele hulp te accepteren? Hoe ziet dit er voor mij uit? Blz 28-¶2

---

---

---

14. Geloof ik dat met een diepgaande kennis van mijn eigen functioneren van mijn brein, een terugval ondenkbaar is? Blz 29-top¶¶

---

---

a. Denk ik dat ik voor altijd gestopt kan blijven zonder spirituele hulp? Waarom wel of niet? Blz 29-¶1

---

---

15. Geloof ik dat ik een brein heb van een chronische (aanhoudend en terugkerend) dwangmatige (over)eter/eetverslaafde? Blz 30-¶2

---

---

16. Ben ik een dwangmatige (over)eter/eetverslaafde en wil ik dit programma echt? Wat maakt mij een echte dwangmatige (over)eter/eetverslaafde? Blz 32-¶3

---

---

17. Als ik een dwangmatige (over)eter/eetverslaafde ben, dus machteloos over eten/gedragingen en nooit de controle ga terugkrijgen, heb ik dan een keuze? Leg uit. Blz 32-BBA notitie

---

---

## MEER OVER ALCOHOLISME (deel 1)

### Stap 1 - De Mentale Obsessie.

#### Bladzijde 33 t/m 40-¶1

**Ben ik niet bereid geweest om toe te geven dat ik een echte dwangmatige (over)eter/eetverslaafde ben?**

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

Blz 33-¶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 33-¶1

---

b. Heeft het idee dat ik ooit op de één of andere manier mijn dwangmatig eten (te veel, te weinig), bingen, braken of overmatig sporten zal beheersen en ervan zal genieten mij beheerst? Blz 33-¶1

---

c. Was de hardnekkigheid van deze illusie (ik kan mijn eten/gebruik controleren) verbazingwekkend? En jaagde ik dit na tot binnen de poorten van krankzinnigheid of de dood? Blz 33-¶1

---

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

Blz 33-¶2

---

a. Geloof ik dat het waanidee dat ik net als andere mensen ben, zelfs nu ik abtinent ben, aan gruzelementen moet? Blz 33-¶2

---

3. Ben ik het vermogen om mijn eten/gedragingen te beheersen, kwijtgeraakt?

Blz 33-¶3

---

a. Geloof ik dat ik ooit de controle terug krijg? Blz 33-¶3

---

b. Heb ik wel eens het gevoel gehad dat ik de controle terug kreeg? Hoe? Blz 33-¶3

---

c. Maar waren zulke - meestal korte - tussenpozen onvermijdelijk gevolgd door nog minder beheersing en leidde dat na verloop van tijd ertoe dat ik dingen deed die ik beloofde nooit te doen? Geef enkele voorbeelden. Blz 33-¶3

---

---

d. Ben ik ervan overtuigd dat ik in de greep ben van een progressieve ziekte, die op de lange duur slechter zal gaan en nooit beter? Blz 33-¶3

---

---

4. Lijkt er een behandeling te zijn die mij zoals andere mensen maakt? Blz 34-¶1

---

---

5. Is er in sommige gevallen sprake geweest van een kort herstel? Wanneer? Blz 34-¶1

---

---

6. Was dit niet altijd gevolgd door een nog ergere terugval? Geef een voorbeeld. Blz 34-¶1

---

---

a. Geloof ik dat het onmogelijk is om van een dwangmatige (over)eter/verslaafde een normale eter te maken? Blz 34-¶1

---

---

7. Heb ik door elke vorm van ontkenning en experimenteren geprobeerd te bewijzen dat ik een uitzondering op de regel ben, en daarom geen dwangmatige (over)eter/verslaafde ben? Blz 34-¶2

---

---

a. Heb ik hard genoeg en lang genoeg geprobeerd om te eten/gedragen zoals andere mensen? Blz 34-¶2

---

---

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

Alleen eten water 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 \_\_\_\_\_ nooit bingen tijdens kantooruren \_\_\_\_\_ alleen taart eten op feestjes \_\_\_\_\_ overschakelen naar 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 bewegen \_\_\_\_\_ 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 hebt geprobeerd):

---

---

---

---

8. Geloof ik dat een lange periode van abstinentie 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 35-¶3

---

---

9. Geloof ik dat er geen enkel voorbehoud moet zijn, ook geen stiekeme overtuiging, dat ik op een dag normaal kan eten/sporten? Blz 36-¶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 37-¶3

---

---

a. Kon ik bepaalde voedingsmiddelen een jaar laten staan zonder programma? Blz 37-¶3

---

b. Heb ik het verlangen om volledig te stoppen? Blz 37-¶4

---

c. Kan ik stoppen op een niet spirituele basis, door keuze? Blz 37-¶4

---

d. Is het wel of niet dwangmatig eten (te veel, te weinig), bingen, braken of overmatig sporten nog een keuze? Blz 37-¶4

---

e. Was ik verward over mijn totale onvermogen om eten te laten staan, hoe groot de noodzaak of het verlangen ook was? Blz 38-top¶

---

11. Geloof ik dat de mentale toestand voorafgaand aan een terugval de kern van mijn probleem is? Blz 38-¶1

---

---

12. Geloof ik dat als ik er niet in slaag mijn spirituele leven te verdiepen ik weer dwangmatig zal eten (te veel, te weinig), bingen, braken of overmatig zal sporten of dat ik zal leven alsof ik deze gedragingen kan gebruiken? Blz 39-¶1

---

---

13. Waren er momenten waar ik alle goede redenen had om niet te drinken gemakkelijk aan de kant schoof voor het dwaze idee dat ik mijn dwangmatig eten (te veel, te weinig), bingen, braken of overmatig sporten kon beheersen? Voorbeeld? Blz 40-¶1

---

---

Maak een lijst van de 10 waanzinnigste dingen die je ooit hebt gedaan toen je onder invloed was:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_



## MEER OVER ALCOHOLISME

### Deel 2

#### Stap 1 – De Mentale Obsessie

#### Bladzijde 40 t/m 47.

1. Heb ik een gebrek aan gezond verstand gehad om helder na te denken, om de waarheid te zien over mijn eetgedrag? Blz 40-¶2

2. Hield mijn beste manier van denken mij niet in toom en won mijn krankzinnige idee, dus at ik dwangmatig (te veel, te weinig), bingede, braakte of sportte ik overmatig toch? Voorbeeld? Blz 40-¶3

**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 abstinert 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, ben je weer begonnen met dwangmatig eten (te veel, te weinig) bingen, braken of overmatig sporten, en je bent weer begonnen hiermee toen je net zo abstinert was als je nu bent.**

3. Geloof ik dat ik gestopt kan blijven op basis van zelfkennis? Blz 42-¶3

4. Geloof ik dat de vernederende ervaring en de kennis die ik tot nu toe heb opgedaan (door al deze dingen toe te passen die ik tot nu toe over mezelf en mijn ziekte heb geleerd) mij abstinert zullen houden voor de rest van mijn leven? Zelfkennis zou mij in orde maken? Blz 43-top¶

5. Geloof ik dat met een dwangmatige (over)eter/eetverslaafde brein, de tijd en plek zal komen wanneer ik zelf, zonder oplossing, weer zal gaan dwangmatig eten (te veel, te weinig), bingen, braken of overmatig sporten? Blz 45-¶1

6. Zal ik op eigen kracht, al ga ik in de verdediging op een dag bezwijken voor één of andere nietszeggende smoes en dwangmatig eten (te veel, te weinig), bingen, braken of overmatig sporten? Blz 45-¶2

a. Geloof ik dat dit probleem mij hopeloos verslagen heeft? Blz 46-¶top

b. Heeft dit proces het laatste vonkje overtuiging dat ik het alleen kan redden, gedooft? Bv: Ik kan mijzelf nuchter houden? Blz 46-¶1

---

7. Geloof ik dat ik bepaalde levenslange overtuigingen overboord zal moeten gooien om door te gaan met dit programma van actie? Bv: 'Ik kan dit zelf.' Blz 46-¶2

---

---

8. Geloof ik dat het belangrijk is te ontdekken dat 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 46-¶3

---

---

a. Is er enige twijfel dat ik, zonder goddelijke hulp, 100% hopeloos ben of is er een andere oplossing voor mij? Blz 47-¶1

---

---

b. Geloof ik dat ik op bepaalde momenten geen effectief geestelijk verweer heb tegen de eerste hap? Weet ik wanneer dat moment is? Blz 47-¶2

---

---

c. Geloof ik dat geen mens mij van een dergelijk verweer kan voorzien? Blz 47-¶2

---

---

d. Moet mijn verweer komen van een Hogere Macht, in plaats van een menselijke kracht? Blz 47-¶2

---

---

e. Hoe kan ik dan afhankelijk zijn van de groep als mijn Hogere Macht? Blz 47-BBA notitie

---

---

**WIJ AGNOSTEN**  
**Stap 1**  
**... dat ons leven stuurloos was geworden.**  
**Bladzijde 49-50-58.**

**Stuurloosheid, onbehandeld dwangmatig eten, spirituele ziekte.**  
**Deze toestand bestaat voor en na het 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 dwangmatige (over)eter/verslaafde te zijn? Blz 49-¶1

---

---

2. Is het verschil duidelijk gemaakt tussen de echte dwangmatige (over)eter/verslaafde en de normale eter? Wat zijn de grootste verschillen? Blz 49-¶1

---

---

3. Het moment dat ik oprecht wilde stoppen, merkte ik toen dat ik niet helemaal kon stoppen? Blz 49-¶1

---

---

4. Had ik, wanneer ik dwangmatig at (te veel, te weinig) bingede, braakte of overmatig sportte, weinig beheersing over de hoeveelheid die ik nam na het eerste hap/gedraging? Blz 49-¶1

---

---

5. Ben ik een dwangmatige (over)eter Een eetverslaafde? Of allebei? Blz 49-¶1

---

---

6. Geconfronteerd met deze twee problemen, geloof ik dat ik lijd aan een ziekte die ik alleen door een spirituele ervaring te boven zal komen of heb ik nog andere opties? Zo ja, schrijf op. Blz 49-¶1

---

---

7. Ben ik een dwangmatige (over)eter/verslaafde van het hopeloze soort, een die wil stoppen maar niet kan? Blz 49-¶2

---

---

8. Heb ik ingezien dat ik een spirituele basis voor mijn leven moet vinden, of anders...? Blz 49-¶3

---

---

9. Zijn in mijn geval alleen normen en waarden of een betere levensfilosofie, voldoende om mijn dwangmatige (over)eter/verslaafde te boven te komen? Als dat zo was zou ik dan al lang hersteld zijn? Blz 49-¶4

---

---

10. Geloof ik dat het kennen van de manier van denken en leven die in dit boek beschreven wordt mij zal redden? Of moet ik toegang krijgen tot de Kracht om dit proces van dwangmatige (over)eter/verslaafde te overwinnen? Blz 49-¶4

---

11. Ben ik erachter gekomen dat dergelijke gedragslijnen en filosofieën mij niet konden redden, hoezeer ik het ook probeerde? Wat heb ik geprobeerd? Blz 50-top¶

---

a. Kon ik wensen om goed te denken en mij goed te gedragen, en daarmee weggkomen? Blz 50-top¶

---

b. Wilde ik een aantal overtuigingen hebben die me geruststellen? (Voorbeeld: De dingen die ik denk nodig te hebben om oké te zijn) Blz 50-top¶

---

c. Wilde ik al deze dingen met al mijn macht, maar kwam ik erachter dat de kracht die daar voor nodig was, ontbrak? Blz 50-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 hierin gefaald op elk vlak? Blz 50-top¶

---

13. Is een tekort aan kracht mijn probleem (dilemma)? Blz 50-¶1

---

14. Moet ik een Kracht vinden waardoor ik een leven kan hebben? Blz 50-¶1

---

a. Is dit duidelijk? Waarom? Blz 50-¶1

---

b. Waar en hoe kan ik deze kracht vinden? Blz 50-¶1

---

**Het 3<sup>e</sup> deel van de Eerste Stap gaat over de stuurloosheid van de geest. Hoe komt het dat, ongeacht de gevolgen, wij altijd de eerste hap nemen of de eerste gedraging inzetten? Zonder iets dat de plaats inneemt van eten/sporten in ons leven, zijn we verloren. Velen van ons dachten dat als we gewoon van de 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 ontspanning en gemak te ervaren* zonder dwangmatig te eten (te veel, te weinig) bingen, braken of overmatig te sporten. Deze *spirituele stuurleloosheid* is wat de andere elf Stappen behandelen. *Als de spirituele ziekte overwonnen is, worden we lichamelijk en geestelijk weer gezond.* [bladzijde 72] Dit deel van Stap 1, stuurleloosheid, 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 zucht? Misschien is het probleem eerder van binnenuit dan van buitenaf? Blz 58-¶1

---

---

a. Heb ik moeilijkheden met persoonlijke relaties? Met wie? (Familie, fellows, intieme relaties, vrienden, werk) Blz 58-¶1

---

---

---

b. Kan ik mijn emotionele aard beheersen? (Niet mijn emoties, maar hoe ik de wereld ervaar van binnenuit) Blz 58-¶1

---

---

---

c. Ben ik vatbaar voor ellende en depressiviteit? Wanneer? Blz 58-¶1

---

---

---

d. Kan ik een leven creëren dat bevredigend genoeg is om mij gelukkig en nuchter te houden? Blz 58-¶1

---

---

---

e. Heb ik een gevoel van nutteloosheid? Op welke manier, thuis, op werk? Blz 58-¶1

---

---

---

f. Zit ik vol angst? Waar ben ik bang voor? Blz 58-¶1

---

---

---

g. Ben ik ongelukkig? Op welke manier?

Blz 58-¶1

---

---

---

h. Lijkt het alsof ik andere mensen niet echt van dienst kan zijn?

Blz 58-¶1

---

---

---

i. Is de fundamentele oplossing voor deze problemen van gebrek aan kracht belangrijk voor mij?

Blz 58-¶1

---

---

---

## WIJ AGNOSTEN

### Stap 2 (deel 1)

### Bladzijde 49 t/m 56

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 49-¶2

---

---

a. Als anderen God noemen, hebben ze dan een onderwerp aangesneden waarvan ik dacht dat ik het netjes ontweken of volledig genegeerd had? Blz 50-¶2

---

---

2. Heb ik getwijfeld en vooroordelen gehad? Benoem deze. Blz 50-¶3

---

---

a. Ben ik antireligieus (geweest)? Blz 50-¶3

---

---

b. Brengt het woord 'God' een bepaald beeld naar boven waarmee iemand in mijn jeugd heeft geprobeerd indruk op mij te maken? Blz 50-¶3

---

---

c. Heb ik deze specifieke opvattingen van God afgewezen? Blz 50-¶3

---

---

3. Heb ik met die verwerping het hele Godsidee opgegeven? Blz 51-top¶

---

---

4. Heb ik last van de gedachte dat geloof in en afhankelijkheid van een Kracht groter dan mijzelf enigszins zwak, misschien zelfs laf was? Blz 51-top¶

---

---

a. Ben ik in staat om mijn vooroordeel opzij te zetten en bereid te zijn om te geloven in een Kracht groter dan mijzelf? Blz 51-¶1

---

---

5. Heb ik ontdekt dat ik geen rekening hoeft te houden met het Godsidee van iemand anders? Blz 51-¶2

---

---

a. Geloof ik dat mijn eigen begrip, hoe ontoereikend ook, voldoende is om een begin te maken in het contact met God – op voorwaarde dat ik de rest van deze Stappen neem? Blz 51-¶2

---

---

6. Heb ik mijn eigen voorstelling van God? Blz 52-¶1

---

---

a. Geloof ik dat dit alles is wat ik nodig heb om spiritueel te gaan groeien en om mijn eerste bewuste verhouding met God teweeg te brengen? Blz 52-¶1

---

---

### **Tweede Stap overwegingen**

**Geloof ik nu, of ben ik zelfs maar bereid te geloven, dat er een Macht is die groter is dan ikzelf? (... die mij verder kan brengen dan waar ik nu ben?)** Blz 52-¶2

---

---

7. Geloof ik dat op deze simpele hoeksteen (een bereidheid om te geloven) een wonderbaarlijke, effectieve spirituele structuur gebouwd kan worden? Blz 52-¶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 52-¶3

---

---

a. Geloof ik dat er een proces is dat mij met een eenvoudige bereidwilligheid om te geloven naar geloof kan brengen? Blz 53-top¶

---

---

9. Heb ik gemerkt dat ik vaak belemmerd wordt door koppigheid, gevoeligheid en onredelijke bevooroordeeldheid? Blz 53-¶1

---

---

a. Geconfronteerd met het vernietigende effect (Stap 1) van eten, ben ik hierdoor net zo open van geest geworden over spirituele zaken zoals ik heb geprobeerd met andere zaken te zijn? Blz 53-¶1

---

---

b. In dit opzicht, was dwangmatig eten (te veel, te weinig) bingen, braken of overmatig sporten de grote overtuigingskracht? Blz 53-¶1

---

---



c. Had eten mij in een staat van redelijkheid gebracht? Blz 53-¶1

---

---

10. Heb ik in het verleden ervoor gekozen om te geloven dat mijn menselijke intelligentie het laatste woord was? Behoorlijk ijdel van mij, nietwaar? Blz 54-¶3

---

---

11. Heb ik de spirituele kant van het leven ooit een eerlijke kans gegeven? Blz 55-¶2

---

---

12. Geloof ik dat ik toegang nodig heb tot en een geloof in, een Macht groter dan mezelf? Blz 56-¶1

---

---

a. Ik heb er misschien in geloofd, maar heb ik ooit toegang gehad tot deze Kracht? Blz 56-¶1

---

---

b. Geloof ik dat deze Macht in mijn geval het wonderbaarlijke en menselijke onmogelijke tot stand kan brengen? Blz 56-¶1

---

---

13. Geloof ik dat ik niet alleen moet gaan geloven in een Macht groter dan mezelf, maar dat ik ook een bepaalde houding (Hier kijken we naar op blz 61-¶4) moet aannemen tegenover die Macht en bepaalde eenvoudige dingen moet doen (de rest van de Stappen)? Blz 56-¶2

---

---

a. Geloof ik dat ik oprecht aan een paar eenvoudige eisen moet voldoen om een revolutionaire verandering in mijn manier van leven en denken te hebben? Blz 56-¶2

---

---

14. Ben ik verward en verbijsterd door de schijnbare zinloosheid van mijn bestaan? Blz 56-¶2

---

---

a. Afgezien van het dwangmatig eten (te veel, te weinig) bingen, braken of overmatig sporten probleem, geloof ik dat mijn gebrek aan Macht de onderliggende reden was waarom het leven zo moeilijk was? Blz 56-¶2

---

---

b. Als vele honderden mensen in staat zijn te zeggen dat niet alleen een geloof in, maar dat het bewustzijn van, de Aanwezigheid van God vandaag het allerbelangrijkste gegeven in hun leven is. Biedt dit dan een krachtige reden waarom ik geloof zou moeten hebben? Blz 56-¶2

---

---

## WIJ AGNOSTEN

### Stap 2 (deel 2)

### Bladzijde 56-¶3 t/m 63

15. In het rijk van de geest, werd mijn menselijke beredenering tegengehouden door bijgeloof, tradities en allerlei vastgeroeste ideeën waar ik mee ben opgevoed? Blz 57-top¶

---

---

16. Wanneer ik anderen hun problemen zie oplossen door een eenvoudig vertrouwen op God, moet ik dan ophouden met twijfelen aan de macht van God? Benoem mensen bij wie je dit hebt gezien. Blz 58-¶2

---

---

17. Heb ik in het verleden vastgehouden aan het idee dat zelfredzaamheid mijn problemen zou oplossen? Blz 58-¶3

---

---

**Bedevelments** Overweeg 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 58-¶1 (Zie \*1)

---

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

Blz 59-¶2

---

20. Geloof ik in mijn eigen redenering (mijn geest)?

Blz 59-¶2

---

a. Had ik vertrouwen in mijn denkvermogen? Was dat niet een soort geloof? Blz 59-¶2

---

---

b. Ben ik trouw geweest aan de God van mijn eigen redematies (mijn denken aanbidden)? Blz 60-top¶

---

---

c. Heb ik ontdekt dat er altijd geloof bij betrokken was? Blz 60-top¶

---

---

21. Heb ik ... aanbeden? (geef voorbeelden) Blz 60-¶1

- a. Mensen? \_\_\_\_\_
- b. Spullen? \_\_\_\_\_
- c. Geld? \_\_\_\_\_
- d. Mezelf? \_\_\_\_\_

e. Heb ik de zonsopgang, de zee of een bloem vol aanbidding aanschouwd? Blz 60-¶1

---

---

f. Heb ik van iets of iemand gehouden? Blz 60-¶1

---

---

g. Hoeveel hadden deze gevoelens, deze liefdes, deze aanbedingen te maken met puur verstand? Blz 60-¶1

---

---

h. Had ik in een of andere vorm met geloof geleefd? Blz 60-¶1

---

---

22. Geloof ik dat ik mezelf voor de gek hield, omdat diep in elke man, elke vrouw en elk kind het essentiële idee van God aanwezig is? Blz 61-¶2

---

---

a. Is dit idee verdoezeld door slechte dingen die gebeurd zijn? Door ego? Door andere dingen te aanbeden? Blz 61-¶2

---

---

23. Heb ik gezien dat geloof in een soort van God een deel was van wie we zijn, net zoiets als het gevoel dat we hebben voor een vriend? Blz 61-¶3

---

---

a. Geloof ik dat ik de Grote Werkelijkheid diep binnen in mijzelf zal vinden? Blz 61-¶3

---

---

24. Hebben de getuigenissen van de mensen in de meetings geholpen om vooroordelen weg te nemen? Stelden deze verhalen me in staat om eerlijk na te denken? Moedigden ze me aan om in mijzelf op zoek te gaan? Blz 61-¶4

---

---

a. Geloof ik dat het bewustzijn van mijn geloof zeker zal komen? Blz 61-¶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 62-¶3

---

---

26. Geloof ik nu of ben ik bereid om te geloven in een Kracht groter dan mezelf? Blz 63-¶1

---

---

27. Geloof ik dat wanneer ik Hem nader, Hij zichzelf zal openbaren aan mij? Blz 63-¶4

---

---

## HOE HET WERKT

### Stap 3

### Hoofdstuk 5

### Bladzijde 65 t/m 71

1. Heb ik zelden iemand zien falen die onze aanwijzingen grondig heeft gevolgd? Blz 65-¶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 65-¶1

a. Heb ik gezien vanaf bladzijde 25 tot 47 waar het dwangmatig eten (te veel, te weinig) bingen, braken of overmatig sporten betreft ik, door hoe ik in elkaar zit, niet in staat ben om eerlijk tegen mezelf te zijn? Blz 65-¶1

3. Heb ik besloten dat ik wil wat zij hebben en ben ik bereid tot het uiterste te gaan om het te krijgen? Blz 65-¶2

a. Ben ik bereid deze bewezen Stappen te nemen? Blz 65-¶2

4. Ben ik overtuigd van deze drie belangrijke ideeën? Blz 67-¶2-BBA notitie

a. Dat ik, abstinente of niet, dwangmatig (over)eter/eetverslaafde ben en niet in staat ben mijn leven te besturen?(Stap1)

b. Dat waarschijnlijk geen menselijke kracht mij van mijn dwangmatige (over)eter/eetverslaafde kon hebben bevrijd?

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

d. Ben ik overtuigd van deze drie belangrijke punten?

5. Ben ik ervan overtuigd dat mijn leven gebaseerd op eigen wil nauwelijks een succes kan zijn? Blz 67-¶4

a. Hoe ziet een succesvol leven gebaseerd op eigen wil er voor mij uit? Blz 67-¶4

---

b. Ben ik op die basis, gebaseerd op eigen wil, altijd in botsing met iets of iemand, zelfs als mijn motieven goed zijn? Blz 67-¶4

---

c. Ben ik als een acteur die de hele voorstelling in eigen hand wil houden? Blz 68-top¶

---

6. Als het leven mij niet goed behandelt, besluit ik dan mezelf nog meer in te spannen? Blz 68-¶1-R2

---

a. Word ik de volgende keer nog veeleisender of welwillender, al naar gelang de omstandigheden, om te krijgen wat ik wil? Blz 68-¶1-R4

---

b. Geef ik toe dat de schuld enigszins bij mij kan liggen, maar ben ik er zeker van dat andere mensen meer verweten kan worden? Blz 68-¶1-R6

---

7. Ben ik eigenlijk niet een zelfzuchtig persoon zelfs als ik aardig probeer te zijn? Blz 68-¶1

---

a. Ben ik het slachtoffer van het waanidee geweest dat ik tevredenheid en geluk kan afdwingen van deze wereld als ik het maar goed aanpak? Blz 68-¶1

---

b. Ben ik, zelfs op mijn beste momenten, niet eerder iemand die verwarring sticht dan iemand die harmonie creëert? Blz 68-¶1

---

8. Ben ik egocentrisch? (denk ik te vaak aan mijzelf?) Blz 69-¶1

---

a. Geloof ik dat zelfzuchtigheid en egocentrisme de oorzaak zijn van mijn moeilijkheden? Blz 69-¶1

---

9. Wordt ik gedreven door honderden vormen van angst, waanideeën, zelfzuchtigheid en zelfmedelijden? Blz 69-¶2

---

10. Heb ik ontdekt dat ik ergens 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 69-¶2 (dit wordt bewezen in Stap 4)

---

---

11. Geloof ik dat ik mijn problemen eigenlijk zelf veroorzaakt heb, dat ze voortkomen uit mezelf?  
Blz 69-¶3

---

---

a. Ben ik een extreem voorbeeld van doorgeslagen eigen wil, ook al denk ik meestal van niet?  
Blz 69-¶3

---

12. Geloof ik dat ik allereerst van dit egoïsme af moet, of het zal mij doden?  
Blz 69-¶3

---

---

a. Geloof ik dat God dat mogelijk maakt?  
Blz 69-¶3

---

b. Geloof ik dat er geen manier is om helemaal van het ego af te komen zonder Zijn hulp?  
Blz 69-¶3

---

13. Heb ik de hulp van God nodig?  
Blz 70-top¶

---

---

14. Moet ik besluiten op te houden voor God te spelen?  
Blz 70-¶1

---

---

15. Werkte het om voor God te spelen?  
Blz 70-¶1

---

---

**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. **Opdrachtgever/vertegenwoordiger:** *Een vertegenwoordiger vertegenwoordigt wie de Opdrachtgever 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 eenvoudig zijn en dat dit concept de sluitsteen zal zijn van de nieuwe triomfboog waar ik doorheen zal gaan naar de vrijheid? Blz 70-¶1

---

Overweging:

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 nieuw 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 eigen wil nauwelijks een succes kan zijn. Op die basis ben ik altijd in botsing met iets of iemand, ook al zijn mijn motieven goed. Ik probeer te leven op eigen kracht. Ik ben als een acteur die de hele voorstelling in eigen hand wil houden; Ik ben voortdurend bezig met 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 de mensen maar zouden doen wat ik wilde, dan zou de show fantastisch zijn. Iedereen, inclusief ikzelf, zou tevreden zijn. Het leven zou geweldig zijn. Ik kan soms best integer zijn bij het maken van dit soort regelingen. Ik kan aardig zijn, attent, geduldig, gul; zelfs bescheiden en zelfopofferend. Aan de andere kant kan ik ook gemeen, zelfzuchtig, egoïstisch en oneerlijk zijn. Net zoals 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 me niet goed behandelt. Ik besluit om mezelf nog meer in te spannen. De volgende keer word ik nog veeleisender of welwillender, 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 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 het waanidee, dat ik tevredenheid en geluk kan afdwingen van deze wereld als ik het maar goed aanpak? Is het niet duidelijk voor al de andere spelers dat dit is 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 zelfs op mijn beste momenten, niet eerder iemand die verwarring sticht dan iemand die harmonie creëert?

Ik ben egocentrisch. Ik ben als de gepensioneerde zakenman die s'winters in de zon van Florida ligt te luieren en klaagt over de misstanden in het land; de geestelijke die zucht over de moderne zonden; politici en hervormers die er zeker van zijn dat alles Utopia zou zijn als de rest van de wereld zich maar zou gedragen; de vrijgevochten rebel die vindt dat de maatschappij hem slecht heeft behandeld; en de dwangmatige (over)eter/eetverslaafde die alles kwijt is en opgesloten zit. Wat mijn protest ook mag zijn, ben ik niet met mezelf bezig, met mijn wrok of mijn zelfmedelijden?

Zelfzuchtigheid - egocentrisme! Ik geloof dat dat de wortel van mijn moeilijkheden is.

Gedreven door honderden vormen van angst, waanideeën, zelfzuchtigheid en zelfmedelijden, trap ik op de tenen van mijn medemensen en die trappen terug. Soms kwetsen ze me, 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 mij later in een positie hebben gebracht om gekwetst te worden.

Dus mijn problemen, heb ik in principe zelf gecreëerd. Ze komen voort uit mezelf en ik ben een extreem voorbeeld van doorgeslagen eigen wil, al denk ik meestal van niet. Ik moet allereerst van dit egoïsme af. Ik moet, of het zal me doden! God maakt dat mogelijk. En er lijkt vaak geen manier te zijn om helemaal van het ego af te komen zonder Zijn hulp. Ik had morele en filosofisch overtuigingen in overvloed, maar ik kon ze niet naleven, zelfs al zou ik dat gewild hebben. Evenmin kon ik mijn egocentrisme 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. Om te beginnen moest ik ophouden voor 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 Opdrachtgever; 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.

Als ik oprecht z'n houding aanneem, gebeuren 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 alsmaar minder. Ik zal steeds meer geïnteresseerd raken 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 succesvol 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 wedergeboren.

Ik ben nu bij Stap Drie. Ik zei tegen mijn Maker, zoals ik Hem begreep: "God, ik bied mezelf aan U aan - om met me te bouwen en om met me 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 leven 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 volledig 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 er als het eerlijk en nederig gedaan werd, er soms een heel groot effect, direct gevoeld werd.