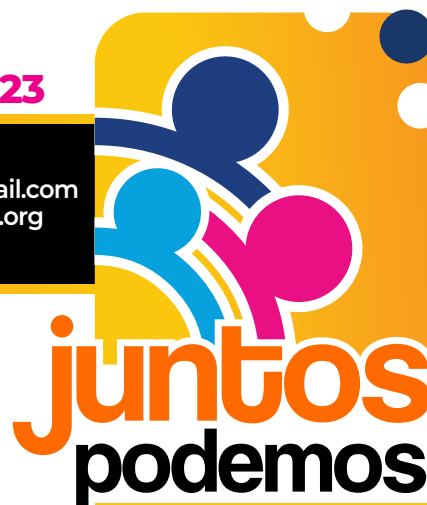


OCTUBRE 2023

Boletín 5

Intergrupos Colombia

320 821 54 76
comedorescompulsivoscolombia@gmail.com
www.comedorescompulsivoscolombia.org
comedorescompulsivoscolombia



**OVEREATERS
ANONYMOUS®**
COMEDORES COMPULSIVOS ANÓNIMOS - CCA
Intergrupos CCA Colombia

“Nuestro bienestar común debe de tener la preferencia; la recuperación personal depende de la unidad de CCA.”

Las Doce Tradiciones de CCA/ OA *, son los principios espirituales que guían la vida de los grupos y comités de servicio a nivel mundial. Estas Tradiciones que están destiladas en la experiencia de los primeros años de CCA*, son principios que los grupos pioneros vivieron, con dolores de crecimiento, para aceptar la unidad como medio a través del cual pudieran protegerse y crecer en abstinencia y recuperación. En el estudio y práctica de estos principios de unidad, expuestos en el libro 12 y 12 de CCA, encontramos en cada tradición sustanciosas historias cortas sobre cómo la enfermedad emocional y espiritual amenazaba la recuperación en los primeros grupos y áreas que estaban en la infancia como pequeñas y frágiles embarcaciones, en el mar turbulento del miedo y los defectos de carácter, que llevaban a que se crearan bandos radicales anclados en "querer tener la verdad y la razón por el bien de CCA..." perdiendo de vista el horizonte y a los naufragos que se estaban ahogando en la compulsión.

Nuestra recuperación y de los que están por llegar depende de la unidad en torno a estos principios y no de nuestras personalidades. La recuperación es necesaria para entender y practicar

cada una las tradiciones y éstas a su vez, son indispensables para poder vivir los Doce Pasos y la abstinencia más eficazmente, en todos nuestros asuntos diarios.

Cada día en todos los grupos del mundo se viven en forma microscópica y repetida las experiencias relatadas en las tradiciones. Esa es la sabiduría acumulada por CCA a través de los tiempos. Y los grupos de Colombia no somos la excepción. Aquí también hemos atravesado túneles oscuros buscando la unidad, durante estos casi treinta años de haberse fundado nuestra comunidad. Historia pendiente de escribirse para aprender de los éxitos y de los errores en el proceso.

En Intergrupos entendemos que somos parte viva de la unidad y conciencia colectiva mundial.

No nos podemos encerrar en nuestras cuatro paredes para crecer; necesitamos dar y recibir experiencia, fortaleza y esperanza con la Región Ocho, con la Conferencia y la Oficina Mundial.

Necesitamos aceptar nuestras diferencias y unirnos para crecer llevando el mensaje a las personas que están siendo destruidas por esta engañosa enfermedad en hospitales, centros de educación, lugares de trabajo, en sus casas y hasta los habitantes de calle. Muchos están condenados hoy a vivir este infierno arrastrando a sus familias hacia el miedo

y la confusión, trabajando en sus casas desde el encierro en marzo del 2021.

En nuestra comunidad en Colombia todavía nos falta mucho para incluir estos sectores de la sociedad, hemos atraído mayormente a extractos sociales medios.

Nuestros retos son enormes, hemos sobrevivido y crecido un poco a pesar de la pandemia. Necesitamos más reuniones presenciales e informaciones al público y a los profesionales.

En este Boletín les compartimos las actividades que se han realizado en estos cuatro meses. Hacemos un amoroso llamado a la unidad para que juntos afrontemos los retos que tenemos adentro y afuera de CCA.

En los grupos hay miembros con múltiples capacidades y experiencias útiles para llevar el mensaje al comedor compulsivo que sufre : experiencia digital, habilidades en comunicación y en finanzas , contactos con los medios de comunicación e instituciones de salud y personas con disponibilidad para servir en las reuniones y en Intergrupos.



El auto sostenimiento es una viva realidad cuando se juntan nuestro amor, el servicio y el dinero que podamos dar. Traducir y editar literatura; pagar los arriendos, el derecho a Zoom, el mantenimiento de la página Web y las cuentas del celular para recibir llamadas de auxilio; cubrir la parte que nos corresponde, cómo Intergrupos para los viajes de la delegada a las asambleas de la Región 8 y a la Conferencia Mundial; la elaboración de este Boletín y la realización de talleres y retiros, son tareas que todos los días del año ocupan nuestra energía espiritual dada por la abstinencia, los Doce Pasos y el Dios Amoroso de la consciencia de grupo. Con amor. Coordinadora Intergrupos Colombia

* Los Doce Conceptos para el Servicio Mundial aprobados por la Conferencia en 1994

Los pueden ver en nuestra Web.

** Libro: Más haya de Nuestros Sueños Más Ansiados. (Los primeros años de CCA vistos por la cofundadora Rozzan).

EVENTOS REALIZADOS

- **CONFERENCIA MUNDIAL DE SERVICIOS CCA - 2023**
LEMA: CONCEPTOS DEL SERVICIO. EL CORAZÓN DE LA COMUNIDAD.

Este Evento se realizó del 25 al 29 de abril.

Fuimos representados por nuestra Delegada la compañera Ingrid. En este evento se contó con la asistencia de 15 países, 13 Custodios y 11 Presidentes de Región. Aquí se trataron diversos temas como de Tesorería, Literatura y las diferentes mociones aprobadas por la conferencia Mundial de Servicios 2023, como la escogencia de nuevos custodios y literatura nueva para la Comunidad. Gracias compañera por tu amoroso Servicio y representación.

- **RETIRO COMEDORES COMPULSIVOS ANÓNIMOS,**

organizada por Intergrupos Colombia, tema: La Recuperación de la Enfermedad de Comer Compulsivamente en los niveles espiritual, mental-emocional y físico, con los 12 pasos. Su Lema: Unidos, La Abstinencia y la Recuperación son posibles. Lugar Casa María Mediadora, Calle 50 sur 43ª 89, Sabaneta Antioquia, los días 11,12 y 13 de Agosto. Participaron 50 personas provenientes de varias ciudades como Bogotá, Barranquilla, Cali y Neiva.

- **Celebración Día del Apadrinamiento,** celebrado el sábado 19 de agosto en el espacio de la reunión del Grupo nuevo amanecer. El tema: El Apadrinamiento como Herramienta de Recuperación, su Lema: Juntos Podemos hacer lo que nunca Pudimos hacer Solos. Allí participaron dos oradores, que compartieron su experiencia, fortaleza y esperanza apadrinando y siendo apadrinados.

PRÓXIMOS EVENTOS

En el mes de octubre, los días 27,28 y 29 se celebrarán La Convención de Recuperación de otoño y Asamblea de Negocios 2023 de la Región 8, en Island, Estados Unidos. Esta Asamblea Empresarial maneja las acciones administrativas de la Región 8 en la cual tendrán voz y voto quienes van como representantes de cada país. La región 8 nos aprobó el 70 % del costo del viaje y la estadía para enviar a nuestra representante en dicha Asamblea.

En el mes de Noviembre, los días 17,18 y 19 se celebran mundialmente el día de La Abstinencia. Estaremos informando que día lo celebraremos en Colombia y las diferentes reuniones que se llevaran

a cabo para la celebración.

Celebración Paso 12 Interno: 12 de Diciembre: se estará informando a la Comunidad de la celebración de este evento.

INFORME DE LITERATURA Y PAGINA WEB

Entre los meses de mayo, junio y julio se vendió en literatura de CCA/OA la suma de \$ 2.250.500. Y en el mes de agosto durante el retiro de CCA se vendió en literatura la suma de \$ 1.358.000.

Recordamos a los compañeros de la comunidad que en nuestra página web: www.comedorescompulsivoscolombia.org se está vendiendo de manera Virtual el **Libro Imagen Corporal y Sexualidad, los Nuevos Folletos: En OA la Recuperación es Posible, Toda una Vida en Abstinencia y Un Nuevo Plan de Alimentación y dos Tarjetas de Gratitud por 5 y 10 Dólares**, como una manera de hacer aportes a la Séptima Tradición, para aquellos compañeros que se encuentran en otros países o ciudades diferentes a Colombia.

RETOMANDO EL INSTRUMENTO DE RECUPERACIÓN DE LA ESCRITURA

Aquí van algunas sugerencias sobre cómo usar la herramienta de la escritura como parte de tu programa diario:

1). Escribe en un diario todos los días. No tiene por qué ser formal. Pueden ser tus pensamientos, ideas, problemas. Al escribir, tal vez descubras que el problema no es lo que pensabas al principio, o quizás descubras que no es tan inmenso o abrumador como te parecía cuando pensabas en ello. También puede ser que descubras que la solución aparece mágicamente en el papel según escribes.



2). Escríbele cartas a tu Poder Superior (y las de él para ti). Esto puede ayudar a reducir el sentimiento de distancia entre tú y tu P.S., y te sorprenderás de cómo escribir estas cartas puede fortalecer tu programa espiritual. También te sorprenderá el ver cómo tu P.S. te envía respuestas en el proceso de la escritura.

3). Escribe los resentimientos y luego mételos en una "Caja para Dios". La "Caja para Dios" es un contenedor cerrado en el que "das los problemas y resentimientos" a tu Poder Superior. (Puedes decorar una cajita, usar un tarro o una bolsa bonita que sirva como tu "Caja para Dios"). ¡Recuerda que una vez que has puesto el problema o resentimiento dentro de la "Caja para Dios", se lo has dado a tu Poder Superior, y no debes volver a sacarlo!. Otra variante de lo arriba descrito es escribir el problema o resentimiento y quemar el papel donde está escrito. O poner el papel atado a un globo y enviárselo así a tu Poder Superior.

4). Escribe cartas de enmienda para la gente con la que ya no puedes hacer enmiendas directamente, bien porque no sepas donde encontrarles, o porque hayan muerto. Esto ayuda a realizar el Noveno Paso de forma activa. Simplemente has de poner en la carta todo aquello que te gustaría decirle a esa persona si pudieras hacer una enmienda directa.

5). Escribe las respuestas a las preguntas del Libro de Trabajo de los Doce Pasos de O.A. o a las preguntas que te vaya planteando tu padrino.

6). Haz un Décimo Paso por escrito a diario si lo deseas, teniendo en cuentas tus acciones de ese día, así como la gente a la que has visto o con quien has hablado. También puedes concentrarte en las cosas que has hecho bien durante el día, y las que podías haber hecho mejor, y en cómo mejorar esos comportamientos.

7). Escribe un Cuarto Paso si no lo has hecho aún. ¡Es una parte importante del trabajo de los Pasos con tu padrino!

8). Escribe artículos y sobre tu experiencia y envíalos a la Oficina de CCA Colombia para que los publiquen en la revista o sean tenidos en cuenta para el mensaje diario.

9). Apúntate al servicio por correo, y sirve como padrino o compañero de correspondencia de otro miembro que

viva en otra región.

Estas sugerencias proceden del Comité de los 12 pasos LVOAI ("12 Step Within Comité LVOAI"). Esperamos que te resulten útiles.

Libro Voces de Recuperación, Dic 15.

"¿Sobre qué necesito escribir? No debo temer mirar dentro de mi corazón y escribir sobre lo que encuentro allí" Sólo por Hoy, p. 178

Esta noche me estoy replegando hacia actividades sin sentido. ¿Por qué? ¿Cuáles son mis sentimientos?

Enojo. Me da miedo el enojo por que lo he usado para herir a otros y a mí mismo. Es más seguro esconderlo detrás de alguna actividad.

Enojo. Puedo reconocerlo y manejarlo sin destruir a otros o a mí mismo?

Sí, con los Doce Pasos de OA y sus instrumentos, yo puedo. Puedo escribir acerca de mi enojo y mientras lo hago describo las emociones más básicas de frustración, ansiedad y pérdida de control.

A medida que escribo mi enojo va desapareciendo. Puedo hablar con mi padrino y con otros miembros de OA que me pueden ayudar a entender este enojo y me pueden ayudar a dejarlo ir y dirigirlo hacia Dios. Desde OA ya no debo temer mi enojo y escribir lo que encuentro allí. Luego puedo manejarlo en forma constructiva.

Puedo vivir honestamente conmigo mismo mientras reconozco y escribo acerca de mis sentimientos.

El bolígrafo es más poderoso que la recaída.

La escritura es mi salvación. Una vez más, me doy cuenta de por qué esta es mi herramienta favorita. Siempre está disponible, se adapta muy bien a mí y a mi estado de humor, y me proporciona un excelente almacén de recursos que luego puedo utilizar como referencia para crisis similares que pueden ocurrir en el futuro.

En las épocas de estrés, me resulta más fácil escribir que llamar por teléfono.

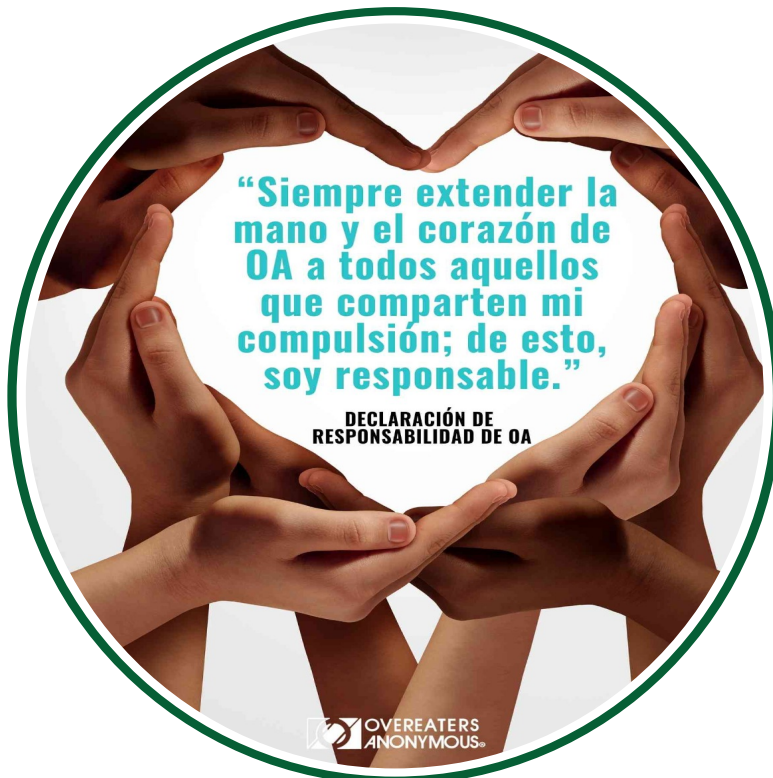
Luego de escribir me siento cien por ciento mejor y he superado mi deseo de darme un atracón y romper mi abstinencia

La Escritura es mi Salvación.

Escritura: Cuando escribimos nuestros pensamientos y sentimientos en un papel, describiendo un incidente, nos ayuda a entender mejor nuestras acciones y reacciones de una manera que no siempre se revela, simplemente por pensar o hablar de ellas. Cuando ponemos nuestras dificultades por escrito, se facilita ver las situaciones y quizás discernir mejor cualquier acción necesaria.

¿En este día, cuántos instrumentos me comprometo llevar a la práctica?

INFORME FINANCIERO INGRESOS Y GASTOS ENERO A AGOSTO 2023										
APORTES GRUPOS	ENERO 2023	FEBRERO 2023	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	ACUMULADO 2023	
EL ENCUENTRO	100,000	-	-	50,000	-	-	40,000	-	190,000	
SENDERO DE VIDA	250,000	250,000	-	450,000	250,000	230,000	-	250,000	1,680,000	
NUOVO AMANECER	140,000	-	100,000	70,000	70,000	30,000	50,000	30,000	527,000	
RENACER	-	-	-	-	30,000	52,000	30,000	-	142,000	
TORCOROMA BOGOTA	-	-	-	-	834,708	-	-	1,302,805	2,137,513	
GRUPO CAMINANDO	-	-	150,000	-	-	-	-	-	150,000	
TOTAL APORTES GRUPOS	490,000	250,000	250,000	570,000	1,184,708	282,000	120,000	1,680,405	4,827,113	
APORTES ANONIMOS	141,000	57,000	75,000	70,000	80,000	-	288,500	-	721,500	
EVENTOS INTERGRUPOS	-	-	-	-	-	-	-	8,954,195	8,954,195	
SEPTIMAS EVENTO	-	-	-	-	-	-	-	232,000	232,000	
RIFAS BOLSO	-	-	-	-	-	-	-	265,000	265,000	
SUBASTA	-	-	-	-	-	-	-	52,000	52,000	
BOUTIQUE	-	-	-	-	-	-	-	718,400	718,400	
SIN IDENTIFICAR	-	-	-	761,692	-	2,100	-	-	763,792	
TOTAL OTROS INGRESOS	141,000	57,000	75,000	831,692	80,000	2,100	288,500	10,231,595	11,706,887	
TOTAL INGRESOS NETOS	631,000	307,000	325,000	1,401,692	1,264,708	284,100	408,500	11,912,000	16,534,000	
GASTOS										
PLATAFORMA ZOOM	825,950	196,350	-	-	-	-	-	-	1,022,300	
PAGINA WEB	-	142,800	-	-	-	-	-	-	142,800	
HOSTING PAGINA WEB	-	500,000	-	-	107,100	-	-	-	607,100	
GASTOS EVENTO AGOSTO	-	-	-	-	-	-	-	6,913,700	6,913,700	
GASTOS DELEGADA	-	-	-	3,163,500	-	-	-	-	3,163,500	
GASTOS LEGALES CAMARA DE COMERCIO	-	-	379,400	-	-	-	-	-	379,400	
ARRENDAMIENTOS	100,000	100,000	100,000	175,000	175,000	175,000	175,000	175,000	1,175,000	
PAPELERIA	-	-	-	90,000	-	-	-	-	90,000	
TOTAL GASTOS	925,950	939,150	479,400	3,428,500	282,100	175,000	175,000	7,088,700	13,493,800	
UTILIDAD OPERACIONAL	-294,950	-632,150	-154,400	-2,026,808	982,608	109,100	233,500	4,823,300	3,040,200	
OTROS INGRESOS										
OTROS INGRESOS BANCARIOS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
INTERESES	2,503	6,200	2,399	2,149	1,859	1,841	2,095	2,365	21,411	
TOTAL OTROS INGRESOS	2,503	6,200	2,399	2,149	1,859	1,841	2,095	2,365	21,411	
GASTOS NO OPERACIONALES										
GASTOS BANCARIOS COMISIONES	18,296	19,866	15,360	43,620	23,746	16,462	16,347	36,457	190,154	
TOTAL OTROS GASTOS	18,296	19,866	15,360	43,620	23,746	16,462	16,347	36,457	190,154	
DEFICIT DEL EJERCICIO	-310,743	-645,816	-167,361	-2,068,279	960,721	94,479	219,248	4,789,208	2,871,457	
EXCEDENTE DE AGOSTO SIN EVENTO								1,481,313		
EXCEDENTE DE AGOSTO DEL EVENTO								3,307,895		



ANIVERSARIOS

FELICITACIONES A LOS GRUPOS QUE HAN CELEBRADO SU ANIVERSARIO:

- Grupo Perseverancia, mes de Abril, 10 Aniversario.
- Sendero de Vida, mayo 9, 21 Aniversario.
- Grupo Torcoroma: 12 de julio, 18 Aniversario.
- Grupo El Encuentro: 30 de septiembre, 24 Aniversario.



Bancolombia
Cuenta de Ahorros
31657902210
Titular: Corporación CCA
Nit. 900325211-8
Fuera de Colombia:
<https://comedorescompulsivoscolombia.org/tienda/>
(Tarjetas de Gratitud)

