ACEPTACION: ES UN CICLO

(Oración de la Serenidad, SXH, Lista de Gratitud)

“ORAR ES COMUNICAR NUESTRAS PREOCUPACIONES A UN PS” TB pág. 53

“En el pasado convertíamos situaciones sencillas en problemas: montañas de un simple grano de arena.” TB pág. 105

“SI UNA SOLUCION NO ES PRACTICA, NO ES ESPIRITUAL” TB pág. 105

“NUESTRAS MEJORES IDEAS NOS TIENEN AQUÍ” idem

“NOS RENDIMOS TRANQUILAMENTE PORQUE DIOS CUIDA DE NOSOTROS” TB pág. 31

Paso 1 y 4 Hacer las paces con las sugerencias, lo q tengo que hacer para recuperarme.

SXH 2 (TB 53, Undécimo Paso)

RESPIRAR HONDO Y HABLAR CON DIOS (REZAR) Encontramos los medios, la manera y la energía para llevar a cabo tareas por encima de nuestra capacidad. **Enfrentarnos con éxito a las dificultades (sin importancia: desatar cordones, hacer la fila, etc.) y frustraciones de la vida, es a veces la experiencia más difícil que debemos aprender en recuperación.** Es posible que encaremos las dificultades tratando, ante cada problema, de salirnos a la fuerza con la nuestra, o que nos demos un sermón sobre lo que **deberíamos hacer.** **CONFIAMOS EN QUE EL DIOS QUE CONCEBIMOS PUEDE DARNOS PACIENCIA, TOLERANCIA O LO QUE NOS HAGA FALTA CADA VEZ QUE ME SIENTA FRUSTRADO. COMPRENDEMOS LA FUERZA ILIMITADA QUE NOS BRINDAN LA ORACION Y LA RENDICION COTIDIANAS, SIEMPRE Y CUANDO NO PERDAMOS LA FE Y LA RENOVEMOS. REZAMOS PARA QUE DIOS NOS MUESTRE SU VOLUNTAD Y NOS AYUDE A CUMPLIRLA, TENEMOS CUIDADO DE PEDIR COSAS CONCRETAS.** Si pedimos a Dios que elimine las distracciones, la calidad de nuestras oraciones mejora y notamos la diferencia. La oración requiere práctica.

SXH 48 (IP N° 8, Sólo Por Hoy)

SENTIMIENTOS TAL COMO SON. Rechazar la realidad de **HOY** es negar la fe en un PS = más sufrimiento. Buscamos la forma de evitar nuestros sentimientos en vez de reconocer simplemente que son dolorosos **(situaciones cotidianas: cordones rotos, hacer fila, perder trabajo o un ser querido) Nos enfrentaremos a sentimientos agradables y dolorosos (pena, ira, dolor, tristeza, frustración...), YA NO TENEMOS QUE HUIR.** Podemos sentir todas las emociones limpias. **NO NOS MORIREMOS NI SE ACABARA EL MUNDO PORQUE TENGAMOS SENTIMIENTOS DESAGRADABLES.** Demostraré mi confianza en Dios viviendo el día tal cual es.

SXH 71 (TB 105, Sí, Nos Recuperamos)

PEQUEÑAS COSAS. NO SON LOS GRANDES PROBLEMAS LOS QUE NOS VUELVEN LOCOS (divorcio, muerte, enfermedad, perdida de un trabajo...) NOS PERTURBAN PERO SOBREVIVIMOS. Aprendimos a acudir al PS y alguien con experiencia para superar las crisis importantes. **SON LAS PEQUEÑAS COSAS (desafíos constantes de vivir la vida día a día sin consumir: una rueda pinchada, un mal conductor, un abrelatas que no funciona) LO QUE APARENTEMENTE AFECTA CON MAS FUERZA A LA MAYORIA DE LOS ADICTOS EN RECUPERACION.** La Oración de la Serenidad puede ayudarnos a verlas en su justa medida (NO EXAGERAR). **“PONER al cuidado del PS”** estas pequeñas cuestiones resulta en una nueva forma de ver la vida, tranquilidad y paciencia. **Ver abajo, misma cita ☺**

SXH 174 (TB 110-111, Solo Por Hoy)

ACEPTAR LA VIDA CON GRATITUD, LA ESTABILIDAD EMOCIONAL QUE TANTA FALTA NOS HACIA = SABIDURIA PARA RECONOCER LA DIFERENCIA ENTRE LO QUE PUEDO Y NO PUEDO CAMBIAR. Es fácil aceptar lo que nos gusta. Pero **culpar** al mundo de todos nuestros problemas (“lo que no nos gusta”) era la actitud que nos hacía consumir y que casi nos mata. Son nuestros actos y actitudes lo que hay que cambiar no la gente, lugares y cosas que nos rodean. ¿Cuál es mi responsabilidad en crear la vida inaceptable que tenía? Pedimos la sabiduría de reconocer la diferencia y la buena voluntad para cambiar. Esta llega con el crecimiento en nuestro Programa Espiritual. **SI CUIDAMOS DE NUESTRA CONDICION A DIARIO ES MAS FACIL TRATAR CON EL DOLOR Y LA CONFUSION.**

SXH 180 (TB 105, Sí, Nos Recuperamos)

ACEPTAR LA VIDA TAL CUAL ES. ES ESENCIAL ACEPTAR LA REALIDAD (a nosotros mismos y al mundo tal como es **sin drogas**) **LOS CONFLICTOS FORMAN PARTE DE ELLA** (en lugar de huir aprendemos nuevas maneras de resolverlos) **APRENDEMOS A NO DEJARNOS LLEVAR POR LAS EMOCIONES, A NO FORZAR SOLUCIONES.** Las drogas amortiguan la vida (**desilusión, frustración, enojo...**) Nuestro egocentrismo distorsiona nuestra percepción de la vida = EXPECTATIVAS. Con los 12 Pasos aprendemos a aceptar la vida tal cual es, cómo cambiar nuestras actitudes y desprendernos de los defectos de carácter. **YA NO TENEMOS QUE TERGIRVERSAR LA VERDAD NI HUIR DE LAS SITUACIONES, PRACTICAMOS PRINCIPIOS.**

SXH 229 (TB 93, La Recuperación y La Recaída)

LISTA DE GRATITUD. NOS FIJAMOS EN LO QUE NO SALE COMO QUEREMOS E IGNORAMOS TODA LA BELLEZA QUE HAY EN NUESTRA VIDA. Es fácil estar agradecidos cuando todo marcha bien. Pero si **nos despiden, nos divorciamos o sufrimos una desilusión** la gratitud vuela por la ventana. **Nos obsesionamos** con los que sale mal aunque todo el resto vaya de maravilla. Listamos con quién estamos agradecidos, nuestras cualidades espirituales y NUESTRA RECUPERACION EN SI. O SEA, LOS CIENTOS DE COSAS QUE AGRADECEMOS. **Hay algo en nuestra personalidad autodestructiva que nos pide a gritos el fracaso,** la mayoría sentimos que no nos merecemos el éxito = AUTOCOMPASION.

SXH 297 (TB 63, ¿Qué Puedo Hacer?)

RECUPERACION = CAMBIO CONSTANTE DE IDEAS, ACTITUDES Y ACCIONES (fe, honestidad, humildad y responsabilidad) Nuestras mejores ideas nos metieron en problemas. EL MUNDO PARECIA UN LUGAR HORRIBLE... Consumir nos ayudaba a soportarlo, **EL PROBLEMA NO ERA REALMENTE LAS CONDICIONES DEL MUNDO SINO NUESTRAS IDEAS Y ACTITUDES, SON EL LENTE ATRAVES DEL CUAL VEMOS NUESTRA VIDA.** ES NECESARIO TENER ACTITUD E IDEAS LIMPIAS DE RESENTIMIENTO, NEGACION, AUTOCOMPASION Y TERQUEDAD. **TENEMOS QUE HACER QUE NUESTRAS IDEAS COINCIDAN CON LA REALIDAD (SOBRE EL MUNDO Y NUESTRA RESPONSABILIDAD)**

SXH 320 (TB 65, ¿Qué Puedo Hacer?)

PROBLEMAS SIN SOLUCION. Con **AMIGOS** que se preocupan, la solución es sencilla (padrino, oración, pasos, reu) PERO PARA PROBLEMAS QUE NO DESAPARECEN **HABLAR!** (enfermedad, hijos/parejas incorregibles, economía) El solo hecho de saber que nos quieren y se interesan por nosotros hace el sufrimiento más llevadero. NO TENEMOS QUE HACERLO SOLOS. Necesitamos personas que entiendan nuestra enfermedad y el proceso de recuperación para no estar limitados a nuestras viejas ideas.

SXH 329 (TB 31, Tercer Paso)

DE LA RENDICION A LA ACEPTACION, SON COMO EL ENAMORAMIENTO Y EL AMOR CON DIOS. Hace falta esfuerzo, ese vínculo inicial debe alimentarse lenta y pacientemente para que se convierta en un lazo sólido y duradero. NOS RENDIMOS CUANDO RECONOCER NUESTRA IMPOTENCIA Y POCO A POCO LLEGAMOS A CREER QUE UN PODER MAS GRADE QUE NOSOTROS PUEDE BRINDARNOS EL CUIDADO NECESARIO. **LA RENDICION SE CONVIERTE EN ACEPTACION CUANDO DEJAMOS ENTRAR ESE PODER EN NUESTRA VIDA PARA QUE NOS CUIDE A DIARIO. A TRAVES DE LOS 12 PASOS:** primero nos examinamos y dejamos que Dios nos vea tal como somos, así aceptamos mejor su cuidado. Le pedimos que nos alivie de nuestros defectos y nos ayude a enmendar las faltas. Luego nos embarcamos en una nueva forma de vida, mejoramos nuestro contacto consciente y aceptamos que nuestro Poder Superior siga cuidándonos, guiándonos y fortaleciéndonos. Cuando retomamos el control puede que lleguemos a enojarnos porque Dios lo permite. **HAY MOMENTOS EN QUE PEDIR AYUDA A DIOS ES NUESTRA MAYOR FUENTE DE FORTALEZA Y VALOR. PODEMOS ENTREGAR LA V Y LA V CUANTAS VECES SEA NECESARIO Y ¡FUNCIONA!**

ESPERANZA: COMPLETA DEPENDENCIA DEL PS. La esperanza surge de saber que nuestra vida está llena de posibilidades; aunque todavía no haya certezas absolutas, sino los primeros indicios de que a lo mejor se podrían cumplir nuestros sueños más profundos.

- **SXH 170 (TB 61, ¿Cómo Funciona?) UNA VISION DE ESPERANZA** No más condena, somos un faro para los demás. La alegría que sentimos de vivir limpios atrae al adicto que todavía sufre.
- **SXH 282 (TB 110, Solo Por Hoy) DEJAMOS DE SER EGOCENTRICOS Y NUESTRA DESESPERACION SE TRANSFORMA EN ESPERANZA.** En la medida que dependemos de un PS para el manejo de nuestra vida cotidiana, desaparece la desesperación de nuestra larga experiencia de autosuficiencia.

PERSEVERANCIA

- **Paso 6:** Nos proponemos una mejoría gradual, no la desaparición instantánea de todos los defectos.
- **Paso 12:** Seguir intentando hacer las cosas lo mejor que podamos pase lo que pase. Comprometernos con la recuperación. Seguimos practicando los principios independientemente de cómo nos sintamos con el Programa.
- **SXH 316 (TB 111, Solo Por Hoy)** Seguir con nuestro Programa y no consumir, pase lo que pase.

COMPASIÓN

- **Paso 8: COMO LOS DEMAS.** También hacen lo que pueden con su condición humana, se arrepienten igual que nosotros. En vez de enojarnos comprendemos que los mueve a comportarse de esa manera. Compartimos los mismos sueños, miedos, pasiones y defectos que TODOS LOS SERES HUMANOS.
- **SXH 9 (TB 66, ¿Qué Puedo Hacer?)** Compasión ilimitada del padrino en épocas de confusión también necesita nuestro apoyo. Indicar con cariño y firmeza cómo ser honestos. Estar presente con bondad para cuidar de otro que no puede hacerlo por sí mismo.
- **SXH 264 (TB 106, Sí, Nos Recuperamos)** Brindar mi presencia, un abrazo y un oído compasivo que de fortaleza durante épocas de dolor y confusión.

AMOR INCONDICIONAL

- **Paso 9:** Hemos eliminado criterios y sentimientos destructivos, hay más espacio para el amor. Lo compartimos alimentando nuestras relaciones y construyendo otras nuevas, brindamos nuestra recuperación desinteresadamente, nuestro tiempo y recursos.
- **Paso 12: NO PEDIMOS NADA** a la gente a la que intentamos llevar el mensaje. Simplemente nos entregamos. Lo que NO significa que no debemos tomar precauciones. Que practiquemos este principio NO significa que debemos dejar que abusen de nosotros.

- **SXH 235 (TB 120, Algo Más Será Revelado) PERSONAS DIFICILES** Hacer nuestro inventario, aclarar las cosas, admitir nuestras faltas y construir. Enfocar el problema desde el punto de vista de la otra persona. Ayudamos sin herir la dignidad. Rezamos por el bien y el crecimiento espiritual.

AUTODISCIPLINA

- **Paso 10. HACER LO CORRECTO INDEPENDIENTEMENTE DE CÓMO NOS SINTAMOS.** No tomar el camino fácil, no entregarse a los impulsos, no pasar por alto oportunidades de crecimiento personal, no abandonar compromisos, no más caprichos.

INTEGRIDAD

- **Paso 10. LO QUE NOS DA LA CAPACIDAD DE PRACTICAR OTROS PRINCIPIOS.** Saber qué principios tenemos que aplicar en determinada situación y en qué medida.

ENTREGA (*VER SERVICIO)

- **Paso 12. SERVICIO DESINTERESADO.** No esperamos reconocimiento por el número de ahijados ni por su progreso, ni por el servicio. Dejamos que el Poder Superior obre a través de nosotros. Recibimos nuestra recuperación de Dios. Ahora nos ponemos a su disposición.

OTROS...

SERVICIO (*VER ENTREGA)

- **SXH 127 (TB 212*) AUTOVALORACION.** El servicio me hace sentir valioso. Desarrollamos autoestima.
- **SXH 367 (TB 14, ¿?) COMPROBACION DE MOTIVACIONES: LLEVAR EL MENSAJE.** Revisar nuestras motivaciones (oración, meditación, pasos, padrino, compas) Necesidad intensa de hacer algo... ¿Qué queremos en realidad?

VALOR

“EL PERIODO MÁS OSCURO DE LA NOCHE PRECEDE AL AMANECER” TB pág. 99
“La rendición es mejor que la negación, la recuperación superior que la adición.” SXH pág. 274
“VALOR PARA CAMBIAR LAS COSAS QUE PUEDO” Oración de la Serenidad

Paso 4

Enfrentar nuestros miedos y superarlos.

Paso 5

La valentía en este paso consiste en llamar al padrino para concertar una cita, compartir TODO y leer el inventario, superar la vulnerabilidad para escuchar lo que el padrino tiene que decir. **ENTREGARSE AL MIEDO SOLO HA TENIDO CONSECUENCIAS NEGATIVAS.**

Paso 8

PARA PRACTICARLO NOS PONEMOS AL CUIDADO DE DIOS, al hacer enmiendas, enfrentar las consecuencias de un delito, etc. Él nos brindará la entereza, la humildad y fortaleza interior.

Paso 11

NO HAY NADA QUE REQUIERA TANTO VALOR COMO VIVIR DE ACUERDO A LA VOLUNTAD DE NUESTRO PS.

SXH 79 (TB 99)

AUTENTICO VALOR. Nunca habíamos sentido miedo, HABIAMOS TAPADO CON DROGA TODOS NUESTROS SENTIMIENTOS. Éramos personas duras que no se derrumbaban. **BUSCAR VALOR EN LAS DROGAS NO TIENE NADA QUE VER CON LA FORMA EN QUE VIVIMOS HOY.** A veces nos sentiremos asustados, quizás pensemos que somos cobardes, son temores naturales y sanos incluso. **LO QUE NO ES SANO ES DEJAR QUE EL MIEDO NOS PARALICE. SI PERMITIMOS QUE FRENE NUESTRO CRECIMIENTO NOS DERROTARA. EL AUTENTICO VALOR NO ES LA AUSENCIA DE MIEDO SINO LA BUENA VOLUNTAD PARA SUPERARLO.** Las recaídas emocionales se producen cuando no practicamos lo aprendido. Los que logran superar estos momentos demuestran un valor que no parece propio.

SXH 274 (Oración de la Serenidad)

RECUPERACION=CAMBIO=HACERLO DE OTRA MANERA. Aunque lo que hacemos NO FUNCIONA por lo menos lo conocemos. ¡EL CAMBIO ANUNCIA DESASTRES! HACE FALTA VALOR PARA AVENTURARSE A LO DESCONOCIDO. ¿Cómo lo conseguimos? Vemos a otros en las reuniones que lograron cambiar lo que hacían. Es experiencia de lo que funciona, echamos un vistazo a los cambios que hemos hecho en nuestra vida, son para bien. **LOS PASOS NOS BRINDAN EL VALOR NECESARIO PARA CAMBIAR, NO TENEMOS NADA QUE TEMER.**

SXH 316 (TB 111,)

La FE recién descubierta nos sirve como base sólida de valor para el futuro. Enfrentarse a la vida tal cual es sin drogas NO siempre es fácil. Tenemos valor cuando en vez de retirarnos enfrentamos algo que consideramos difícil, peligroso o doloroso. Coraje significa ser valientes, tener objetivos y espíritu. El valor es una actitud de perseverancia, nos comprometemos a seguir con nuestro Programa, a no consumir pase lo que pase. Este valor proviene de una relación con un PS que nos mantiene limpios. Mientras estemos a su cuidado tendremos la fortaleza necesaria para enfrentar la vida tal cual es.

RENDICION

“NO HAY NADA QUE NO NOS DE DERECHO A ESTE PROGRAMA, NADA DE NADA.” SXH pág. 33

“Si tras algún tiempo tenemos dificultades con nuestra recuperación, es probable que hayamos dejado de hacer algunas cosas que nos ayudaban al principio.” TB pág. 111

“LA RECUPERACION COMIENZA CON LA RENDICION.” TB pág. 103

ENTREGARSE DE FORMA ABSOLUTA, ABANDONAR SIN RESERVAS, DEJAR DE LUCHAR.

Vs. UNA ES DEMASIADO Y MIL NO SON SUFICIENTES, TRAMAR, LUCHAR, PLANEAR Y PREOCUPARSE ANSIOSAMENTE.

Paso 1

Es lo que sobreviene una vez que aceptamos el Primer Paso como algo cierto para nosotros y la recuperación como solución. Ya no queremos que nuestra vida sea como antes ni sentirnos como nos sentíamos. Ya no volveré a tener control, ni siquiera tras un largo periodo de abstinencia.

Paso 3

Es probable que cuando las cosas nos salen bien empezamos a creer que tenemos el control para lo cual no hace falta mucha rendición que digamos. Es esencial que mantengamos vivo en nuestro espíritu el principio de rendirnos al cuidado de Dios tal como lo concebimos incluso cuando todo va bien.

Paso 7

Lo que empezó en el Primer Paso como un reconocimiento de nuestra adicción ahora incluye un reconocimiento de los defectos asociados a la adicción. Llevamos la rendición del Segundo Paso a un nivel más profundo, llegamos a creer que nuestro PS puede hacer más que mantenernos limpios, también recurrimos a él para que nos alivie de nuestros defectos.

SXH 13 (TB 26, Paso 1)

RENDIRSE PARA GANAR, DERROTA TOTAL. La ayuda comienza al admitir nuestra derrota completa. **Levantar la mano en nuestra primera reunión y admitir que somos adictos.** Ya no tenemos que volver a consumir nunca más SOLO POR HOY. **No podemos controlar las drogas de ninguna manera, si es necesario lo decimos en voz alta.** Trabajamos el Primer Paso al empezar el día, por un día, admitirlo nos libera de la necesidad de vivir nuestra adicción otra vez.

SXH 33 (TB 26, Paso 1)

DIFICULTADES, SOY DIFERENTE, SOY UNICO, USAMOS CUALQUIER COSA PARA AISLARNOS. Creíamos ser diferente, incomprensidos, había temor, dudas, confusión, NOS QUEJAMOS? Solo a partir del Primer Paso consolidamos nuestra rendición y superamos la alienación de la adicción. **Queríamos huir de las consecuencias de nuestros actos o evitar seguir las normas aplicadas a todos los demás.** La conciencia espiritual crece a pesar de las dificultades, nuestras circunstancias personales son irrelevantes cuando se trata de nuestra recuperación. **Si nos desprendemos de nuestra ORIGINALIDAD y nos rendimos a esta forma de vida vemos que formamos parte de algo. Sentirnos integrados nos da la fortaleza para enfrentar la vida con todas sus dificultades.** **LA DERROTA COMPLETA ES LA BASE SOBRE LA QUE CONSTRUIMOS NUESTRA VIDA.**

SXH 103 (IP 16, Para el Recién Llegado)

SENTIMIENTOS. NO PUEDEN HACERNOS DAÑO A NO SER QUE NOS DEJEMOS INFLUIR POR ELLOS. Podemos aplicar los principios a otros impulsos negativos que nos atormentan. Tal vez tengamos ganas de hacer algo destructivo porque sí, pero si no estamos dispuestos a pagar el precio de dejarnos arrastrar por ese sentimiento **NO TENEMOS POR QUE HACERLO.** Quizá sea tan difícil como mantenernos limpios al principio, pero otros han sentido lo mismo y han logrado la libertad de no dejarse arrastrar. **COMPARTIMOS, BUSCAMOS AYUDA DE OTROS EN RECUPERACION Y DE UN PS, ASI ENCONTRAMOS LA ORIENTACION EL APOYO Y LA FORTALEZA QUE NECESITAMOS PARA ABSTENERNOS DE CUALQUIER COMPULSION DESTRUCTIVA. ESTA BIEN SENTIR MIS EMOCIONES, CON AYUDA DE MI PADRINO, COMPAS Y PS SOY LIBRE DE NO DEJARME ARRASTRAR POR MIS SENTIMIENTOS NEGATIVOS.**

SXH 181 (TB 24, Sólo Por Hoy)

RENDICION. Llegamos a un punto en el que nuestro sufrimiento físico, mental y espiritual no nos permitía seguir consumiendo. Una vez derrotados estuvimos dispuestos a cambiar. Podemos luchar contra todos y todo lo que nos encontramos o bien recordar los beneficios de nuestra primera rendición y dejar de luchar. **GRAN PARTE DEL DOLOR QUE SENTIMOS PROVIENE DE LA LUCHA NO DE LA RENDICION. CUANDO NOS RENDIMOS TERMINA EL DOLOR Y LA ESPERANZA OCUPA SU LUGAR.** Empezamos a creer que todo saldrá bien y al cabo de un tiempo vemos que nuestra vida ha mejorado mucho. Miramos atrás y nos preguntamos por qué luchábamos tanto para negar nuestra impotencia si la rendición NOS SALVO LA VIDA.

SXH 211 (TB 111, Paso 4)

RENDICION PARA TODOS. La arrogancia y la complacencia son un estado típico de los veteranos. Sabemos un poco de la recu, Dios, NA y nosotros mismos; **EL PROBLEMA ES QUE SABER NO ES SUFICIENTE, SINO LO QUE HACEMOS CON LO APRENDIDO. APLICAR LOS PRINCIPIOS EN BASE A NUESTRO PROPIO PODER SIMPLEMENTE NO FUNCIONA.** Seguimos siendo impotentes y nuestra vida ingobernable, necesitamos la protección de un PS. **LA AUTOTERAPIA NO ES TERAPEUTICA. MANTENEMOS EL MILAGRO VIVO CON ACTITUDES POSITIVAS EN UN PROCESO CONTINUO DE RECU.**

SXH 216 (TB 26, Paso 1)

RENDICION INCONDICIONAL. Ver SXH 13 y 33. Hemos probado y hecho todo lo posible para llenar el vacío espiritual. **NADA – ni las drogas, ni el control, ni el mando, ni el sexo, ni el dinero, la propiedad, el poder o el prestigio lo llenaron.** Somos impotentes e ingobernables, por nuestros medios, la negación no cambia este hecho. **NOS RENDIMOS A UN PS QUE CUIDE NUESTRA VOLUNTAD Y NUESTRA VIDA.** A veces no estamos seguros de que nos devuelva la integridad o que vaya a ocuparse de nuestra vida ingobernable pero **LA FALTA DE CERTEZA NO AFECTA LA VERDAD ESENCIAL SOMOS IMPOTENTES Y NUESTRA VIDA INGOBERNABLE Y DEBEMOS RENDIRNOS.** Solo si lo hacemos podemos abrirnos lo suficiente para librarnos de nuestras viejas ideas, lo suficiente para que pueda entrar un PS. Puedo hacer esta rendición tan fácil o tan difícil como elija.

SXH 265 (TB 118, Algo Más Será Revelado)

DOBLARSE CON EL VIENTO. Ser flexibles, nos renovamos con las nuevas cosas que se revelan. Obsesionados con el placer tosco de las drogas y endurecidos ante placeres sutiles e infinitamente más variados en el mundo que nos rodeaba. La vida era una amenaza constante. Nos volvimos seres quebradizos y el soplo más leve de vida nos derrumbó, sin más alternativa que rendirnos. **ESTA ES LA BELLA IRONIA, QUE AL RENDIRNOS ENCONTRAMOS LA FLEXIBILIDAD PERDIDA. PS LIBRAME DE LA RIGIDEZ.** Ayúdame a reconocer cuando me equivoco y los demás tienen razón. Todo esfuerzo extra es vital para nuestra recuperación (una reu más, un minuto más al teléfono, ayudar a un recién llegado a mantenerse un día más, etc.)

SXH 329 (TB 31, Tercer Paso)

DE LA RENDICION A LA ACEPTACION, SON COMO EL ENAMORAMIENTO Y EL AMOR CON DIOS. Hace falta esfuerzo, ese vínculo inicial debe alimentarse lenta y pacientemente para que se convierta en un lazo sólido y duradero. **NOS RENDIMOS CUANDO RECONOCER NUESTRA IMPOTENCIA Y POCO A POCO LLEGAMOS A CREER QUE UN PODER MAS GRADE QUE NOSOTROS PUEDE BRINDARNOS EL CUIDADO NECESARIO. LA RENDICION SE CONVIERTE EN ACEPTACION CUANDO DEJAMOS ENTRAR ESE PODER EN NUESTRA VIDA PARA QUE NOS CUIDE A DIARIO. A TRAVES DE LOS 12 PASOS:** primero nos examinamos y dejamos que Dios nos vea tal como somos, así aceptamos mejor su cuidado. Le pedimos que nos alivie de nuestros defectos y nos ayude a enmendar las faltas. Luego nos embarcamos en una nueva forma de vida, mejoramos nuestro contacto consciente y aceptamos que nuestro Poder Superior siga cuidándonos, guiándonos y fortaleciéndonos. Cuando retomamos el control puede que lleguemos a enojarnos porque Dios lo permite. **HAY MOMENTOS EN QUE PEDIR AYUDA A DIOS ES NUESTRA MAYOR FUENTE DE FORTALEZA Y VALOR. PODEMOS ENTREGAR LA V Y LA V CUANTAS VECES SEA NECESARIO Y ¡FUNCIONA!**

SXH 333 (TB 30-31, Paso 3)

SOLTAR LAS RIENDAS. Oración del Tercer Paso. El proceso de dejar que el PS guíe nuestra vida: pedimos consejo sobre situaciones que nos perturban y vemos al PS manifestarse en los demás; reconocemos que no tenemos todas las respuestas y nos abrimos a nuevas opciones vs opiniones pre-concebidas abre el canal a la orientación espiritual. **A VECES DEBEMOS LLEGAR A CIERTO GRADO DE LOCURA ANTES DE ESTAR DISPUESTOS A PONER SIT DIFICILES EN MANOS DEL PS, PODEMOS ESTAR SEGUROS QUE AL PONER NUESTROS PROBLEMAS AL CUIDADO DEL PS, AL ESCUCHAR LA EXPERIENCIA DE LOS DEMAS O MEDITAR TRANQUILAMENTE, LLEGARAN LAS RESPUESTAS. NO HAY RAZON PARA VIVIR UNA EXISTENCIA FRENETICA, ARREMETER CONTRA LA VIDA COMO SI HUBIERA UN INCENDIO NOS DESGASTA Y NO NOS LLEVA A NINGUNA PARTE.** Cuando soltemos las riendas y dejemos entrar a un PS descubriremos la mejor forma de actuar. **LAS RESPUESTAS QUE SURGEN DE UNA SOLIDA BASE ESPIRITUAL SON INFINITAMENTE SUPERIORES A TODAS LAS QUE PODRIAMOS ELABORAR POR NUESTRA CUENTA.** La palabra decisión implica acción, esta decisión se basa en la fe. Solamente tenemos que creer que el milagro que vemos en la vida de otros adictos limpios puede sucederle a cualquiera que desee cambiar. Sencillamente descubrimos que existe una fuerza para el crecimiento espiritual que puede ayudarnos a ser más tolerantes, pacientes y útiles en el servicio a los demás. Nos ayuda a desarrollar una vida digna de vivir.

SXH 361 (TB 34, Paso 4)

SUFIMIENTO OPTATIVO, NADIE NOS OBLIGA A RENUNCIAR A EL. Éramos reacios a la rendición como si dejar las drogas fuese peor que cumplir cadena perpetua a trabajos forzados. **LA VERDAD ERA LO CONTRARIO, NUESTRA VIDA ERA UNA PENA. TENIAMOS MIEDO DE CAMBIAR EL SUFRIMIENTO CONOCIDO POR LA INCERTIDUMBRE DE LA RECUPERACION.** Nadie nos obliga a hacer cosas para librarnos del dolor, en recuperación tenemos elección (ir a reu, trabajar pasos, tener padrino, etc.) contamos con los medios para hacerlo si queremos. Revisamos nuestro comportamiento pasado y nuestra conducta presente para ver qué conservar y qué eliminar.

RECEPTIVIDAD

“No preguntamos “por qué” sino “COMO”.” SXH pág. 6

“PODEMOS EXAMINAR Y REEXAMINAR NUESTRAS VIEJAS IDEAS. MEJORARLAS O REEMPLAZARLAS POR OTRAS NUEVAS.” TB pág. 12

“Escuchar es un don que crece a medida que crecemos espiritualmente.” TB pág. 124

NEGACIÓN. ESPECULACIONES. “YO SE”. PONERSE A LA DEFENSIVA.
Abrirnos a nuevas ideas. Mente abierta. Estar dispuestos.

Paso 1

NO RECHAZAR SIN PROBAR. Creer que puede haber otra forma de vida y esta dispuestos a probarla, lo importante es que no nos limitemos, ni limitemos nuestros pensamientos.

Paso 2

NO PODEMOS SOLOS, NECESITAMOS AYUDA. No importa que no tengamos idea de cómo va a ayudarnos un PS, creemos que es posible.

SXH 6 (TB 272*)

NO TENGO TODAS LAS RESPUESTAS. “Saber” no nos ayuda. APRENDER SI.

SXH 22 (TB 19, ¿Por qué estamos aquí?)

PROGRAMA DE APRENDIZAJE. Escuchamos en reu y aprendemos, usamos la literatura, aplicamos el conocimiento en épocas de crisis, las aceptamos agradecidos como oportunidades para crecer, nos empujan hacia nuevos despertares espirituales. Reflexionamos sobre nuestra experiencia, compartimos lo que sabemos. **PERDEMOS NUESTRO MIEDO A LO DESCONOCIDO, QUEDAMOS EN LIBERTAD.**

SXH 55 (TB 122, Tradición 12)

MENSAJE NO MENSAJERO. Concentrarse en lo que se dice. El anonimato quita poder a las personalidades y sus diferencias.

SXH 61 (TB 123-124, Algo Más Será Revelado)

TODO ES POSIBLE. Probar cualquier cosa. Rezamos, compartimos, buscamos el entusiasmo que nos falta. **ESCUCHAR** atentamente es un don que crece a medida que crecemos espiritualmente.

SXH 105 (TB 111, Solo Por Hoy)

MENTE CERRADA. Imposible meter una nueva idea. Ver puntos de vista, llegar a conclusiones. Participar en una discusión sin saltar a conclusiones ni prejuizar.

SXH 110 (TB 66, ¿Qué Puedo Hacer?)

ACTUAR COMO SI. PROBAR. Buscamos soluciones, no problemas. Cada cambio positivo edifica nuestra autoestima. Al actuar de otra manera, pensamos de otra manera. Confiar en el padrino y otros es fortaleza. Trabajamos los pasos y con los recién llegados para crecer espiritualmente.

SXH 128 (TB 21, ¿Cómo Funciona?)

PRINCIPIOS ESPIRITUALES. No son teorías sino experiencia práctica, abro mi mente a la posibilidad.

SXH 134 (TB 112, Solo Por Hoy)

EDUCABLE. Admitiré que **NO TENGO TODAS LAS RESPUESTAS**, aprovecharé la experiencia de otros.

SXH 159 (TB 12, ¿Qué Es El Programa de NA?)

BAJAR LA GUARDIA. Oír, identificarse, llega nuestra mente Y NUESTRO CORAZON. Hallamos esperanza, si les funciona a ellos, también nos funcionaría a nosotros.

SXH 236 (TB 12, ¿Qué Es El Programa de NA?)

EXAMINAR NUESTRAS VIEJAS IDEAS. Desprendernos de nuestras limitaciones auto impuestas.

SXH 373 (TB 109, Solo Por Hoy)

NUEVAS IDEAS, SUGERENCIAS. Vivir de manera diferente. Mis viejas ideas casi me matan.

SXH 379 (TB 42, Paso 7)

A TRAVES DE LOS OJOS DE LOS DEMAS. Escuchar con atención lo que los demás digan sobre mí. Cada vez que nos señalen un defecto o recibamos una sugerencia, no podemos darnos el lujo de desestimarla.

VER TAMBIEN: IDENTIFICACION / ESCUCHAR 233, 264, 337, 359

SXH233, 359 (TB 124, Algo Más Será Revelado)

ESCUCHAR. Con atención, oímos cosas que nos funcionan. Concentrarse, dejar de lado nuestras ideas y opiniones. Identificarnos con las emociones. No planear lo que diremos, responder lo que nos preguntan. Acallar mis pensamientos.

SXH264 (Más Poderoso Que Las Palabras, Compasión)

SXH 337 (TB 102, Sí, Nos Recuperamos)

IDENTIFICACION. EMPATIA. ESCUCHAMOS CON EL CORAZON. Idioma sin palabras, con sus raíces en el reconocimiento, la creencia y la fe.

“...el adicto se identificaría desde el principio tanto como le hiciera falta, para convencerse de que podía mantenerse limpio mediante el ejemplo de otros cuya recuperación se había prolongado durante muchos años.”

PERDON

“Los resentimientos frenan nuestro desarrollo espiritual.” SXH pág. 73

“Tan importante como el agua y la comida para vivir.” TB pág. 42

RESENTIMIENTOS, REBELDIA.

Paso 9. BENEFICIO DE LA DUDA, INDULGENCIA. Vemos lo que significa que nos perdonen, practicamos este principio lo máximo posible. Reconocer nuestra propia condición humana nos da la capacidad de perdonar a los demás y no ser tan críticos como antes. **NO MÁS SOSPECHAS NI CONFABULACIONES, GENERALMENTE TENEMOS BUENAS INTENCIONES Y LOS DEMÁS TAMBIÉN.** Cuando alguien nos hace daño sabemos que alimentar resentimiento solo sirve para quitarnos nuestra propia paz y serenidad, por lo tanto tendemos a perdonarlo lo antes posible. .

SXH 17 (TB 46, Paso 8)

A medida que comprendemos nuestra necesidad de ser perdonados, aprendemos a perdonar. Por los menos sabemos que ya no le hacemos la vida imposible a los demás a propósito. Tenemos tendencia a **JUZGAR LAS ACCIONES DE LOS DEMÁS PORQUE PENSAMOS QUE SABEMOS CÓMO DEBERÍA COMPORTARSE** Trato de comportarme de manera tal que me haga sentir digno de quererme, porque para aceptarme debo aceptar a quienes me rodean.

SXH 73 (TB 44, Paso 8)

Pensamos: “¿Y qué? Tengo derecho a estar enojado” A medida que nos aligeramos, notamos una creciente capacidad para perdonar a otros seres humanos sus errores y a nosotros los nuestros. **NUTRIREMOS NUESTRO ESPÍRITU CON BUENOS PENSAMIENTOS, PALABRAS AMABLES Y SERVICIO A LOS DEMÁS.** El Paso 8 exige un nuevo tipo de honestidad en nuestras relaciones con los demás. En este paso se inicia el proceso de perdón. Estamos más preparados para comprender que para ser comprendidos. Si sabemos en qué terrenos debemos hacer enmiendas, podemos vivir y dejar vivir.

SXH 219 (TB 46, Paso 8)

NUESTRO COMPORTAMIENTO CON LAS PERSONAS QUE NOS RODEAN ES UN ESPEJO DE CÓMO NOS PORTAMOS CON NOSOTROS. Exigimos perfección. Excluyo a mis amigos o familiares porque no satisfacen mis EXPECTATIVAS ataré a los demás con la tolerancia e indulgencia que deseo para mí.

SXH 261 (TB 14, ¿Qué es el Programa de NA?)

ESPIRITU DEL PERDON. Para mantenernos limpios debemos **desarrollar la capacidad de desprendernos de nuestros resentimientos y perdonar (con los Pasos 8, 9, 10).** Si no estamos dispuestos, recordamos que nosotros también necesitaremos el perdón de otra persona. **TODOS PONEMOS LO MEJOR DE NUESTRA PARTE.**

SXH 291 (TB 44, Paso 8)

CLEMENCIA, NO JUSTICIA. Excusas y víctimas. Si echamos un vistazo a nuestro comportamiento anterior, quizás veamos que hemos sido culpables de hacer lo mismo que nos han hecho. **NO SEREMOS MEJORES JUZGANDO LAS FALTAS DE LOS DEMAS.**

SXH 292 (TB 45, Paso 8)

ENMIENDAS SIN EXPECTATIVAS. Planear las enmiendas es un obstáculo para **ESTAR DISPUESTOS** independientemente de los resultados. **DEBEMOS RENUNCIAR A LA TENDENCIA A BUSCAR PERDON.** De lo contrario quedaremos muy desilusionados con los resultados. Aunque no nos perdonen, **aprenderemos a perdonarnos a nosotros.** Estamos adquiriendo nuevas actitudes hacia nosotros y en nuestro trato con los demás.

ASOCIADO CON RESENTIMIENTOS pág. 73, 121, 261.

PACIENCIA Y TOLERANCIA

PACIENCIA

Paso 7. LAS EPOCAS DE ESPERA SON UN DON. Practicarla aunque haya pasado **MUCHO TIEMPO** desde que empezamos a pedir al Poder Superior que nos quitase determinado defecto.

SXH 202 (TB 29, Tercer Paso)

NO MÁS GRATIFICACION INMEDIATA. Aprender a establecer prioridades. Estar dispuestos a sacrificar algunas cosas para lograr otras a largo plazo. Dedicar mis recursos a cosas importantes.

TOLERANCIA

SXH 89 (TB 13, ¿Qué es el Programa de NA)

CUALIDADES NO JUZGAR, ETIQUETAR, MORALIZAR, CRITICAS NEGATIVAS. Malinterpretamos, encasillamos por precipitarnos a las conclusiones. Lo hacemos porque es más fácil que conocerlos pero nos privamos de ellos. Consideramos a los otros positivamente para hacerlo con nosotros mismos.

SXH 112 (TB Séptimo Paso)

Cuánto más nos esforzamos por librarnos de un defecto más fuerte parece volverse. **SOMOS IMPOTENTES ANTE NUESTROS DEFECTOS.** NO SOMOS NOSOTROS SINO NUESTRO PS EL QUE LOS VA A QUITAR. **Cambia el enfoque de nuestras oraciones diarias, le rogamos a nuestro PS que haga por nosotros lo que no podemos hacer por nuestra cuenta.** Nuestro programa se detiene por algunos días pero vemos a los otros de manera menos crítica, los valoramos porque sabemos que lidian con lo mismo que nosotros, por fin **COMPRENDO.**

SXH 122 (TB 63, ¿Qué Puedo Hacer?)

ESA PERSONA “ESPANTOSA”. Nuestra opinión de los demás cambia si asistimos a reunión y trabajamos los pasos, desarrollamos un concepto nuevo de quienes nos rodean porque tengo un concepto nuevo de mi mismo. Reconozcamos la necesidad de cambiar, la recuperación es un cambio constante de ideas y actitudes.

SXH 182 (TB Duodécima Tradición)

PRINCIPIOS ANTE PERSONALIDADES. Cuesta tolerar a los demás, nos disgustan, criticamos su programa... La tolerancia fortalece nuestra recuperación y nuestras relaciones (en especial con los individuos que nos irritan) **Cuando recordamos que nosotros mismos raramente cedemos con nuestros defectos hasta que dolorosamente tomamos conciencia de ellos resulta más fácil aceptar las debilidades de otros miembros.**

SXH 194 (TB 105, Sí, Nos Recuperamos)

CONFLICTOS, DESACUERDOS Y DIFERENCIAS DE OPINION. Forman parte de la realidad y en lugar de huir aprendemos nuevas maneras de resolverlos. **APRENDEMOS A NO DEJARNOS LLEVAR POR LAS EMOCIONES, NO FORZAR LAS SOLUCIONES (SI NO ES PRACTICA NO ES ESPIRITUAL)** Cuando empezamos a montar en cólera es buena idea alejarnos de la situación hasta que se enfríe la mente. Es imposible evitar las situaciones problemáticas pero podemos utilizar el tiempo y la distancia para ver las cosas desde otra óptica. Respiramos hondo, oramos y aplicamos los Principios del Programa (honestidad, receptividad, responsabilidad, indulgencia, confianza y todos los demás) **YA NO QUEREMOS ESCAPAR.**

SXH 219 (TB 46, Paso 8)

NUESTRO COMPORTAMIENTO CON LAS PERSONAS QUE NOS RODEAN ES UN ESPEJO DE CÓMO NOS PORTAMOS CON NOSOTROS. Exigimos perfección. Excluyo a mis amigos o familiares porque no satisfacen mis **EXPENCTATIVAS**, trataré a los demás con la tolerancia e indulgencia que deseo para mí.

SXH 235 (TB 120, Algo Más Será Revelado)

PERSONAS DIFICILES Hacer nuestro inventario, aclarar las cosas, admitir nuestras faltas y construir. Enfocar el problema desde el punto de vista de la otra persona. Ayudamos sin herir la dignidad. Rezamos por el bien y el crecimiento espiritual.

SXH 263 (TB 94, Recuperación y recaída)

EXPECTATIVAS IRREALES, UNO DE LOS MAYORES OBSTACULOS EN RECUPERACION. Los adictos en recuperación parecen sobrehumanamente serenos, lleva tiempo practicando principios, entregándose sin esperar nada a cambio. Confiamos en ellos, les permitimos querernos hasta poder hacerlo nosotros. Esperamos que lo arreglen todo. Empezamos a ver el lado humano de amigos y padrino (nos dejan plantados por ir a una cita, discuten, tienen “uno o dos” defectos) Son humanos como yo, por eso **CONFIO MAS EN SU EXPERIENCIA. LAS RELACIONES AFECTIVAS PUEDEN SER UN TERRENO TERRIBLEMENTE DOLOROSO, TENEMOS TENDENCIA A FANTASEAR Y PROYECTAR LO QUE VA A PASAR.** Nos enojamos y llenamos de resentimientos si nuestras fantasías NO se cumplen. **OLVIDAMOS QUE SOMOS IMPOTENTES ANTE OTRAS PERSONAS.**

SXH 280 (TB 112, Solo Por Hoy)

AUTOESTIMA. Muy dentro de mí, me sentía inútil e inferior. Una voz que gritaba “¡No vales nada!”... Sentimientos de inferioridad que dieron origen a todos nuestros problemas. El servicio es una herramienta para reconstruirla. Nuestro padrino/madrina cree en nosotros hasta que podamos aprender a creer en nosotros mismos.

SXH 291 (TB 44, Paso 8)

CLEMENCIA, NO JUSTICIA. Teníamos dificultad en admitir que hicimos daño a otras personas, [...] Terminábamos con las excusas y con la idea de ser siempre las víctimas. Si echamos un vistazo a nuestro comportamiento anterior, quizás veamos que hemos sido culpables de hacer lo mismo que nos han hecho. Agradecemos a un Dios bondadoso por la compasión que nos ha demostrado y nos tomamos nuestro tiempo para apreciar los maravillosos dones que brinda la recuperación.

SXH 277 (TB 13, ¿Qué es el Programa de NA?)

CHISMORREO. Nos disgusta que los demás hablen de nosotros pero si nos alejamos y nos aislamos también nos quedamos sin el amor, la amistad, la experiencia. La forma de tratar con los chismes es aceptar cómo son las cosas y cómo somos nosotros, y vivir de acuerdo a nuestros principios. Cuanto más seguros nos sintamos con nuestro programa y las decisiones que tomamos y la orientación de un un Dios bondadoso menos nos importaran las opiniones de los demás.

SXH 162 (TB 19, ¿Por Qué Estamos Aquí?)

NO DESTRUYAS CONSTRUYE. LOS CHISMES ALIMENTAN UN APETITO OSCURO EN NOSOTROS. Sentirse bien a expensas de otro. La verdadera autoestima proviene de un interés positivo, activo y cariñoso en los demás, intentamos serles útiles. Edificar nuestra autoestima no es hundir a los demás, sino elevarlos a través del amor y la preocupación verdadera.

HONESTIDAD

“La honestidad es el antídoto de nuestro pensamiento enfermo.” TB pág. 111

“Debemos ser honestos o volveremos a consumir.” TB pág. 98

“Lo que sabíamos de la verdad casi nos mata.” TB pág. 109

RESERVAS, JUSTIFICACIONES, PRETEXTOS, SECRETOS, AUTOENGAÑO, FANTASIAS, MASCARAS, APARIENCIAS, AISLAMIENTO, ESCABULLIRSE, CREERSE DIFERENTE O ESPECIAL, ROBAR, MENTIR, EXAGERAR O MANIPULAR.

Paso 1

Admitir la verdad sobre nuestra adicción, la realidad de mi enfermedad independientemente del tiempo que me haya librado de la adicción activa. *“Soy adicto”*.

Paso 4

Preguntarnos si todo lo que escribimos es cierto.

Paso 5

Reaccionar con naturalidad a nuestra vida de adictos. Revisar nuestros sentimientos con valentía.

Paso 8

Olvidarnos de resentimientos, de culpar a otros, de creer que fuimos víctimas inocentes y de justificar el los daños.

Paso 10

Comprender los auténticos motivos de nuestro comportamiento a priori.

SXH 57 (TB 37, Paso 5)

SECRETOS. Tan enfermos como nuestros secretos. Los defectos crecen en la oscuridad, pero mueren a la luz del día. Admitir con nuestros labios ante otro, los compañeros de NA si nos comprenden. La integridad de otra persona nos da la confianza para hacerlo.

SXH 106 (TB 176*)

PRETEXTOS. Como resultado de los Doce Pasos, no puedo aferrarme a las viejas formas de engañarme a mí mismo. Cuando decidimos que los sencillos principios del Programa no se aplican a nosotros, la recuperación puede llegar a ser muy dolorosa.

SXH 100 (TB 122, Algo mas será revelado)

Lo que es apropiado para una fase de la recuperación, puede no serlo para otra. Ser honestos en las pequeñas cosas. Ya no nos sentimos cómodos beneficiándonos a expensas de otros. Dependemos de Dios. Nuestro auténtico valor consiste en ser nosotros mismos.

SXH 163 (TB 111, Solo Por Hoy)

ORACIÓN HONESTA. Confundidos con lo que en realidad había pasado, tardamos meses y años en aclararlo. La historia que hemos contado no siempre es verdad. Seré honesto con Dios, conmigo y con los demás. La honestidad rigurosa es la herramienta más importante para vivir SOLO POR HOY.

SXH 179 (TB 32, Paso 4)

AUTOENGAÑOS Y EXCUSAS vs MEDITACION. No se miente y listo, pase lo que pase. Honestidad significa mas que no mentir, la que es realmente indispensable es la que se tiene con uno mismo... debemos dejar de mentirosos. Me quedaré quieto y en silencio, escuchando la voz de la verdad dentro de mí. Respetaré la verdad que encuentre. Un inventario escrito revelará nuestra verdadera naturaleza, una honesta autoevaluación.

SXH 224 (TB 98, Recuperación y Recaída)

FANTASIA. Cuando nos sentimos atrapados o presionados, hace falta mucha fuerza espiritual y emocional para ser honestos. Tratamos de escabullirnos por miedo, tergiversamos por costumbre... NOS SALE EL TIRO POR LA CULATA. LA APLICAMOS CADA VEZ QUE NOS ENFRENTAMOS A LA POSIBILIDAD DE VIVIR UNA FANTASIA. Es más fácil vivir la verdad que una mentira. Compartir con otros es una acción creativa del espíritu. Reconocemos nuestros juicios equivocados y malas decisiones para buscar las soluciones.

SXH 303 (TB 109, Solo Por Hoy)

Antes de empezar a reconocer la verdad tuvimos que serle fiel a un Poder Superior origen de todo lo bueno y verdadero. La verdad fue cambiando a medida que crecía nuestra fe. Hemos tenido que abandonar nuestro apego a una verdad rígida e inmutable. Tratamos de evitar el autoengaño, la arrogancia y la santurronería.

SXH 330 (TB 114, Solo Por Hoy)

Contamos nuestra historia honestamente, esto es suficiente.

HUMILDAD

“Si no somos humildes, nos humillan.” TB pág. 39

“Tan importante como el agua y la comida para vivir.” TB pág. 42

Paso 1

TAN SOLO SERES HUMANOS. Aceptar lo que somos, ni mejores ni peores. No monstruos, ni seres intrascendentes sino importantes para la familia y la sociedad en general.

Paso 2

EXISTE UN PS. Pedir ayuda, no depender más de la propia forma de pensar.

Paso 7

Creo que Dios puede eliminar mis defectos o lo intento yo... a su tiempo o me impaciento. Creo que soy más poderos o importante de lo que en realidad soy...

Paso 9

Examinar el daño y asumir la responsabilidad.

Paso 11

SOLAMENTE PIDO CONOCER LA VdeD.

SXH 67 (TB 95, Recuperación y recaída)

Despertar brusco vs espiritual. **NECESIDAD DE ADMITIR IMPOTENCIA.** Reconocemos la verdad cuando la oímos aunque provoque conmoción y enojo.

SXH 106 (TB 57, Paso 12)

Despertar espiritual fin de la soledad, sentido de orientación. **ENFRENTAMOS ALGO SUPERIOR A NOSOTROS.** En el gran escenario de la vida operan fuerzas que no alcanzamos a entender. Reducción del ego vs nuestra y visión más amplia del mundo. **NUEVA CONCIENCIA.** Una *persona* en el esquema total. No más aislamiento del resto de la raza humana. Reconocemos el sufrimiento y hacemos lo posible por aliviarlo, estamos conectados. Dejar de sufrir, el despertar se manifiesta en los cambios de nuestra vida. **EL MENSAJE NO TIENE SENTIDO A MENOS DE QUE LO VIVAMOS.** Mayor paz mental y preocupación por los demás, vivir aquí y ahora.

SXH 134 (TB 112, Solo Por Hoy)

Podemos *aprender* a vivir con éxito, no tenemos todas las respuestas. La adicción nos enseña humildad. **LO UNICO QUE DEBEMOS QUE HACER ES ADMITIR Y ESCUCHAR.** Si soy educable encontraré las respuestas que necesito. Hacer lo que sea necesario para recuperarnos, Honestidad, Receptividad y Buena Voluntad funcionan mano a mano.

SXH 203 (TB 96, Recuperación y recaída)

PEDIR AYUDA. Exponer nuestras dificultades no guardar las apariencias. Debemos mantenernos rodeados de personas que nos conocen bien. En estrecho contacto con las personas que mejor pueden comprendernos y ayudarnos. Las buenas ideas e intenciones no sirven de nada si no las ponemos en práctica.

SXH 324 (TB 41, Paso 7) También en Autoaceptación

Resultado de ser honestos con nosotros mismos. **VISIÓN REALISTA** de nosotros y nuestro lugar en el mundo. Conciencia sobre nuestras cualidades y defectos sin exagerar o minimizar. **NO PODEMOS SOLOS,** necesitamos de otros y en especial de Dios para conseguir la fortaleza que necesito para ocupar mi lugar en el mundo. **YO he convertido mi vida en un completo desastre, LO ADMITO!**

SXH 346 (TB 42, Paso 7) También en Autoaceptación

Ser uno mismo. **ABANDONAR TODA PRETENSION.** Vivir honestamente. Examinar quiénes somos y aceptar lo que sabemos. No tenemos que aparentar ser más inteligentes, ricos o felices de lo que somos en realidad. Enfrentar al mundo tal como soy. **SOY HUMANA, con defectos y virtudes.**

FE
(ACCION. "HACER COMO SI".
Siempre de la mano con la CONFIANZA
RELACIONADO CON ORACIÓN Y MEDITACIÓN)

"Sé que la fe en mi PS no calmará las tormentas de la vida pero sí mi corazón." SXH pág. 11

"LA PREOCUPACION Y EL MIEDO SON FALTA DE FE." TB pág. 109, SXH pág. 15

"TENDRE FE EN QUE LA VOLUNTAD DE MI PS ES BUENA PARA MI, Y EN QUE SOY AMADO." SXH pág. 39

"EL ORIGEN DE MI VALOR Y BUENA VOLUNTAD ES MI RELACION CON UN PS" SXH pág. 317

Pedir ayuda... a Dios.

Paso 2. "HACER COMO SI". Significa vivir como si creyéramos que sucederá lo que deseamos. Vivimos como si esperásemos que nos restituyeran el sano juicio. Asistimos regularmente a las reus y pedimos la orientación de nuestro padrino.

Paso 3. ACCION. Ausencia de dudas, hacemos el trabajo que las personas que tienen fe en nosotros nos dicen que e hagamos para lograr lo que queremos. La fe nos da la capacidad de tomar efectivamente una decisión y ponerla en práctica. Podemos influir en el curso de nuestra vida mediante la acción positiva.

Paso 4. SEGUIR ADELANTE cuando atravesemos momentos difíciles y tengamos ganas de abandonar. .

Paso 6. Confiamos que, siempre y cuando no nos interpongamos en el camino, para que Dios pueda actuar en nuestra vida, tendremos el grado exacto de desarrollo espiritual que necesitamos.

Paso 7. Debemos estar lo suficientemente seguros de nuestro Poder Superior para confiar en que nos quite los defectos. Tenemos que creer que nuestro Poder Superior va a hacer algo con ellos, sino ¿cómo vamos a tener fe para pedirle que los elimine? Hay que evitar la tendencia a llevar la cuenta de todo lo que hace Dios, según nosotros, para eliminar nuestros defectos.

Paso 11. No debemos tener miedo de perder amigos o de que cambien nuestras relaciones personales, ni de que nuestra vida quede profundamente afectada, porque **sabemos que el Poder Superior se ocupa de nosotros.** Tenemos fe en que si debemos desprendernos de viejas amistades porque lo que hacen no resulta saludable para nuestro desarrollo espiritual, estableceremos nuevas relacione con personas cuyos valores compartiremos. Básicamente debemos tener fe en que se nos brindara la fortaleza para cumplir la voluntad de nuestro Poder Superior.

SXH 2 (TB 53, Undécimo Paso)

ACEPTACION. RESPIRAR HONDO Y HABLAR CON DIOS (REZAR) Encontramos los medios, la manera y la energía para llevar a cabo tareas por encima de nuestra capacidad. **Enfrentarnos con éxito a las dificultades (sin importancia: desatar cordones, hacer la fila, etc.) y frustraciones de la vida, es a veces la experiencia más difícil que debemos aprender en recuperación.** Es posible que encaremos las dificultades tratando, ante cada problema, de salirnos a la fuerza con la nuestra, o que nos demos un sermón sobre lo que deberíamos hacer. **CONFIAMOS EN QUE EL DIOS QUE CONCEBIMOS PUEDE DARNOS PACIENCIA, TOLERANCIA O LO QUE NOS HAGA FALTA CADA VEZ QUE ME SIENTA FRUSTRADO. COMPRENDEMOS LA FUERZA ILIMITADA QUE NOS BRINDAN LA ORACION Y LA RENDICION COTIDIANAS, SIEMPRE Y CUANDO NO PERDAMOS LA FE Y LA RENOVEMOS. REZAMOS PARA QUE DIOS NOS MUESTRE SU VOLUNTAD Y NOS AYUDE A CUMPLIRLA, TENEMOS CUIDADO DE PEDIR COSAS CONCRETAS.** Si pedimos a Dios que elimine las distracciones, la calidad de nuestras oraciones mejora y notamos la diferencia. La oración requiere práctica.

SXH 10 (ver Gratitud) copiar luego.

SXH 11 (TB 109, Sólo Por Hoy)

FE: HACE FALTA TIEMPO Y ESFUERZO PARA QUE CREZCA. A medida que crece la fe en nuestra vida cotidiana, descubrimos que nuestro PS nos proporciona la fortaleza y la orientación que necesitamos. Miedo, inseguridad, debilidad, soledad y dudas, con un poco de fe en el PS encontramos orientación, esa sensación de fortaleza y seguridad. Plantamos la semilla cuando pedimos ayuda a nuestro PS y reconocemos el origen de esta ayuda cuando nos llega. La abonamos con oraciones diarias. **CRECE COMO RECOMPENSA POR VIVIR LA VIDA TAL CUAL ES. LA PREOCUPACION ES FALTA DE FE.**

SXH 15 (ver Miedo) copiar luego.

SXH 39 (TB 32, Paso 4)

PRUEBAS COSMICAS. UN DIOS PERSONAL QUE NOS AMA Y AL QUE PODEMOS RECURRIR Sucede algo traumático y nos lamentamos: “!Mi PS me está probando!” **UN DIOS BONDADOSO NO PONE A PRUEBA NUESTRA RECUPERACION, NUESTRO CARÁCTER NI NUESTRA FE.** En la vida hay circunstancias, algunas dolorosas, pero no es el PS el que nos hace sufrir. **Más bien está constantemente de nuestro lado, listo para llevarnos en brazos si no podemos caminar solos. NO HAY DAÑO QUE CAUSE LA VIDA QUE EL DIOS QUE CONCEBIMOS NO PUEDA SANAR. TENDRE FE EN QUE LA VOLUNTAD DE MI PS ES BUENA PARA MI, Y EN QUE SOY AMADO.**

SXH 50 (TB 120, Recuperación y Recaída)

ALIANZA DE LA RECUPERACION. Si lo tomo con calma y me comprometo con el PS a hacer las cosas lo mejor que pueda **sé que estaré protegido.** **NUESTRO COMPROMISO FUNDAMENTAL EN RECUPERACION ES CON NUESTRO PS.** Cuando nos sentimos atrapados o presionados, hace falta mucha fuerza espiritual y emocional para ser honestos. Tratamos de escabullirnos por miedo, tergiversamos por costumbre... NOS SALE EL TIRO POR LA CULATA. LA APLICAMOS CADA VEZ QUE NOS ENFRENTAMOS A LA POSIBILIDAD DE VIVIR UNA FANTASIA. Es más fácil vivir la verdad que una mentira. Compartir con otros es una acción creativa del espíritu. Reconocemos nuestros juicios equivocados y malas decisiones para buscar las soluciones.

SXH 123 (TB 109, Solo Por Hoy)

¿Y si...? Hacer lo que tenemos que hacer y dejar los resultados en manos del PS. El temor parecía una realidad, pasábamos imaginando lo que podía pasar (conversaciones, escenas...), planeábamos nuestra conducta a base de “¿y si...?” = CHASCOS. **VIVIR EN EL HOY ES LA UNICA FORMA DE ROMPER LA PROFESIA CATASTROFICA, MIS TEMEROSAS FANTASIAS DEL FUTURO. DIOS CUIDARA DE NOSOTROS SI SE LO PEDIMOS, DIOS SOLO NOS RESERVA LO MEJOR.** Rendir nuestra voluntad nos pone en contacto con un Ser Superior que llena el vacío que nada podía llenar, hemos aprendido a confiar diariamente en la ayuda de Dios.

SXH 124 (TB 115, Solo Por Hoy)

La recuperación continua depende de nuestra relación con un Dios bondadoso que nos cuida y hace por nosotros lo que sabemos que es imposible que hagamos por nuestra cuenta. Nos quedamos estancados incapaces o temerosos de tomar decisiones (una relación que no funciona, un trabajo conflictivo, la búsqueda de un padrino...) **POR SU GRACIA OCURREN CAMBIOS INESPERADOS EN EL AREA Q NOS SENTIMOS INCAPACES DE MODIFICAR.** Ayudamos a los demás a encontrar esta nueva forma de vida y desarrollamos autoestima, valoramos honestamente lo que tenemos y aprendemos a apreciarlo, llevamos a todas partes los beneficios de la recuperación

SXH 139 (TB 95, Recuperación y Recaída)

EL PROGRESO EN RECUPERACION ES UN VIAJE CUESTA ARRIBA PERO DIOS NO NOS DA MÁS DE LO QUE PODAMOS MANEJAR. Cuanto más tiempo limpios, más empinado y estrecho parece el camino. **La esperanza se basa en nuestro progreso espiritual.** **La vida se vuelve diferente, no siempre es agradable pero entonces DEBEMOS DIRIGIRNOS A NUESTRO PS AUN CON MÁS FE, CREER QUE LAS COSAS MEJORARAN.** Con el tiempo nuestra fe deriva en comprensión y una imagen más amplia de nuestra vida. **A medida que nuestra relación con el PS se desarrolla y profundiza la aceptación se convierte en casi un instinto. Independientemente de lo que suceda confiamos en nuestra fe en un PS bondadoso y seguimos adelante.**

SXH 155 (TB 66, ¿Qué Puedo Hacer?)

LLEVAME, CREEMOS QUE NUESTRO PS CUIDARA DE NOSOTROS. Parece que nuestra vida se desmorona y que todo sale mal (pérdida de un trabajo, un ser querido o el fin de una relación) dudamos poder sobrevivir a los cambios de la vida. Encontramos nuestra mayor fe en un PS bondadoso cuando ningún ser humano puede aliviar nuestro sufrimiento. Seguimos adelante con la convicción de que nuestra vida será reparada. A medida que progresamos y crece nuestra fe estamos seguros de acoger los momentos difíciles con esperanza a pesar del dolor que sentimos. **NO TENEMOS QUE DESESPERARNOS PORQUE SABEMOS QUE NUESTRO PS NOS LLEVA EN BRAZOS CUANDO NO PODEMOS CAMINAR, SIEMPRE ESTARA ALLI, CONTARE CON SU PRESENCIA EN LOS MOMENTOS DIFICILES.** La búsqueda de la voluntad de Dios es un principio espiritual presente en los pasos; al cumplirla podemos hacer frente a cualquier cosa que ocurra.

SXH 172 (TB 111, Solo Por Hoy)

MANTENER NUESTRA FE. Si cuidamos de nuestra condición espiritual a diario, es más fácil lidiar con el dolor y la confusión. Hizo falta tiempo, esfuerzo, receptividad y fe para poder creer de manera practica en un PS bondadoso. Las dificultades serias de la vida y la inseguridad que desatan estos acontecimientos quizás provoquen una vuelta atrás a nuestras viejas e inadecuadas ideas de Dios. NUESTRO PS NO NOS HA ABANDONADO, sino que espera ayudarnos a superar las épocas difíciles. POR MUY DOLOROSA QUE SEA LA PERDIDA SOBREVIVIREMOS A LA DIFICULTAD Y, SI MANTENEMOS LA FE, SEGUIREMOS CRECIENDO. La sabiduría para reconocer la diferencia llega con el crecimiento en nuestro programa espiritual, esta es la estabilidad emocional que tanta falta nos hacía.

SXH 231 (TB 54, Undécimo Paso)

EL PODER DEL AMOR. EL AMOR DE DIOS SIEMPRE HA ESTADO PRESENTE ESPERANDO QUE LO ACEPTARAMOS. EL AMOR DE DIOS ES LA FUERZA TRANSFORMADORA QUE IMPULSA NUESTRA RECUPERACION. NOS LIBRAMOS DEL DESAMPARO Y DEL CICLO DEL ODO. ENCONTRAMOS UNA RAZON DE SER Y UN PROPOSITO EN LO QUE ANTES ERA UNA VIDA SIN SENTIDO. CON ESE AMOR RECIBIMOS LA ORIENTACION Y LA FORTALEZA PARA EMPEZAR UNA NUEVA FORMA DE VIDA A LA MANERA DE NA. CON ESE AMOR VEMOS LAS COSAS CON OJOS NUEVOS. EL DIOS BONDADOSO SIEMPRE HA ESTADO CON NOSOTROS Y SIEMPRE NOS HA QUERIDO. PEDIMOS AYUDA Y LA RECIBIMOS, A VECES HASTA SIN PEDIRLA, NOS HA PROTEGIDO SIEMPRE HASTA EL DIA EN QUE PUDIMOS ACEPTAR ESE AMOR. SIEMPRE HA ESTADO CON NOSOTROS, SOBREVIVIMOS HASTA SER CONSCIENTES DE SU AMOR. HOY RECLAMO SU AMOR, SU PRESENCIA Y FORTALEZA PARA MI. EMPEZAMOS A ABRIRNOS COMO UNA FLOR AL SOL.

SXH 288 (TB 53, Undécimo Paso)

FUERZA ILIMITADA = ORACION Y RENDICION DIARIA * SIEMPRE Y CUANDO NO PERDAMOS LA FE.** Estar limpios y mantenernos limpios, ambos proceso sacan su fuerza de la fe. Pusimos la batalla en manos de Dios y su Poder logro que estuviéramos limpios. Nos rendimos SOLO POR HOY, la vida a veces puede ser algo demasiado grande para que la afrontemos solo con nuestra fuerza. Buscamos un PS, rezando por orientación y la fuerza para seguir sus indicaciones. **EJERCITAMOS NUESTRA FE.** Orar es comunicar nuestras preocupaciones a un PS.

SXH 317 (TB 115, Solo Por Hoy)

FE=NUESTRA RELACION CON UN PS. Nuestra recu depende de nuestra relación con un Dios bondadoso que nos cuida y hace por nosotros lo que sabemos que es imposible que hagamos por nuestra cuenta. **LOS PASOS SON UN NUEVO COMIENZO EN LA RELACION CON UN PS PERSONAL.** En el Tercer Paso le permitimos influir en nuestra vida, en el Sétimo le pedimos que cambie nuestra vida. El Undécimo es nuestra forma de mejorar la relación. La fe nos da valor para actuar, convicción de q todo saldrá bien.

SXH 328 (TB 17, ¿Por qué estamos aquí?)

OPUESTO AL MIEDO. Nos asustaba sentir dolor, temíamos a la gente y las situaciones. HOY CREEMOS EN NA, LOS PASOS Y UN PS. Somos seres espirituales y vivimos de acuerdo a principios. **APLICAR LOS PRINCIPIOS NOS AYUDA A ELIMINAR EL MIEDO A LA REACCION DE LOS DEMAS** (i.e., no más actos ilícitos sino amor). Permitimos que Dios obre a través de nosotros. **LLEGAMOS A CREER, NO A PENSAR, SINO CREE QUE NUESTRO PS NOS DESEA LO MEJOR, PODEMOS AVANZAR CON FE EN VEZ DE MIEDO.**

Cualquier tipo de éxito nos asusta, a medida que el odio hacia nosotros mismos aumentaba teníamos que consumir cada vez más para disfrazar nuestros sentimientos. Estábamos hartos del dolor y los problemas, asustados y vivíamos del miedo.

SXH 345 (TB 31, Tercer Paso)

BUSCAR LA AYUDA DE DIOS. Es nuestra mayor fuente de fortaleza y valor. Decidimos que su orientación y protección entre en nuestra vida (Tercer Paso) DIOS NOS GUIA, ES SOLO CUESTION DE VER HACIA DONDE NOS LLEVA. El Tercer Paso es un acto de fe, pedir su ayuda es una forma de renovarla. La fe en acción nos da el valor y la fortaleza que necesitábamos porque sabemos que contamos con un PS bondadoso. TODAS NUESTRAS NECESIDADES SERAN CUBIERTAS, SOLO HAY QUE PEDIR ESA FE Y ESA CONFIANZA. La "entrega" funciona, podemos tomar la decisión tantas veces sea necesario y nos rendimos TRANQUILAMENTE.

SXH 347 (TB 66, ¿Qué Puedo Hacer?)

CREEMOS QUE NUESTRO PS CUIDARA DE NOSOTROS SI SE LO PEDIMOS. ES UN PRINCIPIO TAN BASICO QUE TENEMOS TENDENCIA A IGNORARLO. A MENOS QUE APRENDAMOS A APLICAR CONSCIENTEMENTE ESTA VERDAD ESPIRITUAL PASAREMOS POR ALTO ALGO TAN IMPORTANTE PARA NUESTRA RECUPERACION COMO RESPIRAR PARA VIVIR. EN LUGAR DE ACTUAR PRECIPITADAMENTE, CUANDO ESTEMOS ASUSTADOS O TENSOS, NOS DETENDREMOS POR UN MOMENTO Y RECORDAREMOS EJEMPLOS ESPECIFICOS EN QUE NUESTRO PS NOS HA DEMOSTRADO SU INTERES EN NOSOTROS. DESPUES BUSCAREMOS ORIENTACION Y FORTALEZA Y PROCEDEREMOS CON TRANQUILIDAD SEGUROS DE QUE NUESTRA VIDA ESTA EN MANOS DE DIOS. CUANTO MAS CONSEQUENTEMENTE INTENTERMOS MEJORAR NUESTRA VALORACION CONSCIENTE DE ESTOS PRINCIPIOS MAS FACILMENTE PODREMOS APLICARLOS. CUANDO SURJA LA NECESIDAD PODRE CONFIAR EN SU PROTECCION. SI INTENTAMOS HONESTAMENTE CUMPLIR LA VOLUNTAD DE DIOS LO MEJOR QUE PODAMOS PODREMOS HACER FRENTE A CUALQUIER COSA QUE OCURRA. LA BUSQUEDA DE LA VOLUNTAD DE DIOS ES UN PRINCIPIO ESPIRITUAL PRESENTE EN LOS PASOS, TRABAJARLOS SIMPLIFICA NUESTRA VIDA Y CAMBIA NUESTRAS VIEJAS ACTITUDES. CUANDO ADMITIMOS NUESTRA INGOBERNABILIDAD YA NO TENEMOS QUE DEFENDER NUESTRO PUNTO DE VISTA, TENEMOS QUE ACEPTARNOS TAL COMO SOMOS YA NO TENEMOS QUE TENER RAZON A TODA COSTA,

SXH 376 (TB 29, Tercer Paso)

UN PODER QUE NUNCA FALLA. Conforme vamos aprendiendo a confiar en este poder, empezamos a superar nuestro miedo a vivir. Puede que nos tiente la idea de depender de algo/alguien para satisfacer nuestras necesidades. NUESTRA DEPENDENCIA DEBE BASARSE EN UN PODER MAS GRANDE QUE NOSOTROS, NO HAY FUERZA HUMANA QUE PUEDA DEVOLVERNOS EL SANO JUICIO, OCUPARSE DE NUESTRA VOLUNTAD Y NUESTRA VIDA O QUERERNOS Y ESTAR DISPONIBLE INCONDICIONALMENTE CUANDO LA NECESITAMOS. VEMOS LAS COINCIDENCIAS Y MILAGROS QUE SUCEDEN EN NUESTRA VIDA Y LA ACEPTACION SE CONVIERTE EN CONFIANZA, NOS SENTIMOS A GUSTO CON NUESTRO PS.

CONFIANZA

(Siempre de la mano con la FE, "HACER COMO SI")

"Sí podemos confiar con seguridad nuestra vida a un PS y NA" SXH pg. 217

Paso 2. Hay que superar la sensación de miedo al proceso de restitución del sano juicio. **HEMOS SENTIDO DOLOR EMOCIONAL Y PUEDE QUE HAYA MAS A CONSECUENCIA DEL CRECIMIENTO PERO NINGUNO SERA MAS FUERTE DE LO QUE PODAMOS AGUANTAR NI TENDREMOS QUE SUPERARLO SOLOS. Es confianza en el proceso y un Poder Superior. LO QUE NOS ESPERA AL OTRO LADO, MAS QUE UNA FELICIDAD SUPERFICIAL, ES UNA TRANSFORMACION FUNDAMENTAL QUE LLENARA NUESTRA VIDA DE STISFACCION EN UN NIVEL MAS PROFUNDO.**

Paso 3. La confianza entra en escena después de que se aplica la fe. Probablemente ya hemos hecho avances importantes para lograr nuestros objetivos; ahora tenemos la prueba de que podemos influir en el curso de nuestra vida mediante la **ACCION POSITIVA.**

Paso 5. Tenemos cierta experiencia con nuestro padrino que nos permite tener la suficiente confianza para admitir y continuar trabajando los pasos porque mejoran nuestra vida.

Paso 6. Confiamos que, siempre y cuando no nos interpongamos en el camino, para que Dios pueda actuar en nuestra vida, tendremos el grado exacto de desarrollo espiritual que necesitamos.

Paso 7. Debemos estar lo suficientemente seguros de nuestro Poder Superior para confiar en que nos quite los defectos. Tenemos que creer que nuestro Poder Superior va a hacer algo con ellos, sino ¿cómo vamos a tener fe para pedirle que los elimine? Hay que evitar la tendencia a llevar la cuenta de todo lo que hace Dios, según nosotros, para eliminar nuestros defectos.

SXH 217 (TB 12, ¿Qué es el Programa de NA?)

SI NOS RECUPERAMOS PESE A TODOS LOS PRONOSTICOS. Estoy temblando y confusa. ¿Por qué razón poner en juego mi vida con esta gente si son adictos como yo? Lo que importa es la forma en que vivimos ahora. La recuperación es cosa segura, si baso mi vida en ella creceré.

SXH 225 (TB 97, La Recuperación y la Recaída)

CONFIAR EN LA GENTE. No tendríamos donde ir de no ser por NA. ES UN RIESGO. Los seres humanos son olvidadizos, indignos e imperfectos. Tengo miles de experiencias que confirman que no hay que fiarse de la gente. Nos enfrentamos al siguiente dilema: aunque no siempre se puede confiar en la gente, debemos hacerlo. Teniendo en cuenta las evidencias de nuestro pasado, ¿cómo lo hacemos? **LAS REGLAS DE LA ADICCION NO APLICAN. EN NA LOS COMPAS TAMBIEN HACEN UN ESFUERZO. NOSOTROS TAMPOCO SOMOS 100% FIABLES. NECESITO CONFIAR PORQUE MI VIDA ESTA EN JUEGO.**

BUENA VOLUNTAD (DISPOSICIÓN / DISPONIBILIDAD: “ganas de”)

*“FERMENTARA NUESTRO ESPIRITU... Aunque no seamos conscientes de ello el dejarse llevar por un defecto de carácter cuando tenemos la capacidad de no hacerlo es un impedimento para nuestro crecimiento espiritual, con el tiempo quedará paralizado”
Guía pg. 65*

SXH VII, “Nuestro Símbolo”

Es la base de nuestro Programa, fundamento de la Confraternidad y los miembros de la sociedad. El servicio es la mejor expresión de la buena voluntad, y servir adecuadamente es “hacer lo correcto por el motivo correcto”. Cuando la buena voluntad apoya y motiva al individuo y a la Confraternidad, somos completamente íntegros y enteramente libres.

Paso 1.

Creemos que no es posible para nosotros o simplemente no comprendemos cómo funciona pero seguimos adelante. Hacemos TODO lo que contribuya a nuestra recuperación (llegamos temprano a reu, nos quedamos tarde, ayudamos a organizar las reus, pedimos teléfonos a otros miembros y llamamos)

Paso 2.

Aplicamos lo que escuchamos en nuestra propia recuperación con la guía de nuestro padrino.

Paso 3.

Surge tras la desesperación o la lucha por el control. Sin embargo podemos practicar antes de que sea necesario y ahorrarnos cierto dolor.

Paso 6.

Estamos dispuestos a comportarnos de otra manera. NO implica que vayamos a hacerlo ni que seamos capaces de hacerlo. Quizás parezca que no podemos esperar tanto de nosotros, pero debemos hacerlo sólo por hoy. Aunque las consecuencias no sean graves y parezca que no hacemos daño a nadie y que nos estamos saliendo con la nuestra.

Paso 8.

Hacer la lista. Al margen de cómo nos haga sentir poner determinado nombre en la lista, debemos hacerlo y practicar otros principios espirituales relacionados con este paso.

SXH 61 (TB 123-124, Algo Más Será Revelado)

¡CREEMOS QUE TODO ES POSIBLE! Con nuestra enfermedad detenida nos abrimos a nuevas ideas en todos los terrenos de nuestra vida y estamos dispuestos a probar cualquier cosa. **REZAMOS POR ESTE ENTUSIASMO, LO COMPARTIMOS Y LO BUSCAMOS/PEDIMOS EN OTROS COMPAÑEROS.**

SXH 131 (TB 217*)

¡DISPUERTO A LO QUE SEA (SEGUIR INSTRUCCIONES!) Cuando consumíamos, solíamos tener la mente abierta cuando se trataba de encontrar la manera y los medios para conseguir más droga. Si estamos tan preocupado por mantenerme limpio como lo estaba por consumir haremos lo que sea para crecer (cosas “absurdas”, desconocidas, etc.) **Cuando consumíamos, ¿no nos dirigíamos a menudo a nuestro PS diciendo: “¡Por favor, sácame de esta!”?... ¿Por qué es tan difícil entonces pedir a Dios que nos ayude en nuestra recuperación?**

SXH 136 (TB 40, Paso 6)

ESTAR ENTERAMENTE DISPUESTOS SIGNIFICA QUE CAMBIAREMOS. Nuestra disposición crece en proporción directa a lo consciente que somos de los defectos y de la destrucción que producen. **PIDAMOS a nuestro PS que nos revele lo que se interpone en nuestro camino hacia el progreso. NOTAMOS QUE UN DIOS BONDADOSO LOS REEMPLAZA POR CUALIDADES. No solo el dolor nos estimula a estar dispuestos sino el deseo de crecer.** Si soy más consciente de mis defectos, mi disponibilidad será mayor.

SXH 160 (TB 5, ¿Quién es un adicto?)

¡HARTOS DE ESTAR HARTOS! Queríamos una SALIDA FACIL PARA NO SENTIR DOLOR. Quizás deseamos liberarnos del dolor, pero raramente estamos dispuestos a hacer lo que de verdad haga falta para eliminar de nuestra vida lo que lo origina. Buscábamos la solución constantemente: aquella persona, lugar o cosa que lo arreglara todo. Nos faltaba la capacidad para hacer frente a la vida cotidiana. Estábamos atrapados en la ilusión de “qué pasa si...”, “ojalá...”, “sólo una vez más”. **EL DOLOR DE CAMBIAR NO PUEDE SER TAN TERRIBLE COMO EL DE SEGUIR IGUAL, ESTAMOS DISPUESTOS A PROBARA OTRA COSA.**

SXH 208 (TB 15, ¿Por qué estamos aquí?)

EL DON DE LA DESESPERACION. Fue lo que sentíamos al llegar a NA lo que nos obligó a aceptar el Primer Paso, a ser honestos a superar los muros de la negación, rendirnos y aceptar los principios espirituales. **DESESPERADOS BUSCAMOS AYUDARNOS LOS UNOS A LOS OTROS.**

COMPROMISO

Paso 3. CULMINACION DEL PROCESO ESPIRITUAL DEL TERCER PASO, LA CLAVE: “poner al cuidado de” una y otra vez incluso aunque esta decisión parezca no servir de nada. Podemos practicar reafirmando nuestra decisión regularmente y si queremos tomando medidas prácticas que le den fundamento y significado como trabajar el resto de los pasos.

Paso 4. Especialmente importante cuando atravesamos momentos difíciles y tenemos ganas de abandonar.

Paso 5. SE DEMUESTRA CON LAS ACCIONES. Nos comprometíamos por conveniencia pero no teníamos ninguna intención de cumplir en momentos difíciles. Nuestro compromiso con el programa es real y practico (padrino, pasos, grupo, reus, servicio...)

Paso 6. Mantenemos nuestros nuevos principios a pesar del contratiempo, a pesar de dar uno o varios pasos atrás. **NOS PROPONEMOS UNA MEJORIA GRADUAL NO LA DESAPARICION INSTANTANEA DE TODOS LOS DEFECTOS.**

Paso 11. Si seguimos fieles a nuestro compromiso, los sentimientos se nos pasarán. Igual que la frustración que sentimos cuando los resultados no son los que esperamos, y el aburrimiento cuando las cosas que hacemos se convierte en rutina. Lo importantes es que debemos seguir, al margen de cómo nos sintamos con respecto a todo esto. **VALE LA PENA ESPERAR LOS RESULTADOS A LARGO PLAZO: PAZ DE ESPIRITU Y UNA RELACION MÁS PROFUNDA CON NUESTRO PDOER SUPERIOR.**

SXH 104 (TB 98, Recuperación y Recaída)

DEMASIADO OCUPADO, UN LUJO! PRACTICAR LOS QUE PARENDEMOS O LO PERDEREMOS. No olvidar nuestra prioridad más importante: participación continua en NA (padrino, reuniones, recién llegado, DIOS) **OLVIDAMOS, SUCEDE POCO A POCO** (trabajo, familia, hijos, perro, estudios, limpiar, cansancio, entretenimiento) **Dedicamos toda nuestra energía al mantenimiento de los cimientos de nuestra recuperación que hacen posible todo lo demás.**

CUANTO MAS COMPARTIAMOS MAS DESAPARECIA NUESTRO MIEDO. CRECER SIGNIFICA CAMBIAR. EL CUIDADO DE NUESTRA ESPIRITUALIDAD SIGNIFICA RECUPERACION CONTINUA. EL AISLAMIENTO ES PELIGROSO. APRENDEMOS A DOMINAR LA TENDENCIA DE HUIR Y ESCONDERNOS DE NOSOTROS Y NUESTROS SENTIMIENTOS. CUANDO NOS COMUNICAMOS HONESTAMENTE LLEGAMOS MEJOR A LOS OTROS. CUANDO NOS SENTIMOS ATRAPADOS O PRESIONADOS, HACE FALTA MUCHA FUERZA ESPIRITUAL Y EMOCIONAL PARA SER HONESTOS. DEBEMOS SER HONESTOS O VOLVEREMOS A CONSUMIR, REZAMOS PARA TENER LA BUENA VOLUNTAD DE RECONOCER NUESTROS JUICIOS EQUIVOCADOS Y NUESTRAS MALAS DECISIONES. COMPARTIR ES UNA ACCION CREATIVA DEL ESPIRITU.

AUTOACEPTACION (IP N° 19)

“LOS 12 PASOS SON LA LLAVE DEL PROCESO QUE LLAMAMOS VIDA.” SXH pág. 66

“Este comportamiento de permanente búsqueda de aprobación nos hundió más en la adicción.” TB pág. 16

“MEREZCO EL AMOR DE MI PS, SOY UN SER HUMANO VALIOSO.” SXH pág. 206

“EL 10 PASO ES UNA DEFENSA CONTRA NUESTRA VIEJA LOCURA” TB pág. 49

Paso 6

NO VAMOS A SER PERFECTOS. Cuando nos dejamos llevar por un defecto en contra de nuestra voluntad... debemos aceptar que, aunque sigamos actuando movidos por nuestros defectos, también seguimos dispuestos a cambiar; con esa idea en mente renovamos el compromiso de dejarnos cambiar. Hemos crecido exactamente lo que teníamos que crecer por ahora, y si fuéramos perfectos no tendríamos necesidad de crecer más.

SXH 41 (IP N° 19, La Autoaceptación)

NUESTRA ADICION GERMINO EN ESTE CLIMA DE EGOCENTRISMO. Teníamos la sensación de no haber estado integrados nunca. Siempre separados de los demás. NOS COSTABA “ENCAJAR”. Creíamos profundamente que si permitíamos que los demás nos conocieran, nos rechazarían. Ocultábamos el dolor de nuestro aislamiento con una actitud desafiante. CON LA ACEPTACION DE LOS DEMAS COMENZAMOS A ACEPTARNOS A NOSOTROS MISMOS Y A DEJAR QUE LOS DEMAS FORMEN PARTE DE NUESTRA VIDA SIN MIEDO AL RECHAZO. ENCAJO.

SXH 66 (TB 162*)

YA NO LUCHO CONTRA EL PROCESO (VIDA). ACEPTO TANTO MI LADO OSCURO COMO EL BRILLANTE. Nos despojamos de la negación. Nos examinamos honestamente (esquemas de ideas, sentimientos y comportamiento) Nos revelamos ante otro ser humano, ganamos humildad y claridad. Al intentar que nos quiten nuestros defectos desarrollamos una valoración práctica de nuestra impotencia y la fortaleza que nos brinda un Poder Superior. Al comprendernos podemos entender y aceptar a los demás y disfrutar de nosotros mismos.

SXH 70 (TB 117, Algo Más Será Revelado)

SENTIRNOS BIEN CON NOSOTROS MISMOS. “Te queremos hasta que puedas aprender a quererte tú”. AUTOESTIMA (con las técnicas de “arréglole Ud. mismo y la psicología SOLO SE PUEDE LLEGAR HASTA CIERTO PUNTO) Existen determinados pasos prácticos que podemos dar para demostrar que nos queremos, “sintamos” o no ese cariño: ocuparnos de nuestras responsabilidades, hacer cosas agradables por nosotros, prestar atención a nuestra necesidades y a las cualidades que apreciamos en nuestra amistades para buscarlas en nosotros. **SOMOS DIGNOS DE CARINO.**

SXH 107 (TB 16, ¿Por Qué Estamos Aquí?)

AGRADAR A LOS DEMAS. La BAJA AUTOESTIMA nos hace creer que necesitamos la aprobación de otro para sentirnos bien. Hacemos lo que sea para nos digan que somos maravillosos. Nos sentimos bien pero después empieza a hacernos daño. No llena el vacío que tenemos dentro. Es posible encontrar la satisfacción interna que buscamos **HACIENDO LO CORRECTO POR MOTIVOS CORRECTOS, ES DECIR, DE ACUERDO A LA VOLUNTAD DE NUESTRO PS (VIVIR PRINCIPIOS ESPIRITUALES)** Entonces las personas que realmente cuentan en nuestra vida nos aprobaran pero lo más importante, nos aprobaremos *nosotros*.

SXH 120 (IP N° 19, La Autoaceptación)

Es más fácil aceptarse como persona enferma que como persona mala. Nos odiábamos, era difícil aceptar nuestro pasado. Trabajar los 12 Pasos nos enseña a aceptarnos y aceptar nuestra vida.

SXH 140 (TB 28, Segundo Paso)

ERRORES, MUCHOS CREEMOS QUE NUESTRA VIDA ENTERA HA SIDO UN ERROR. Los observamos con vergüenza o culpa, frustración e impaciencia. Tendemos a verlos como prueba de que todavía somos estúpidos, enfermos, locos o estropeados para recuperarnos. Nuevos errores=riesgos, los mismos=locura.

SXH 154 (TB 42, Sétimo Paso)

VERDADERA HUMILDAD: ACEPTARSE Y TRATAR HONESTAMENTE DE SER UNO MISMO. Exigencias, podíamos ser que hiciera falta y hacer lo que fuera para conseguir lo que queríamos. **NO PODIAMOS SER NOSOTROS MISMOS PORQUE YA NO SABIAMOS QUIENES ERAMOS.** Si nuestro PS nos ha creado así, debe de estar bien que seamos quienes somos en realidad.

SXH 203 (TB 96, Recuperación y recaída)

HUMILDAD, PEDIR AYUDA, NO IMPORTA CUANTO TIEMPO ESTEMOS LIMPIOS. “No podemos salvar el cuello y las apariencias al mismo tiempo”. Hay un Dios que obra en nuestra vida.

SXH 206 (TB 112, Solo Por Hoy)

AUTOESTIMA. Muy dentro de mí, me sentía inútil e inferior. Una voz que gritaba “¡No vales nada!”... Sentimientos de inferioridad que dieron origen a todos nuestros problemas. El servicio es una herramienta para reconstruirla. Nuestro padrino/madrina cree en nosotros hasta que podamos aprender a creer en nosotros mismos.

SXH 214 (TB 38, Quinto Paso)

DESHONESTIDAD. SUSCEPTIBILIDAD, INSEGURIDAD, FALTA DE IDENTIDAD. Escondimos nuestra poca autoestima detrás de falsas máscaras con la esperanza de engañar a los demás, falsas apariencias para ocultar nuestra autentica identidad. Queremos quedar bien, tendemos a vivir vidas secretas. Tenemos miedo del rechazo, de ser incapaces, a la desorientación. **VIVIMOS UNA MENTIRA.** Debemos estar dispuestos a quitarnos el disfraz a pesar del miedo a convertirnos en personas vulnerables para poder confiar en nosotros y que crezca la autoestima. Nos pueden aceptar tal como somos.

SXH 279 (TB 35, Cuarto Paso)

NEGACION (PROTEGE EL DOLOR Y LO HACE MAS FUERTE, NEGAR NUESTRA ANGUSTIA NO LA HACE DESAPARECER) TEMOR A LOS SENTIMIENTOS, que el contacto con ellos produzca una abrumadora reacción en cadena de pánico y dolor. Tomar consciencia de nuestros defectos no es lo que nos hace sufrir sino los defectos en sí, con la droga ignorábamos esos dolor.

SXH 284 (TB 122, Algo Más Será Revelado)

NUESTRO AUTENTICO VALOR, SER NOSOTROS MISMOS. Vivíamos de acuerdo a las expectativas de quienes nos rodeaban. Nos pasamos la vida tratando “de encajar” (solo era buena si...) solo para estar integrados y que nos quisieran más nunca estábamos a la altura. AHORA NOS ACEPTAN TAL COMO SOMOS. Con los pasos aprendemos a aceptar quiénes somos y convertirnos en lo que queremos ser. **TODOS TENEMOS DONES ESPECIALES PARA BRINDAR A QUIENES NOS RODEAN, MI EXPERIENCIA EN RECUPERACION ES EL MEJOR REGALO QUE PUEDO HACER A OTRO ADICTO, COMPARTIRE HONESTAMENTE CON LOS DEMAS.** A medida que dependemos mas de Dios aumenta nuestra autoestima, comprendemos que no tenemos que sentirnos superiores ni inferiores a nadie. El ego, tan grande y dominante en el pasado, pasa ahora a segundo plano porque estamos en armonía con Dios. Cuando nos desprendemos de nuestra terquedad tenemos una vida más valiosa, feliz y llena.

SXH 312 (IP N° 19, La Autoaceptación)

EJERCICIO DE LOS 12 PASOS. Nos escondíamos seguros de que si nos conocían de verdad nos rechazarían. En las reus encontramos otras personas que comparten haber sentido lo mismo. Al decirles la verdad sobre nosotros aprendemos a aceptarnos. **ESTO ES SOLO EL COMIENZO, DEBEMOS ENCONTRAR UNA FORMA DE VIDA DIFERENTE, CON LA PRACTICA DE LOS PASOS PODEMOS CONVERTIRNOS EN PERSONAS ORGULLOSAS DE LO QUE SOMOS, SIN NADA QUE OCULTAR.**

SXH 324 (TB 41, Paso 7) También en Humildad.

Resultado de ser honestos con nosotros mismos. **VISIÓN REALISTA** de nosotros y nuestro lugar en el mundo. Conciencia sobre nuestras cualidades y defectos sin exagerar o minimizar. **NO PODEMOS SOLOS**, necesitamos de otros y en especial de Dios para conseguir la fortaleza que necesito para ocupar mi lugar en el mundo. **YO he convertido mi vida en un completo desastre, LO ADMITO!**

SXH 331 (TB 36, Paso 4)

PERFECTOS NO, SI LO FUERAMOS NO SERIAMOS HUMANOS. Cuando cometemos errores lo que se pone de manifiesto es nuestro lado humano NO nuestro lado adicto. Aspiramos a la recuperación, NO a la perfección. **NO ES UN ESTADO QUE PUEDAN ALCANZAR LOS SERES HUMANOS, NI UNA META REALISTA.** A veces solo estamos buscando liberarnos de la incomodidad de cometer errores. Y a cambio sacrificamos la curiosidad, flexibilidad y las posibilidades de crecer. **Usamos las herramientas que están a nuestra disposición y desarrollamos la capacidad de sobrevivir a nuestras emociones.**

SXH 336 (TB 49, Paso 10)

AUTODESCUBRIMIENTO. Corregir nuestros problemas para vivir y evitar que se repitan. **Nuestra identidad (lo que pensamos y sentimos) es la suma de nuestras experiencias.** Podemos utilizar el conocimiento que adquirimos cuando examinamos nuestros errores, utilizando esta sabiduría para que nos guíe en las decisiones que tomemos hoy. Aceptarnos significa aceptar todos los aspectos de nosotros, virtudes, defectos, éxitos y fracasos. Nos comportamos hoy de otra manera y medimos nuestro éxito al compararnos con lo que éramos. **CONTINUAREMOS EQUIVOCÁNDONOS PERO NO TENEMOS QUE COMETER LOS MISMOS ERRORES. SI NOS ENFRENTAMOS A DIFICULTADES, HACEMOS UN ESFUERZO POR SOLUCIONARLAS. CUANDO DEJAMOS ESTAS COSAS SIN HACER, ENCUENTRAN LA MANERA DE ENVENENARNOS.**

SXH 338 (TB 104, Sí, Nos Recuperamos)

REALIZARSE. **No tendíamos a la realización personal, nos concentrábamos en el vacío y la falta de sentido de todo.** Nuestra desesperación era tan terrible que casi no podíamos imaginar que alguien estuviera peor que nosotros. Tal vez sigamos comparando nuestra sensación interna con las cosas externas de otros y nos parezca que todavía no tenemos suficiente. **LOS 12 PASOS NOS LLEVAN DE LA ENVIDIA Y LA BAJA AUTOESTIMA A UN ESPACIO DE REALIZACION ESPIRITUAL Y PROFUNDA VALORACION DE LO QUE TENEMOS. NO SOMOS DISTINTOS, ENTENDEMOS Y ACEPTAMOS QUIENES SOMOS.** Ya no estamos obligados a actuar en contra de nuestra autentica naturaleza ni hace lo que de verdad no queremos.

SXH 346 (TB 42, Paso 7) También en Humildad.

SER UNO MISMO. ABANDONAR TODA PRETENSION. Vivir honestamente. Examinar quiénes somos y aceptar lo que sabemos. No tenemos que aparentar ser más inteligentes, ricos o felices de lo que somos en realidad. Enfrentar al mundo tal como soy. **SOY HUMANA, con defectos y virtudes.**

QUIERO QUERER ACEPTAR LA RESPONSABILIDAD SOBRE MI VIDA:

RENDICION, HONESTIDAD, FE Y HUMILDAD nos ayudan a aliviar el peso de nuestros errores pasados. CONTRARRESTAN la vergüenza o culpa, frustración e impaciencia = CAMBIA NUESTRA ACTITUD, IDEAS Y REACCIONES.