**COMENZAR EL VIAJE ESTUDIO DE LOS PASOS DE CoDA**

Su historia: ¿Qué necesidad personal le trae a este Estudio de Pasos?

Su historia: describa su práctica de oración, meditación o tiempo de tranquilidad.

Su historia: describa su condición espiritual actual.

Su historia: recuerde un incidente doloroso de la niñez.

Su historia: ¿Qué comportamientos usa para compensar o cubrir sus sentimientos incómodos?

¿Cómo afectan estos comportamientos el resto de su vida?

Su historia: ¿Qué comportamientos no deseados ve en su sombra?

Su historia: describa su participación pasada o actual en otros grupos de apoyo o recuperación de los Doce Pasos.

Su historia: ¿A qué comportamientos teme más cuando participa en este estudio escalonado? (Esto puede ser suyo o de otra persona, por ejemplo, ira, aislamiento, competitividad, control, etc.).

Con la ayuda de un Poder Superior a nosotros mismos, los Doce Pasos pueden ser una herramienta para aliviar nuestro sufrimiento, llenar nuestro vacío y ayudarnos a extender la presencia de Dios en nuestras vidas. Esto libera energía, amor y alegría que son nuevos para nosotros. Es un programa que seguimos a nuestro propio ritmo, a nuestra manera. Caminamos este viaje Paso a Paso, con la ayuda de Dios y con el apoyo de otros en este Estudio de Pasos. Todo lo que necesitamos es una mente abierta. Nuestro Poder Superior, al trabajar a través de nosotros, hace gran parte del trabajo. Si trabajamos los Pasos con fidelidad, notamos mejoras en nosotros mismos: nuestra conciencia, nuestra sensibilidad y nuestra capacidad de amar y ser libres.

Nuestro crecimiento espiritual y emocional puede sorprendernos.

Proporcionado por CoDA - Australia.

DIOS LE BENDICE.