

January 2	2 januari
Surrender	Kapitulera
<p>Surrender means that I have finally gotten sick and tired of trying to control my eating. How many times did I try to control my food only to end up demoralized and ashamed? How many times would it take before I would be willing to try another way?</p> <p>Surrender means that I am willing to follow the suggestions of the people with long-term abstinence. I give up the idea of eating sugar, flour, and wheat. I accept completely that I have a powerful biochemical disease.</p> <p>Surrender means accepting that left untreated, this disease is lethal. It may not kill me physically at first, but it will kill me emotionally and spiritually. I no longer wish for the day that I can eat addictive foods in moderation. I no longer resent having to spend time preparing meals. I can now look at the positive side of being in recovery from this disease. My meals help to keep my body, mind, and spirit healthy.</p> <p>Yes, I am powerless over my food addiction. The benefits of admitting this and of living the FAA way are a clear head, excess energy, weight loss, good nutrition, the need for less sleep, and a much better outlook on life!</p>	<p>Att kapitulera betyder att jag till slut blev sjuk och trött av att försöka ha kontroll över mitt ätande. Hur många gånger har jag försökt att kontrollera mitt ätande och det har slutat med demoralisering och skam? Hur många gånger kommer det ta innan jag blir beredd att göra på ett annat sätt? Att kapitulera innebär att jag är beredd att göra det som människor som levtt länge i abstinens föreslår. Jag ger upp tanken på att äta socker, mjöl och vete. Jag accepterar helt och fullt att jag har en kraftfull biokemisk sjukdom.</p> <p>Att kapitulera innebär acceptans av det faktum att om sjukdomen lämnas obehandlad så är den dödlig. Den dödar måhända inte fysiskt i första hand, men den kommer att döda mig emotionellt och andligt. Jag längtar inte längre efter den dag då jag kan äta beroendeframkallande mat med måtta. Jag är inte längre irriterad över att behöva spendera tid på att laga mat. Jag kan nu se positiva sidor med att leva i tillfrisknande från denna sjukdom. Mina måltider hjälper mig att bibehålla kroppslig, själslig och andlig hälsa. Ja, jag är maktlös i mitt matmissbruk. Fördelarna med att medge det och att leva enligt FAA är att jag är klar i huvudet, har överskottsenergi, har minskat i vikt, jag får näringsriktig mat, behöver mindre sömn och har en mycket bättre syn på livet.</p>
For today, I ask God for the willingness to surrender.	Idag ber jag Gud att göra mig beredd att kapitulera.