

February 1	1 Februari
<p style="text-align: center;">Accepting Guidance</p>	<p style="text-align: center;">Acceptera vägledning</p>
<p><i>Came to believe that a Power greater than ourselves could restore us to sanity.</i> (FAA Step Two)</p> <p>I am grateful that what I have done in the past to try to control my eating has humbly brought me to Food Addicts Anonymous. Everything else I tried failed, and now I have the gift of abstinence. I just had to admit I needed help. For today, I am ready to admit that I need help and guidance not only from the fellowship, but also from a Higher Power.</p> <p>Today I do not pick up no matter what. There may be times today when I crave foods that are harmful to me. The answer is not in the food. There may be times today that I feel lonely and isolated. Another bite will not help. When these negative feelings are aroused in me, I now know that I can turn to the fellowship and my Higher Power. With the FAA fellowship on one side of me and a Higher Power on the other, I am protected, comforted, and supported throughout this day.</p>	<p><i>Vi kom att tro att en Kraft större än oss själva kunde återge oss vårt förstånd</i> (FAA:s Steg två)</p> <p>Jag är tacksam över det jag tidigare i mitt liv gjort för att försöka kontrollera mitt ätande nu ödmjukt har fört mig till Anonyma matmissbrukare. Allt annat jag försökte misslyckades men nu har jag fått abstinensens gåva. Jag behövde bara erkänna att jag behövde hjälp. Jag är för idag redo att erkänna att jag behöver hjälp och vägledning, inte bara från gemenskapen, utan också från en Högre kraft.</p> <p>Idag återgår jag inte oavsett vad. Det kommer kanske stunder nuförtiden när jag får begär efter mat som är skadlig för mig. Lösningen är inte maten. Det kommer kanske stunder nuförtiden när jag känner mig ensam och isolerad. En till tugga kommer inte att hjälpa. När dessa negativa känslor uppstår i mig vet jag nu att jag kan vända mig till gemenskapen och min Högre kraft. Med FAA-gemenskapen på ena sidan om mig och en Högre kraft på den andra är jag beskyddad, tröstad och stöttad under hela dagen.</p>
<p style="text-align: center;">For today, I reach out to my Higher Power and other recovering food addicts.</p>	<p style="text-align: center;">I dag tar jag kontakt med min Högre kraft samt andra tillfrisknande matmissbrukare.</p>

February 2	2 Februari
Open your fist and let go	Öppna din hand och släpp taget
<p>A little boy's favorite toy truck broke. Crying, he took it to his father and held it up. His father saw that the front axle had come loose; it would be simple to fix. He reached for the truck. The little boy was so upset, though, that he held onto it tightly. He imagined that perhaps his father would throw the broken toy away. His father gently chuckled, "We'll have your truck good as new in a second, but first you have to let it go." Letting go is an act of surrender. Whether we are struggling with the food or with another issue, we must learn to trust our Higher Power. We cannot be given something better if we refuse to let go of what we have. If we find that we need help but resist letting go of worry and futile attempts at control, we can incorporate into our prayers this simple gesture: Hold up your closed hand, palm up. Imagine that you are holding your trouble within your closed fist. As you say, "Higher Power, please take this from me," open your hand. Visualize the problem being taken from you. It is no longer yours – you have surrendered it.</p>	<p>En lastbil som var en pojkes favoritleksak gick sönder. Han tog den gråtande till sin pappa och höll upp den. Hans pappa såg att den främre axeln hade lossnat; det skulle vara enkelt att laga. Han sträckte sig efter lastbilen. Den lilla pojken var dock så upprörd att han höll fast den hårt. Han föreställde sig att hans pappa kanske skulle kasta den trasiga leksaken. Hans far skrattade mjukt: "Din lastbil kommer att bli som ny på ett ögonblick, men först måste du släppa taget om den".</p> <p>Att släppa taget är en kapitulationshandling. Oavsett om vi kämpar med maten eller något annat problem, så måste vi lära oss att lita på vår Högre kraft. Vi kan inte få någonting som är bättre om vi vägrar att släppa det vi har. Om vi känner att vi behöver hjälp, men har motstånd till att släppa taget om oro och lönlösa försök till kontroll, kan vi i våra böner införliva denna enkla gest:</p> <p>Håll upp din slutna hand med handflatan uppåt. Föreställ dig att du håller ditt problem i din slutna hand. Under tiden du säger "Snälla Högre kraft ta detta ifrån mig" så öppnar du din hand. Visualisera att problemet tas ifrån dig. Det är inte längre ditt - du har överlämnat det.</p>
For today, I thank God for taking that which I surrender.	I dag tackar jag Gud för att Hen tar emot det jag överlämnar.
February 3	3 Februari

<p style="text-align: center;">This Twenty-Four Hours</p>	<p style="text-align: center;">Dessa 24 timmarna</p>
<p>The 24-hour program is a phrase used to describe a basic FAA approach to the challenge of staying abstinent. We never swear off sugar, flour, and wheat for life. We never take pledges committing ourselves to refrain from bingeing tomorrow.</p> <p>We recognize that our greatest challenge is to stay abstinent right now! This moment is the only one that we have. Yesterday is gone. Tomorrow never comes.</p> <p>We can start a new day at dawn, or we might begin a new day in the middle or even at the end of the day. When we accept the truth about our addiction to sugar, flour, and wheat, we are given the courage to accept abstinence and renew our lives at any given moment. History no longer determines our fate. With God and the program in hand, we can write a new story.</p> <p>Let this new story be one of recovery. This new story may differ from any experiences we have had. It may feel awkward at first. But with the loving support of the fellowship, living an abstinent life will soon become second nature.</p> <p>Whether we are new to recovery or an old-timer, we pray that we accept the gift of abstinence each moment of each day.</p>	<p>24-timmarsprogrammet är ett begrepp som beskriver grunden i hur FAA närmar sig utmaningen i att hålla sig abstinent. Vi avsäger oss aldrig socker, mjöl och vete för livet. Vi lovar aldrig att vi ska avstå från att hetsäta i morgon.</p> <p>Vi inser att vår största utmaning är att vara abstinenta just nu! Det här ögonblicket är det enda som vi har. Gårdagen är över. Morgondagen är aldrig här.</p> <p>Vi kan starta en ny dag i gryningen eller vi kan börja en ny dag mitt på eller t. o. m. i slutet av dagen. När vi accepterar sanningen om vårt beroende av socker, mjöl och vete får vi modet att acceptera abstinens och förnya våra liv vid varje givet ögonblick. Det förflutna bestämmer inte längre över vårt öde. Med Gud och det här programmet kan vi skriva en ny historia.</p> <p>Låt denna nya historia vara en om tillfrisknande. Den här nya historien kanske skiljer sig från andra upplevelser vi haft. Den kan kännas obekvämt i början, men med det kärleksfulla stödet från gemenskapen blir livet som abstinent snart som en andra natur.</p> <p>Oavsett om vi är nya i tillfrisknandet eller veteraner så ber vi för att vi ska acceptera abstinensens gåva varje ögonblick, varje dag.</p>
<p style="text-align: center;">For today, I focus on the present, not on the past or the future.</p>	<p style="text-align: center;">I dag fokuserar jag på nuet, inte det förflutna eller framtiden.</p>

February 4	4 Februari
<p style="text-align: center;">Life's Basic Lessons</p>	<p style="text-align: center;">Livets grundläggande lektioner</p>
<p>Being in the food is playing hooky from the school of life. During those years of addictive eating, we simply were not showing up for many of the basic lessons: how to take care of ourselves, how to be available to others, how to make small talk and socialize, how to run an orderly household, how to relax, how to have fun. We were zoned out and stumbling along. No wonder life grew unmanageable.</p> <p>Today we are learning many of these things. Each time we choose abstinence over the food, we are showing up for the lessons God has been trying to teach us all these years. As long as we remember to let go of any sense of shame for being a little behind in life's lessons, we can enjoy learning to live. We enjoy the process, and the reward – a manageable, serene, and beautiful life. May those days of truancy be past, and may there be many days of learning ahead.</p>	<p>Att ge sig hän åt beroendeframkallande mat är att skolka från livets skola. Under åren av addiktivt ätande deltog vi helt enkelt inte i många av de grundläggande lektionerna: i hur man tar hand om sig själv, hur man är tillgänglig för andra, hur man småpratar och är social, hur man sköter ett ordentligt hem, hur man slappnar av och hur man har roligt. Vi var drogade och snubblade oss fram. Inte undra på att livet blev ohanterligt.</p> <p>I dag lär vi oss många av de här sakerna. Varje gång vi väljer abstinens istället för beroendeframkallande mat deltar vi i lektioner som Gud har försökt lära oss under alla de här åren. Så länge vi kommer ihåg att släppa på alla känslor av skam över att vara lite efter med livets lektioner så kan vi njuta av att lära oss att leva. Vi tycker om läroprocessen och belöningen - ett hanterbart, lugnt och vackert liv. Låt dagarna av skolk vara över och låt det komma många lärorika dagar framöver.</p>
<p style="text-align: center;">For today, I will show up for life.</p>	<p style="text-align: center;">I dag deltar jag i livets lektioner.</p>

February 5	5 Februari
With Recovery Comes Sanity	Med tillfrisknande kommer förstånd
<p><i>Came to believe that a Power greater than ourselves could restore us to sanity. (FAAStep Two)</i></p> <p>In order to take Step Two, we begin to recognize just how sick our relationship was with sugar, flour and wheat. We admitted that our lives were unmanageable, but were we really insane? Perhaps not certifiably so. We managed to function at a certain level in life, but our ability to maintain appearances was in marked contrast to our insane behavior around food. Was it sane to endanger our lives by bingeing, purging or starving ourselves? Was it sane to resolve each day not to repeat our destructive ways, and then to do so with absolute abandon repeatedly?</p> <p>This was a hard way to live. In recovery, we want sanity; we want to behave sanely around food. We have to believe that healing is possible. Even if we struggle with this Step, we can act "as if." We do the footwork. We abstain from addictive foods. We work the program. We learn to rely on God to keep us abstinent and to help us heal.</p> <p>Slowly, we came to believe that God could and would restore us to sanity.</p>	<p><i>Vi kom till tro på att en Kraft större än vi själva kunde återge oss vårt förstånd. (FAA:s Steg två)</i></p> <p>För att göra Steg två börjar vi med att inse hur sjuk vår relation med socker, mjöl och vete har varit. Vi erkände att våra liv var ohanterliga men var vi verkligen galna? Kanske inte bokstavligt galna precis. Vi klarade av att fungera på vissa nivåer av livet, men vår förmåga att upprätthålla skenet var i stark kontrast till vårt galna beteende kring mat. Var det friskt att sätta vårt liv på spel för att hetsäta, utrensa eller svälta oss själva? Var det friskt att varje dag besluta oss för att inte upprepa vårt destruktiva sätt och sedan helt överge detta gång på gång?</p> <p>Det här var ett krävande sätt att leva på. I tillfrisknandet vill vi vara sunda; vi vill agera sunt i förhållandet till mat. Vi måste tro att läkning är möjlig. Även om vi kämpar med detta Steg kan vi agera "som om." Vi utför fotarbetet. Vi avstår från addiktiva livsmedel. Vi arbetar i programmet. Vi lär oss att lita på att Gud håller oss abstinenta och hjälper oss att läka.</p> <p>Sakta kom vi att tro på att Gud kunde och skulle återge oss vårt förstånd.</p>
For today, I trust that God will direct me and keep me sane.	I dag litar jag på att Gud vägleder mig och håller mig frisk.

February 6	6 Februari
Reaching Out	Kontakt
<p>Nothing increases my chances of staying abstinent and in recovery more than reaching out to another food addict in need. There is a magical connection when one food addict extends a helping hand to another. This is the basis of our wonderful Twelve Step fellowship.</p> <p>We speak the same language. We have walked the same path.</p> <p>By reaching out, I am putting into motion one of the spiritual truths of FAA– it’s in giving that I receive. There is another benefit from the practice of reaching out. I have the unique opportunity of watching these food addicts get abstinent and begin to thrive. Then they, in return, can begin reaching out to others. Maybe one day I will be in need and they will reach out to me. This is how our fellowship comes full circle.</p>	<p>Inget ökar mina chanser att hålla mig abstinent och i tillfrisknande mer än att ta kontakt med en annan matmissbrukare i nöd. Det blir en magisk förbindelse när en matmissbrukare räcker ut en hjälpande hand till en annan. Detta är grunden för vår fantastiska tolvstegsgemenskap.</p> <p>Vi talar samma språk. Vi har gått längs samma väg.</p> <p>Genom att ta kontakt sätter jag en av FAA:s andliga sanningar i rörelse - det är genom att ge som jag får.</p> <p>Att ta kontakt för med sig ytterligare en fördel. Jag har den unika möjligheten att se dessa beroende bli abstinenta och börja blomstra. Då kan de i sin tur börja kontakta andra. En dag kanske jag är i nöd och de kontaktar mig. Detta är hur vår gemenskap går hela varvet runt.</p>
<p>For today, I will reach out to another food addict. It is in this way that I help keep the lifeline of recovery open.</p>	<p>I dag ska jag kontakta en annan matmissbrukare. Det är på det här sättet som jag hjälper tillfrisknandets livlina att hållas öppen.</p>

February 7	7 Februari
<p style="text-align: center;">Courage To Love</p>	<p style="text-align: center;">Modet att älska</p>
<p>Ultimately, the deep sense of emptiness that pervades the food addict's soul is a spiritual void. In recovery, we connect with God in part through loving relationships with our fellow human beings. We need to relate meaningfully with others, lest loneliness leave us vulnerable to the call of addictive foods.</p> <p>Intimacy, which involves letting others get close, can be frightening. However, through abstinence in our recovery program, we become willing to tolerate feeling vulnerable, and we can accept the risk of rejection, loss, and criticism.</p> <p>Courage to venture into relationships comes from a strong sense of self. If we love and accept ourselves absolutely, exactly as we are, then we will not internalize any negative judgments that we may receive from others. In fact, negative feedback can be a blessing. If we can calmly consider another person's criticism and find it to be true, then we can change. If, on the other hand, we find the criticism to be unfounded, then we learn to let it go. We develop a secure sense of self. We know what to take on and what to let slide. We grow in wisdom.</p>	<p>Den djupa känslan av tomhet som genomsyrar den beroendes själ är i slutänden ett andligt tomrum. I tillfrisknandet får vi delvis kontakt med Gud genom kärleksfulla relationer till våra medmänniskor. Vi behöver relatera på ett meningsfullt sätt med andra annars blir vi i vår ensamhet sårbara inför dragningskraften från beroendeframkallande livsmedel..</p> <p>Intimitet, som involverar att låta andra komma nära, kan vara skrämmande. Men genom abstinensen i vårt program för tillfrisknande blir vi villiga att tolerera känslan av sårbarhet och vi kan acceptera risken att bli avvisade, förlora något och att bli kritiserade. Modet att våga gå in i relationer kommer av en stark självkänsla. Om vi älskar och accepterar oss själva helt och fullt, precis som vi är, så kommer vi inte att införliva eventuella negativa dömanden från andra. Faktum är att negativ återkoppling kan vara en välsignelse. Om vi lugnt kan överväga en annan människas kritik och se att det ligger något i den, så kan vi förändras. Om vi å andra sidan finner kritiken obefogad kan vi lära oss att släppa taget om den. Vi utvecklar en trygg självkänsla. Vi vet vad vi ska ta till oss och vad vi ska låta passera. Vi blir klokare.</p>
<p style="text-align: center;">For today, I ask God to give me the courage to connect spiritually with others.</p>	<p style="text-align: center;">I dag ber jag Gud att ge mig modet att förena mig andligt med andra.</p>