

Förslag på olika teman.

Detta är förslag på teman som kan användas om gruppen själva vill. Förslagen är indelade i 3 grupper.

Den första gruppen kort som är **grön & röd** är motsatsord.
Klipp ut korten så att motsattsorden följer åt på samma kort.

De **lila** korten är andra lämpliga teman, skriv gärna egna förslag som gruppen vill ha!

De nedersta förslagen som är **gröna** har både fram och baksida och är tänkta att vikas på mitten och klistras ihop, tanken är att dessa kort lämpliga teman när de finns nykomlingen med på mötet.

Sanning	Lögner	Disciplin	Kaos
Kärlek	Hat	Göra sitt bästa	Perfektion
Tacksamhet	Cynism (råhet, känslökyla eller sarkasm)	Tillit	Rädsla
Kapitulation	Kontroll	Visdom	Vägran att lära

Osjälviskhet	Rättfärdigande	Hjälpsamhet	Ohjälpsam
Ödmjukhet	Arrogans	Integritet	Falskhet
Förlåtelse	Harm	Nåd	Obarmhärtig
Ärlighet	Oärlighet	Gemenskap	Alienation (känsla av främlingskap)
Acceptans	Motstånd	Respekt	Respektlöshet
Service	Självupptaget	Hopp	Förtvivlan

Öppenhet	Fördömande	Relation	Isolering
Medvetenhet	Trångsynthet	Anonymitet	Självrättfärdigande
Rättvis	Orättvisa	Omtanke	Egoism
Värdighet	Kränkande	Mod	Feghet
Empati	Förakt	Medkänsla	Likgiltig
Skuld	Skam	Förtröstan	Tvivel

Jämlikhet	Ojämlikhet	Lojalitet	Trolöshet
Uthållighet	Lättja	Pålitlighet	Ansvarslös
Tolerans	Intolerans	Sammanhållning	Avskildhet
Villighet	Ovillighet	Generositet	Girighet
Tålamod	Otålighet	öppet sinne	
Gå på möten & ringa in på möten		FAAs traditioner	

Ringa FAA-vänner

FAAs löften

Läsa FAA-litteratur

Hopp & frustration

Leva i stegen & göra stegen

De viktigaste först

*Abstinens - Vad innebär
abstinens för mig?*

*Sjukdomen är listig,
stark och falsk!*

Sinnesro & oro

Högre makt / Gud

Beroende-Sjukdomens
olika utlopp

Fritid & semester

**Befrielse & frihet eller
besatthet & maktlöshet**

Planera eller få panik

Abstinens en färskvara!

**Vad har jag för friskfaktorer
& riskfaktorer?**

Deltaga eller isolera sig?

Bön & meditation

*Vardag / helg /
högtider/ fest*

Äta själv & äta i sällskap

**Förändra sig själv
eller förändra andra**

Hur planerar jag mitt liv?

Stressfri eller stressad?

Gränser & gränslöshet

En dag i taget eller allt på en gång?	Idag är idag & i morgon är en ny dag
<i>Fokuserad & ofokuserad</i>	<i>Självkänsla & självförtroende</i>
<i>Att skriva</i>	FAAs alla verktyg
Frihet & tvång	<i>Påverkar årstiderna dig?</i>
Morgon / förmiddag eftermiddag / kväll /natt	<i>På jobbet & hemma</i>
Ensam eller i sällskap hemma?	<i>Tillsammans eller ensam?</i>

Hotell & restaurang	Hemma & borta
Harmoni & disharmoni	Vad är ord utan handling?
Insikt & kunskap	<i>Jobbresa & semesterresa</i>
Kontroll & kontrollförlust	Makt & maktlöshet
Att vara närvarande i nuet eller vara frånvarande?	<i>Koncentrerad eller okoncentrerad?</i>
Känslig & okänslig	Att bli sponsrad & att sponsra

Inre & yttre konflikter

Klarhet & oklarhet

Matmissbruk är en hjärn-
sjukdom inte en magsjukdom

Självömkan & offer

**Vad är vilja utan
att agera?**

Förstånd & oförstånd

Förtröstan & förhoppning

Hjälp & stjälp

Tacka ja & tack nej

Viljestyrka & motivation

Utsatt & sårbar

**Anhörigas stöd eller
avsaknad av stöd**

Välkommen till FAA

Välkommen till FAA

Välkommen till FAA

Välkommen till FAA

Välkommen till FAA

Välkommen till FAA

**Mitt liv före FAA och
mitt liv med FAA**

**Smyger, gömmer och ljugar jag
eller har jag gjort det?**

Hur hittade jag till FAA?

**Var finner jag tro,
hopp och styrka?**

Vad betyder FAA för mig?

Vad tog mig till FAA?

Välkommen till FAA

**När /var/ hur förstod jag att jag är
matmissbrukare/sockerberoende?**

Välkommen till FAA

**Kort version av
min "lifèstory"**
