

**DODICESIMO PASSO DENTRO**  
**IDEE CHE FUNZIONANO – IL MIGLIOR SERVIZIO**

**Tipo di progetto:** Astinenza - Servizio

**Nome del progetto:** "Rimanere astinente è il miglior servizio che posso fare"

**Obiettivo del progetto :** Dimostrare l'astinenza e il recupero dal mangiare compulsivo

**Centro di Servizio organizzatore :** N/A - individuale

**Informazioni di contatto:** Karen C. ([kcornacchia@tampabay.rr.com](mailto:kcornacchia@tampabay.rr.com))

**Risorse necessarie (budget, volontari, materiali, etc.):** Disponibilità a condividere con gli altri gli alti e bassi della mia vita in astinenza. Strumenti di Recupero: Programmazione alimentare, Sponsorizzazione, Riunioni, Telefonate, Letteratura, Scrittura, Anonimato e Servizio.

**Realizzazione del Processo (compreso il tempo necessario per pianificazione e realizzazione):**

Condivisione dei seguenti dati: Perdita/guadagno di peso, durata dell'astinenza, mostrare foto (Tempo di realizzazione = una vita, un giorno alla volta)

**Commenti aggiuntivi (e cose cui stare attenti):**

La gente ha bisogno di vedere e sentire parlare del recupero. Quando racconto la mia storia, cerco sempre di condividere quello che ho attraversato e tutto quello che ho grazie all'astinenza, gli strumenti e i Passi e le Tradizioni. Condivido i tre livelli di recupero: fisico, emotivo e spirituale.

**Risultati:** I risultati sono nelle mani di Dio, ma io provo a condividere esperienza, forza e speranza.