

## Förslag på olika teman.

Ingen av dessa förslag på teman är FAAs egna utan är bara förslag som kan användas om gruppen själva vill. Förslagen är indelade i 3 grupper.

Teman som är lämpliga om det finns nykomling med på mötet	
Hur ohanterligt var mitt liv före FAA och hur är det idag?	Smyger, gömmer och ljuger jag eller har jag gjort det?
Hur hittade jag till FAA?	Vad betyder FAA för mig?
Kort version av min "lifestory"	Vad tog mig till FAA?
När /var/ hur förstod jag att jag är matmissbrukare/sockerberoende?	Var finner jag tro, hopp och styrka?
Läsa steg 1 (den långa versionen)	Något av förslagen som finns i manualen

Positiva och negativa andliga principer hämtade från Craig Nakken. Ex på hur principerna tillämpas: Har du tex problem med att du känner mycket hat ska du arbeta med den motsatta andliga principen dvs kärlek i det här fallet är kärlek.			
Acceptans	Motstånd	Osjälvviskhet	Rättfärdigande
Anonymitet	Självrättfärdigande	Pålitlighet	Ansvarslös
Disciplin	Kaos	Relation	Isolering
Empati	Förakt	Respekt	Respektlöshet
Förlåtelse	Harm	Rättvis	Orättvisa
Förtröstan	Tvivel	Sammanhållning	Avskildhet
Gemenskap	Alienation (känsla av främlingskap)	Sanning	Lögner
Generositet	Girighet	Service	Självupptaget
Göra sitt bästa	Perfektion	Skuld	Skam
Hjälpsamhet	Ohjälpsam	Tacksamhet	Cynism (råhet, känslökyla)
Hopp	Förtvivlan	Tillit	Rädsla
Integritet	Falskhet	Tolerans	Intolerans
Jämlikhet	Ojämlikhet	Tålmod	Otålighet

Kapitulation	Kontroll	Uthållighet	Lättja
Kärlek	Hat	Villighet	Ovillighet
Lojalitet	Trolöshet	Visdom	Vägran att lära
Medkänsla	Likgiltig	Värdighet	Kränkande
Medvetenhet	Trångsynthet	Ärlighet	Oärlighet
Mod	Feghet	Ödmjukhet	Arrogans
Nåd	Obarmhärtig	Öppenhet	Fördömande
Omtanke	Egoism		

### Andra bra teman

Abstinens - Vad innebär abstinens för mig?	Inre & yttre konflikter
Abstinens en färskvara!	Insikt & kunskap
Anhörigas stöd eller avsaknad av stöd	Jobbrespa & semesterresa
Att bli sponsrad & att sponsra	Klarhet & oklarhet
Att skriva	Koncentrerad eller okoncentrerad?
Att vara närvarande i nuet eller vara frånvarande?	Kontroll & kontrollförlust
Befrielse & frihet eller besatthet & maktlöshet	Känslig & okänslig
Beroendesjukdomens olika utlopp	Leva i stegen & göra stegen
Bön & meditation	Läsa FAA-litteratur
De viktigaste först	Makt & maktlöshet
Deltaga eller isolera sig?	Matmissbruk är en hjärnsjukdom inte en magsjukdom
En dag i taget eller allt på en gång?	Morgon / förmiddag / eftermiddag / kväll / natt
Ensam eller i sällskap hemma?	Planera eller få panik
FAAs alla verktyg	På jobbet & hemma
FAAs löften	Påverkan av årstiderna dig?

FAAs traditioner	Ringa FAA-vänner
Fokuserad & ofokuserad	Sinnesro & oro
Frihet & tvång	Sjukdomen är listig, stark och falsk!
Fritid & semester	Självkänsla & självförtroende
Förstånd & oförstånd	Självömkan & offer
Förtröstan & förhoppning	Stressfri eller stressad?
Förändra sig själv eller förändra andra	Tacka ja & tack nej
Gå på möten & ringa in på möten	Tillsammans eller ensam?
Gränser & gränslöshet	Vad har jag för friskfaktorer & riskfaktorer?
Harmoni & disharmoni	Vad är ord utan handling?
Hemma & borta	Självömkan & offer
Hjälp & stjälp	Vardag / helg / högtider/ fest
Hopp & frustration	Vad är vilja utan att agera?
Hotell & restaurang	Viljestyrka & motivation
Hur planerar jag mitt liv?	Äta själv & äta i sällskap avsaknad av stöd
Högre makt / Gud	öppet sinnelag