INSTRUKTIONER TILL MÖTESLEDAREN ATT LÄSA FÖRE MÖTET

LÄS GÄRNA IGENOM HELA MANUALEN INNAN DU BÖRJAR MÖTET
Inga egna ändringar får göras i mötesmanualen.

Fet svart text ska läsas högt.
Kursiv grön text är instruktioner till mötesledaren och ska inte läsas högt.

Observera! Första lördagen i månaden är mötet 30 minuter eftersom det är praktiskt möte direkt efter det vanliga mötet och då ska du istället använda manualen för 30 minuters möten.

Därefter följer ett 60 minuters långt praktiskt möte som du inte behöver leda. Invänta klockslaget till när det praktiska mötet ska börja eftersom fler brukar ansluta sig och om det inte redan är bestämt vem som ska leda kommer gruppen överens om det då.

Du som håller i mötet bör vara abstinent idag. Är det ett morgonmöte bör du även ha varit abstinent dagen innan.

Är du relativt ny i programmet så tveka inte att ta hjälp av de mer erfarna om så behövs.
Det är viktigt att skapa en trygghet i gruppen och att speciellt nykomlingarna tas väl om hand.

Det formella mötet håller på i max 60 min och du börjar på utsatt tid. Om ingen deltagare anslutit sig kan du vänta, men så fort någon ringer in börjar du mötet. Om ingen ringt in när 15 minuter av mötestiden gått, kan du avsluta mötet om du vill.

Meddela gärna i WhatsApp-gruppen för telefonmöten att mötet blivit inställt, tex ”Mötet inställt idag eftersom ingen ringde in.”

Om någon nykomling ringde in på mötet, skriv gärna i WhatsApp-gruppen för telefonmöten tex så här: ”Idag ringde en nykomling in till 9.30 mötet. Vi hälsar dig välkommen.”

Det går bra att prata på linjen innan mötet börjar men bara om det inte stör när alla ringer in och du ska välkomna dem! Hänvisa då till efter mötet.

VIKTIGT ATT MÖTESLEDAREN EFTER DET FORMELLA MÖTET:

- *Uppmuntrar alla att dela sina telefonnummer.*
- *Delar swish-numret för den som kan och vill lämna bidrag till FAA.*
- *Svarar på frågor.*
- *Stannar kvar på mötet tills alla andra lämnat mötet.*

Kan du inte göra detta: Be någon annan FAA-medlem att göra denna service.
Behöver du lämna tidigare: Säg till när du lämnar och tala samtidigt om att de andra kan stanna kvar och fortsätta att prata med varandra.
Du som leder mötet bör ansluta dig några minuter innan mötet startar så att du kan välkomna den som kommer in, speciellt nykomlingar.

Länken och koden till telefonmötestjänsten via Zoom finner du på hemsidan. Du kan välja om du går in via appen Zoom på din dator eller telefon, eller ringer in via telefonnumret och koden.
Anteckna namnen på de deltagare som kommer in, för att du ska kunna ge dem ordet vid delningarna senare.

VÄLKOMNA DEM SOM ANSLUTER

Välkomna dem som kommer in genom att säga:
Välkommen till FAA, jag heter _____ och vad heter du?
När personen sagt sitt namn säger du:
Hej _____ *(förnamn)* **välkommen!**

OM NÅGON KOMMER IN SENT PÅ MÖTET

När någon ansluter när mötet börjat behöver du som mötesledare inte omedelbart uppmärksamma detta, utan du låter mötet följa sin ordinarie struktur, så att den nytillkomna inte känner sig obekväm med att störa mitt i mötet för den som kommit i tid. Du avbryter inte det som just då läses eller sägs.

MÖTET BÖRJAR

När mötestiden är inne säger du:
Nu är mötestiden för idag inne och vi börjar med att stilla oss och vara tysta en liten stund och tänka på varför vi är här och vi skickar kärleksfulla tankar till dem som fortfarande är aktiva i sjukdomen. *När det gått en liten stund (20 - 30 sek) säger du:* **Tack!**

Välkommen till det här telefonmötet via Zoom, vi fortsätter nu med en presentationsrunda. I vår grupp finns en önskan att alla som ringer in säger sitt namn, även den som vill vara tyst under resten av mötet.

Du som leder mötet inleder presentationsrundan för att visa hur den går till.

Jag heter _____ och är _____ *(tex matmissbrukare, sockerberoende)* **och jag har erbjudit mig att leda det här mötet.**

Om det blir tyst säger du: **Varsågoda vem vill börja med att presentera sig?**
När alla har presenterat sig, fråga en extra gång:
Innan vi går vidare undrar jag om alla har fått presentera sig?
Läs detta om det är andra veckan i månaden annars hoppa över och gå till nästa punkt.
Detta är ett öppet möte vilket innebär att alla är välkomna inte bara vi som är matmissbrukare.
Vid behov kan gruppen själv fatta beslut om mötet ska ändras från ett slutet till ett öppet möte.

NYKOMLINGAR VÄLKOMNAS

Är det någon som är på sitt första, andra eller tredje FAA-möte idag? Är det någon som är på sitt första telefonmöte via Zoom idag? Detta frågar vi inte för att genera dig utan för att vi ska kunna hälsa dig extra välkommen.

Om svaret är nej kan du gå vidare till NÅGRA PRAKTISKA PUNKTER.

Om någon svarar ja, kolla först om det finns någon mer nykomling, sen säger du:
Vill du presentera dig med ditt förnamn så att vi kan hälsa dig extra välkommen?
Då ska du _____ *(förnamn)* känna dig extra varmt välkommen!

Lämna en liten paus så fler har chans att välkomna nykomlingen.

Du är den viktigaste personen på detta möte. Vi kan endast behålla det vi fått genom att ge det vidare. Utan nykomlingen kan vi heller inte växa.

Vi hoppas att du vill komma till minst 6 möten innan du bestämmer dig för om det här är någonting för dig. Efter mötet kan du ta telefonnummer och ställa frågor.

NÅGRA PRAKTISKA PUNKTER

Först går vi igenom några praktiska punkter:

- **Mötet går till så att vi läser några texter, delar om dagens tema och annat som känns angeläget för oss och fokus bör vara på tillfrisknande.**
- **Du som är ny i programmet behöver inte tänka på vad du bör eller inte bör göra i din delning. Med tiden kommer du att förstå.**
- **Ge dig själv lugn och ro. Se till att vara i ett tyst och lugnt rum. Tänk på att alla ljud du har omkring dig även hörs av oss och kan vara väldigt störande på linjen. Stäng gärna av mikrofonen om det behövs.**
- **Av respekt för dig själv och de andra deltagarna ber vi dig att betrakta detta möte som vilket FAA-möte som helst.**
- **Vi nämner endast litteratur godkänd av FAA vid namn.**
- **Vi namnger inga kurser eller behandlingar.**
- **Vi delar inte våra egna religiösa och politiska övertygelser eller åsikter.**
- **För att respektera varandras sårbarhet önskar vi att ingen nämner produktnamn på beroendeframkallande mat och dryck under mötets gång.**
- **Vi talar i jag-form.**
- **Vi avbryter inte varandra.**
- **Vi kommenterar inte varandras delningar.**
- **Vi svarar inte på frågor under mötet eller ger några konkreta råd.**
- **Efter mötet kan de som vill stanna kvar, ställa frågor och tala fritt och de som vill kan dela sitt telefonnummer, för detta är en gemenskap och en stor del av lösningen är att vi håller kontakten och stöttar varandra.**

Vi vill påminna om tre av traditionerna:

- **Den tredje som säger: Det enda villkoret för medlemskap i FAA är en önskan att sluta äta beroendeframkallande mat.**
- **Den sjunde som säger: Varje FAA-grupp bör vara helt självförsörjande och avböja bidrag utifrån.**
- **Den tolfte som säger: Anonymiteten är den andliga grundvalen för alla våra traditioner och påminner oss ständigt om att ställa principer framför personligheter.**

Detta innebär att det som sägs här stannar här och i våra hjärtan. Det gäller också vilka som varit här och inte. Det som sagts här får stå för var och en och representerar inte gruppen som helhet. Ta till dig det du vill ha och låt resten vara.

FAA - MEDDELANDEN

Säg: **Är det någon som kan läsa meddelanden på hemsidan?** *Om inte någon anmäler sig läser du själv på www.faa.se under rubriken* ***Meddelanden*** *som finns på startsidan.*
https://www.faa.se/meddelanden/

Fråga också: **Är det någon som har något mer?** *Invänta svar.*

Läs: **Vi har två grupper i WhatsApp, en för FAA som helhet och en för FAA telefongrupper.**
På Facebook finns det fristående FAA-grupper som du kan vara med i.
Säg till efter mötet om du vill ansluta dig.

POLLETTUTDELNING

Vi uppmärksammar vår abstinenta tid i programmet genom att dela ut polletter för nykomlingar, 30, 60 och 90 dagar, 6 månader och årsdagar.
Är det någon som har något att fira idag? *Invänta svar.*
Till den som anmäler sig säger du: **Grattis_____, om du mejlar till butik@faa.se kan du få din pollett hemskickad eller så kan du säga till nästa gång du är på ett live-möte.**

Innan vi går vidare undrar jag om vi har någon som har något mer att fira? *Invänta svar.*
Är det någon som varit ute i kylan och vill komma tillbaka in i värmen? Vilket betyder att man har tagit återfall och vill komma tillbaka. *Invänta svar.*

När alla som vill fått uppmärksamma sin abstinenta tid säger du:
Tack! Då gratulerar vi alla som är abstinenta bara för idag!

TEXTLÄSNING

Läs eller be någon läsa Vårt primära syfte:

VÅRT PRIMÄRA SYFTE

Anonyma matmissbrukare är en gemenskap av människor som är villiga att tillfriskna från sjukdomen matmissbruk. Att dela vår erfarenhet, styrka och hopp med andra tillåter oss att tillfriskna från denna sjukdom, EN DAG I TAGET.

Anonyma matmissbrukare är självförsörjande genom våra egna bidrag. Vi är inte anslutna till några diet- eller viktminskningsprogram, behandlingshem eller religiösa organisationer. Vi tar inte ställning i några yttre angelägenheter. Vårt primära syfte är att förbli abstinenta och hjälpa andra matmissbrukare att uppnå abstinens.

Läs eller be någon läsa Vem är matmissbrukare:

VEM ÄR MATMISSBRUKARE?

När vi förlorar kontrollen över våra liv och inte längre kan definiera verkligheten blir förtvivlan vårt dagliga sällskap. Hur många gånger har vi försökt tillfredsställa våra själsliga behov med mat bara för att finna samma inre tomhet?

Medan vår självkänsla försvann och vår hälsa försämrades letade vi frenetiskt efter en utväg. Dieter blev vår högre kraft men de svek oss gång på gång.
Fyllda av rädsla, kände vi oss isolerade i ett rum fullt av människor.

Genom abstinens från socker, mjöl, vete och andra kolhydratrika födoämnen kan vi finna hopp om livet. Vår högre kraft leder oss framåt med kärlek till frihet och till ett lyckligt, meningsfullt liv. Abstinensen kommer att öppna dörren och genom att arbeta med de tolv stegen kan vi tillfriskna från denna sjukdom.

Läs:

Så här fungerar vårt program. Om du vill ha vad vi har att erbjuda och är villig att göra det som krävs för att få det, då är du redo att ta vissa steg. Dessa steg kan låta som ett jättearbete. Vi kan inte göra allt på en gång. Ta det lugnt. Tänk på att vi inte blev beroende över en dag. Med ärlighet, villighet och ett öppet sinnelag är vi en bra bit på väg. Vi förlitar oss bland annat på De tolv stegen och De tolv traditionerna.

Läs eller be någon läsa De tolv stegen:

DE TOLV STEGEN

1. **Vi erkände att vi var maktlösa inför vårt matmissbruk, att våra liv hade blivit ohanterliga.**
2. **Vi kom till tro på att en kraft större än vi själva kunde återge oss vårt förstånd.**
3. **Vi tog ett beslut att lämna över vår vilja och våra liv att ombesörjas av Gud, såsom vi uppfattade Gud.**
4. **Vi gjorde en genomgripande och orädd moralisk inventering av oss själva.**
5. **Vi erkände inför Gud, oss själva och en annan människa den exakta innebörden av våra fel.**
6. **Vi var fullständigt beredda att låta Gud avlägsna alla dessa brister i vår karaktär.**
7. **Vi bad ödmjukt Gud att avlägsna våra brister.**
8. **Vi gjorde en förteckning över alla personer vi hade skadat och blev villiga att gottgöra dem alla.**

9. **Vi gottgjorde dessa människor direkt, varhelst möjligt, utom när detta skulle skada dem eller andra.**
10. **Vi fortsatte vår personliga inventering och när vi hade fel, erkände vi det genast.**
11. **Vi sökte genom bön och meditation att fördjupa vår medvetna kontakt med Gud, såsom vi uppfattade Gud, varvid vi endast bad om insikt om Guds vilja med oss och styrkan att utföra den.**
12. **När vi som en följd av dessa steg hade haft ett andligt uppvaknande, försökte vi föra detta budskap vidare till andra matmissbrukare och tillämpa dessa principer i alla våra angelägenheter.**

Läs eller be någon läsa De tolv traditionerna:

DE TOLV TRADITIONERNA

1. **Vår gemensamma välfärd bör komma i första hand, personligt tillfrisknande är beroende av FAAs enighet.**
2. **För vårt gruppsyfte finns endast en högsta auktoritet – en älskande Gud såsom Gud kommer till uttryck i vårt gruppsamvete. Våra ledare är enbart betrodda tjänare, de styr inte.**
3. **Det enda villkoret för medlemskap i FAA är en önskan att sluta äta beroendeframkallande mat.**
4. **Varje grupp bör vara självstyrande utom i angelägenheter som berör andra grupper eller FAA som helhet.**
5. **Varje grupp har endast ett primärt syfte - att föra budskapet vidare till den matmissbrukare som fortfarande lider.**
6. **En FAA-grupp bör aldrig borga för, finansiera eller låna FAAs namn till någon besläktad sammanslutning eller utomstående rörelse så att inte problem med pengar, egendom och prestige avleder oss från vårt primära syfte.**
7. **Varje FAA-grupp bör vara helt självförsörjande och avböja bidrag utifrån.**
8. **FAA bör alltid förbli icke-professionellt, men våra servicecentra kan anställa personal för särskilda uppgifter.**
9. **FAA som sådant bör aldrig organiseras, men vi kan tillsätta styrelser eller kommittéer för serviceverksamhet, direkt ansvariga inför dem de tjänar.**
10. **FAA har ingen åsikt om yttre angelägenheter, därför bör FAAs namn aldrig bli indraget i offentliga tvister.**
11. **Vår kontakt med allmänheten är baserad på dragningskraft snarare än marknadsföring, vi behöver alltid bibehålla personlig anonymitet i förhållande till press, radio och film.**
12. **Anonymiteten är den andliga grundvalen för alla våra traditioner och påminner oss ständigt om att ställa principer framför personligheter.**

Läs eller be någon läsa Definition av abstinens:

DEFINITION AV ABSTINENS

Vi ber vår högre kraft om hjälp att avstå från de substanser som vi finner oss ha sug efter, alltid medvetna om vårt beroende av socker, mjöl och vete. Genom att ge våra kroppar en planerad och sund kost, kommer vi att befrias från besattheten i denna sjukdom.
Genom ärlighet, ett öppet sinnelag och villighet att dela vår erfarenhet, styrka och hopp, kan vi tillfriskna från denna sjukdom, EN DAG I TAGET.

Avsluta med att säga: **TACK**

DAGENS TEMA

Observera att fokus ska vara på tillfrisknande, styrka och hopp!

Om det är en NYKOMLING med på mötet kan du tillsammans med gruppen fatta beslut om att välja detta alternativ:

Eftersom vi har en nykomling här idag kan vi välja att läsa Steg 1 eller ett annat tema som passar till exempel: Vad tog mig till programmet? Vad innebär programmet för mig? Hur ohanterligt var mitt liv före FAA och hur ser det ut idag? Någon kan också dela sin life story. Vad säger ni, vad vill ni att vi gör idag?

Idag är det… *(välj alternativ nedan)*

- **första xxx-dagen i månaden och vi har TEMAMÖTE.**
  Fråga: **Är det någon som har något förslag på tema?**
  Om det inte kommer något förslag kan du föreslå tex dagens text i Food for the soul, The green book, Definition av abstinens, Sjundestegsbönen eller välj något av FAAs löften. Andra bra teman är service eller verktygen.

- **andra xxx-dagen i månaden och vi har STEGMÖTE.**
  Läs STEGET (januari: steg 1, februari: steg 2 och så vidare).

- **tredje xxx-dagen i månaden och vi har TRADITIONSMÖTE.**
  Läs TRADITIONEN (januari: tradition 1, februari: tradition 2 och så vidare).

- **fjärde xxx-dagen i månaden och vi har STEGMÖTE**
  Läs STEGET (januari: steg 1, februari: steg 2 och så vidare).

- **femte xxx-dagen i månaden och vi har TEMAMÖTE.**
  Fråga: **Är det någon som har något förslag på tema?**
  Om det inte kommer något förslag kan du föreslå tex dagens text i Food for the soul, The green book, Definition av abstinens, Sjundestegsbönen eller välja något av FAAs löften. Andra bra teman är service eller verktygen.

Nu läser du dagens textläsning enligt ovan. Om texten är en väldigt lång kan du fråga gruppen om de vill höra hela texten eller ni ska välja ut ett kortare stycke.

DELNING

Nu öppnar jag mötet för delning. Vi delar om dagens tema som är: _____
(meddela vilket det är) **och annat som känns angeläget.**
Fokus bör vara på tillfrisknande styrka och hopp. Vi går i turordning. Jag ger dig ordet när det är din tur. Om du idag väljer att bara lyssna säger du det när det blir din tur.
Tänk på tiden så att alla som vill får möjlighet att dela. Vi är ____ personer här idag och har ____ minuter att dela på vilket innebär ungefär ____ minuter/person.

Om någon delar väldigt länge bör du på ett fint sätt gå in och avbryta och be personen att avsluta sin delning så att fler/alla ska få dela eller påminna om att tiden är slut.
Gruppen kan bestämma om tiden ska klockas och att en person knackar när 30 sekunder återstår för den enskilde att dela.

Vi avslutar delningarna 5 minuter innan mötestidens slut.
Om inte alla fått dela när 10 minuter återstår av mötestiden kommer vi att avsluta delningarna i turordningen och ge ordet fritt, så att den som är angelägen om att få dela också kan få möjlighet att göra det. Varsågoda, den som vill får börja!
Om ingen börjar dela, ge ordet till valfri person eller dig själv, därefter börjar sedan turordningen.

Efter att första personen delat ger du ordet till nästa på din lista genom att säga:
Varsågod _____vill du dela idag?
När alla har fått dela varsin gång, släpper du delningarna fria.

Var inte rädd om det blir tyst en stund. Fråga igen: **Är det någon som vill dela något mer?**
Om det fortfarande är tyst kan du fråga: **Vill gruppen att vi tar upp ett nytt tema eller läsa någon mer text?** *OBS endast godkänd FAA litteratur!* **Någon som har något förslag?**

Om inte alla fått dela när 10 minuter återstår av mötestiden avbryter du turordningen och släpper ordet fritt, så att den som är angelägen om att få dela också kan få möjlighet att göra det.

När det börjar närma sig slutet kan du bryta in mellan delningarna och säga:
Nu finns det _____ minuter kvar till delning. Varsågoda! *Detta för att förebygga att någon missar tiden och drar över. Om detta ändå händer behöver du på ett fint sätt gå in och avbryta och be personen att avsluta sin delning för att tiden är slut.*

Avsikten är att mötet ska pågå tiden ut men det kan avslutas tidigare ifall gruppsamvetet beslutar så.

AVSLUT

Avsluta senast 5 minuter innan mötestidens slut genom att säga:
Nu är tiden för idag slut.

Den som vill kan nu passa på att swisha ett bidrag till FAA på Swish-nummer 123 378 2067. Detta gäller inte dig som är här för första gången, vi ber dig komma tillbaka istället. Pengarna går till abonnemangsavgiften för Zoom och t ex framtagning av litteratur, konvent och material.

Vi har praktiskt möte för alla telefongrupper första lördagen i månaden kl 10:00-11:00 direkt efter det ordinarie mötet som då är kl 9:30-10:00. SSK-möte äger rum andra måndagen i månaden kl 18.30. Nya och gamla, alla är välkomna att delta och de som har serviceposter får rösta.

SERVICE är en viktig del av FAAs lösning. Vill du jobba aktivt med ditt tillfrisknande kan du göra service genom att vara delaktig på mötena och tex hjälpa till att läsa texter, stanna

kvar efteråt, lämna och ta telefonnummer och använda dem men också att dela ditt tillfrisknande, din styrka och ditt hopp.

Nästa gång kan du vara mötesledare! Det finns den här manualen att följa.
OBS: Första lördagen i månaden läser vi ur manualen för 30 minuter.
Vem vill göra service genom att leda nästa _____ *(säg dagens veckodag)* **möte?**
Om ingen anmäler sig så säg: **Då får vi se vid nästa möte vem som leder.**

Om någon anmäler sig säger du: **Tack. Då är det _____** *(namn på ledaren)* **som leder mötet nästa _____** *(säg dagens veckodag)*.
Om du får förhinder är det bra om du har möjlighet att meddela i whatsApp för telefongruppen eller vår kontaktperson som du finner på hemsidan, innan mötet startar.

AVSLUTANDE TEXTLÄSNING

Vi avslutar mötet med att läsa Löftena, Sjundestegsbönen eller Jag uttrycker mina känslor uppriktigt. Vilken vill gruppen höra? *Invänta förslag.*
Då läser vi _____ *(gruppens val). Läs eller be någon läsa texten.*

Som avslut läser vi SINNESROBÖNEN tillsammans i ”vi-form”.
Du behöver inte delta om du inte vill, men lyssna gärna.
Inled med något av följande, eller på annat sätt du finner lämpligt:
Vem älskar oss? Så som vi uppfattar… Vem bär oss när vi inte orkar gå? Var finner vi trygghet? Vem tog oss hit? Vem håller i rodret? Vem/vad litar vi på?

Gud, ge oss sinnesro
att acceptera det vi inte kan förändra,
mod att förändra det vi kan
och förstånd att inse skillnaden.

Kom tillbaka för det fungerar - när vi agerar!!

OLIKA TEXTER SOM KAN LÄSAS OM TID FINNS

FAAS LÖFTEN

1. **Vi kommer att uppleva frihet och löftena om ett lyckligt och hälsosamt liv.**
2. **Vår kreativitet kommer att flöda med den självdisciplin vi behöver för att föra ut den i handling.**
3. **Kaoset inom oss kommer att vara borta, så att kaoset omkring oss kommer att förminskas.**
4. **Vi kommer att bli klartänkta.**
5. **Vi kommer att kunna ta till oss ny information och kunskap och bevara vad vi lärt oss.**
6. **Vi kommer att genomföra komplicerade uppgifter med mindre förvirring än innan vi var abstinenta.**
7. **Vi kommer att vara konsekventa och pålitliga.**
8. **Vi kommer inte längre vara rädda för att pröva något nytt och annorlunda.**
9. **Om ett bemödande inte lyckas, kommer vi att kunna förändra och pröva ett nytt**

tillvägagångssätt.
10. Vi kommer att kunna lyssna på andras idéer och förslag utan att gå i försvar eller argumentera.
11. Vi kommer att bli närvarande och vakna tillsammans med våra vänner, vår familj och för oss andra betydelsefulla människor.
12. Vi behöver inte vara avstängda, avskärma oss eller undvika att lyssna längre.
13. Vi kan vara oss själva eftersom vi inte kommer att tillåta missbruk av något slag mot oss, varken av oss själva eller av andra.
14. Vi kommer inte längre att försöka fylla våra känslomässiga och andliga behov genom våra munnar. Istället kommer vi använda våra munnar tillsammans med våra hjärtan för att be om vad vi behöver och förtjänar som barn till Gud.
15. Vi kommer att kunna lyssna med empati till andras lidande.
16. Vi kommer inte att behöva vara kontrollerande eller insistera på att ”vårt sätt är bäst”.
17. Vi kommer inte längre vara fördömande mot alla vi möter.
18. Ivern att se alla sätt, på vilka vi var mindre sjuka än andra kommer att lämna oss.
19. Vår självkänsla kommer inte längre vara hoptrasslad med vår uppfattning om våra kroppar.
20. Om vi någon dag tycker att vi ser feta, fula eller gamla ut, kan vi välja att inte fara ut i ilska eller frustration mot människorna i vår omgivning.
21. Vi kommer att kunna höra och känna vår högre kraft i våra hjärtan och vara stilla.
22. Vi kommer inte längre att uppleva paniken, rädslan och ångesten från vårt förflutna.
23. När vi står inför flera olika valmöjligheter kommer vi att kunna nå klara beslut och förstå vad som är passande för oss.
24. Vi kommer att känna frihet från rädslan för förändringar i våra relationer med samhället, våra familjer och våra vänner.
25. Vi kommer att börja lita på vår intuition.
26. Vi kommer att värdesätta vår abstinens som avgörande för vår fysiska, känslomässiga och andliga överlevnad, och vi kommer att förbli abstinenta.

SJUNDESTEGSBÖNEN

Gud, hjälp mig lyssna till mitt högre jag, medan Du och jag gör de förändringar i mitt liv, som tillåter mig att leva ett fritt, meningsfullt och lyckligt liv.

Hjälp mig att inte hitta fel i allt jag gör och på dem som korsar min väg. Hjälp mig i min fortsatta abstinens att vara befriad från sug efter mat som inte stödjer mitt tillfriskande. Hjälp mig inse att mat är näring för min kropp, så att mitt sanna jag kan fullfölja Dina planer för mig. Hjälp mig att känna medkänsla och tillit, vara förlåtande, kärleksfull och snäll mot mig själv och andra medan jag tjänar Dig och alla människor på jorden.

JAG UTTRYCKER MINA KÄNSLOR UPPRIKTIGT

Min kropp är speciell. Jag kommer inte att frammana inre konflikter genom att vara kritisk mot min kropp. Om det inom mig pågår en kamp mellan kvinnlighet och styrka eller manlighet och styrka, kommer jag inte att använda min kropp som ett psykologiskt slagfält.

I stunder då jag känner mig otillräcklig, arg eller deprimerad, kan jag bli för hård mot mig själv. Vid dessa tillfällen kan jag komma att betrakta mitt utseende med avsmak. När det händer får jag svårt att acceptera min vikt, min längd och min fysiska existens. Kanske driver självförakt och inre konflikter mig till att börja med riskfyllda dieter, stegrad överätning eller kraftigt överdriven träning.

När jag får denna insikt, blir jag medveten om att min kropp inte är orsak till den inre konflikt jag eventuellt upplever och jag kommer att upphöra att misshandla eller försumma min kropp, som ett uttryck för att lösa inre tumult. Istället kommer jag att lära mig att uppriktigt uttala och uttrycka mina känslor för att därigenom undvika att bestraffa mig själv.

EFTER DET FORMELLA MÖTET

Tacka alla och säg: **Nu kan vi byta telefonnummer och ställa frågor. Att vi håller kontakten med varandra är en del av lösningen. Vi behöver inte längre vara ensamma.**
Börja gärna med att lämna ditt nummer, säg till om du är ledig sponsor eller om du har möjlighet att sätta upp en väntelista om någon vill ha sponsring framöver. Fråga om någon mer vill dela sitt nummer. När alla fått dela sina nummer säger du: **Någon som har någon fråga eller undrar över något?**

VIKTIGA PÅMINNELSER INNAN DU LÄMNAR MÖTET:
Mötesledaren ansvarar för att nykomlingar blir kontaktad inom några dagar av dig eller någon annan FAA-medlem om nykomlingen lämnar sitt telefonnummer. Om det finns nykomlingar som inte lämnat sitt telefonnummer så kan du fråga om den som är ny vill bli kontaktad inom några dagar av någon FAA-medlem.

Stanna kvar på mötet tills alla fått ställa sina frågor och alla andra lämnat mötet.

Får du frågor du inte kan svara på så är det ingen fara. Be att få återkomma och fråga någon mer erfaren medlem eller någon kontaktperson som du finner på hemsidan.

INFO OM FACEBOOK- OCH WHATSAPP-GRUPP

För att komma med i någon av de hemliga Facebook grupperna (t ex FAA:s vänner, FAA:s vänner i tex Stockholm eller Malmö) krävs att man blir inbjuden av en vän i Facebook eller får hjälp av en administratör. Enklast är att bjuda in den nya medlemmen genom medlemmens mailadress. Lathund finns på hemsidan och i facebookgruppen.

Det är ännu enklare att lägga till den nya medlemmen som vän i din Facebook och bjuda in till en facebookgrupp för FAA:s vänner.
WhatsApp kräver också en inbjudan från en medlem som redan finns med. Lägg till den nya medlemmens telefonnummer och skicka inbjudan till WhatsApp för FAA som helhet eller WhatsApp för telefongruppen.

SLUT