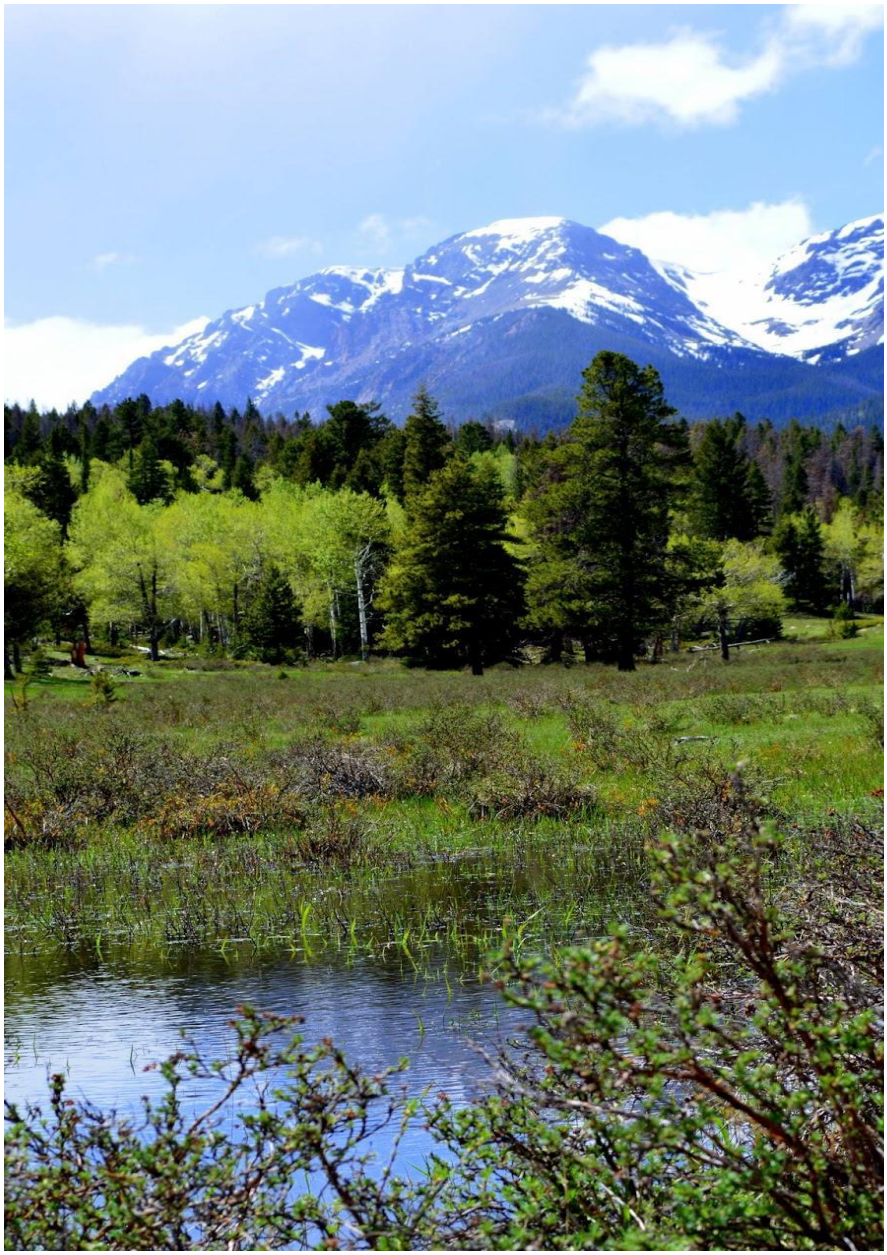
Reunión Impresa

Marzo 2019 (Ed. 11)

Puedo Escalar Cualquier Montaña



En Esta Edición:

1 ***Lecturas de Apertura***

2 ***Compartires de la Comunidad***

Yo soy el sueño: saliendo de mi pesadilla

Discapacidades invisibles

La Vida avanza rápidamente

El Miedo ya no es mi chofer

3 ***Lecturas de Cierre***

Saludos de su Comité Conexiones de CoDA

Bienvenido al número trimestral de *Reuniones Impresas*, una publicación de recuperación y apoyo de CoDA. *Reuniones Impresas* contiene literatura aprobada por CoDA, incluyendo compartires, citas edificantes y material artístico de los miembros de CoDA. Esperamos que encuentre esta edición agradable y reveladora. No dude en ponerse en contacto con nosotros para hacer comentarios y sugerencias y, como siempre, *¡envíenos sus aportaciones!*

Cordialmente,
Su Subcomité de *Reuniones Impresas*

Lecturas de Apertura

Bienvenida a Codependientes Anónimos

Le damos la bienvenida a Codependientes Anónimos, un programa de recuperación de la codependencia donde cada uno de nosotros puede compartir su experiencia, fortaleza y esperanza en un esfuerzo por encontrar libertad en donde hubo ataduras, y hallar paz en donde existió confusión en nuestras relaciones con nosotros mismos y con los demás.

La mayoría de nosotros hemos buscado la manera de superar los dilemas debidos a los conflictos de nuestras relaciones y de nuestra niñez. Muchos de nosotros nos criamos en un entorno familiar donde existían adicciones; para otros, no fue así. Pero en cualquiera de los casos, nos hemos dado cuenta de que en cada una de nuestras vidas la codependencia es una conducta compulsiva profundamente enraizada, nacida en nuestro sistema familiar, algunas veces moderado y en otras extremadamente disfuncional.

Cada uno de nosotros ha experimentado a su manera el doloroso trauma del vacío de nuestra niñez y de nuestras relaciones a lo largo de nuestra vida. Hemos intentado utilizar a otros: a nuestra pareja, nuestros amigos y hasta nuestros hijos, como nuestra única fuente de identidad, valor y bienestar, y como una manera de restaurar las pérdidas emocionales de nuestra niñez. Nuestras historias personales también pueden incluir otras adicciones poderosas que a rato hemos usado para darnos abasto con nuestra codependencia.

En la vida, todos hemos aprendido a sobrevivir, pero en CoDA estamos aprendiendo cómo vivir la vida. Mediante la aplicación de los Doce Pasos y de los principios de CoDA en nuestra vida diaria y en nuestras relaciones, tanto presentes como pasadas, podemos experimentar una nueva liberación de nuestros estilos auto derrotistas de vida. Es un proceso de crecimiento individual. Cada uno de nosotros va creciendo a su propio ritmo y continuaremos haciéndolo mientras nos mantengamos receptivos, día a día, a la voluntad de Dios. El compartir nuestras experiencias es nuestra manera de identificarnos y nos ayuda a liberarnos de las ataduras emocionales de nuestro pasado y del control compulsivo de nuestro presente.

Independientemente de cuán traumático haya sido su pasado o cuán desesperanzado le parezca su presente, en el programa de Codependientes Anónimos hay la esperanza de un nuevo día. Ya no necesita confiar en los demás como un poder superior a sí mismo. Esperamos, en cambio, que aquí encuentre una nueva fortaleza interior para ser lo que Dios pretende que sea: valioso y libre.

Preámbulo de Codependientes Anónimos

Codependientes Anónimos es una fraternidad de personas cuyo propósito común es el de desarrollar relaciones sanas. El único requisito para ser miembro es el deseo de tener relaciones sanas y amorosas. Nos reunimos para darnos apoyo y compartir un viaje de autodescubrimiento, aprendiendo a amarnos a nosotros mismos. Al vivir este programa, nos volvemos cada día más honestos con nosotros mismos acerca de nuestras historias personales y nuestros comportamientos codependientes.

Confiamos en los Doce Pasos y las Doce Tradiciones como fuentes de conocimiento y sabiduría. Éstos constituyen los principios de nuestro programa y sirven de guía para desarrollar relaciones honestas y satisfactorias con nosotros mismos y con los demás. En CoDA, cada uno de nosotros aprende a construir un puente que nos conecta con un Poder Superior según lo concebimos, permitiéndoles a los demás el mismo privilegio.

Este proceso de renovación es un regalo de sanación para nosotros. Al trabajar activamente el programa de Codependientes Anónimos en nuestras vidas, podemos alcanzar un nuevo nivel de dicha, aceptación y serenidad.

Doce Pasos de Codependientes Anónimos

1. Admitimos que éramos impotentes ante otros y que nuestra vida se había vuelto ingobernable.
2. Llegamos al convencimiento de que un Poder Superior podría restaurar nuestro sano juicio.
3. Decidimos poner nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, como cada uno entendemos a Dios.
4. Sin miedo, hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de todos nuestros errores.
6. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos nuestros defectos de carácter.
7. Humildemente le pedimos a Dios que nos libere de nuestros defectos.
8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.
9. Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros.
10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.
11. Buscamos a través de la oración y de la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, tal como nosotros lo concebimos, pidiéndole solamente nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.
12. Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar el mensaje a otros codependientes y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

Doce Tradiciones de Codependientes Anónimos

1. Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; la recuperación personal depende de la unidad de CoDA.

2. Para el propósito de nuestro grupo sólo existe una autoridad fundamental: un Poder Superior amoroso que se expresa en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes son solo servidores de confianza; no gobiernan.
3. El único requisito para ser miembro de CoDA es desear relaciones sanas y amorosas.
4. Cada grupo debe mantenerse autónomo, excepto en asuntos que afectan a otros grupos o a CoDA como un todo.
5. Cada grupo tiene un solo objetivo primordial; llevar el mensaje a otros codependientes que aún sufren.
6. Un grupo de CoDA nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de CoDA a ninguna entidad allegada o empresa ajena, para evitar que los problemas de dinero, propiedad y prestigio nos desvíen de nuestro objetivo espiritual primordial.
7. Todo grupo de CoDA debe mantenerse completamente a sí mismo, negándose a recibir contribuciones de afuera.
8. Codependientes Anónimos siempre debe mantener su carácter no profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales.
9. CoDA, como tal, nunca debe ser organizada; pero podemos crear juntas o comités de servicio que sean directamente responsables ante aquellos a quienes sirven.
10. CoDA no tiene opinión acerca de asuntos ajenos; por consiguiente, su nombre nunca debe mezclarse en controversias públicas.
11. Nuestra política de relaciones públicas se basa en atracción más que en promoción; nosotros necesitamos mantener siempre el anonimato personal ante la prensa, radio, cine, televisión y todos los demás medios públicos de comunicación.
12. El anonimato es la base espiritual de todas nuestras tradiciones, recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades

Compartires de la Comunidad

Yo soy el sueño: saliendo de mi pesadilla

Vengo de una familia y una religión donde existen las adicciones, así como varias formas de abuso físico, religioso, emocional y sexual. La negligencia era la causa, ya que mis padres no tenían ni idea de cómo criar a un niño, como demuestra el hecho de que ambos habían abandonado a dos niños pequeños cada uno (bebés en tres casos) de múltiples relaciones anteriores. Es decir, se alejaron literalmente de ellos para no volver a verlos ni preocuparse por ellos.

El abandono comenzó primero emocionalmente para mí y luego físicamente, al igual que con mis desafortunados hermanastros antes que yo. Mi madre me demostró el abandono a partir del primer grado, y luego dejándome en las tiendas, a dos pueblos de distancia cuando tenía unos 9 años, antes de decirme finalmente en un Tribunal, durante el divorcio por sus infidelidades, "Donald, mi puerta siempre estará cerrada para ti, adiós". Yo tenía 12 años.

Mi padre, que era físicamente violento, siguió con el abandono físico no mucho después del ejemplo de mi madre, y me enviaron a vivir en una casa de acogida, donde los problemas de mi vida se profundizaron. Dejé de vivir la vida y empecé a sobrevivirla. Mi sueño se convirtió en una pesadilla.

Cuando llegué a CoDA, llevaba varios años en recuperación de adicciones. Desde que era un niño, había estado intentando anestesiar una vida de estar completamente perdido, apartado y sin esperanza. Pero, como muchos de los que he conocido y que realmente trabajan en esos programas con bastante diligencia, no encontré la promesa de llegar a sentirme "feliz, alegre y libre". De hecho, me estaba involucionando hacia el fin de mi vida para acabar con la conciencia, una vez más: no había habido una salida efectiva del profundo dolor existencial que había comenzado en mí 40 años antes.

Me presentaron el programa de CoDA y una idea que había empezado a sospechar durante mis seis años de recuperación de la adicción con los Doce Pasos era cierta: se trataba de mucho más que el simple "egoísmo, egocentrismo". De hecho, el problema en realidad era *el dolor de nuestra niñez y el darnos cuenta de cómo este dolor impactó negativamente todas las fibras de nuestras vidas* y *el trauma de la niñez que nos llevó a esconder nuestro auténtico ser para sobrevivir* que CoDA describe en la Introducción de ese brillante folleto *Pelando la Cebolla*. Finalmente, la imagen verdadera y completa de lo que hay debajo de toda adicción y codependencia y de mi existencia intolerablemente dolorosa comenzó a emerger.

Armado con ese conocimiento, pero aún sin saber si este programa haría algo por mí (la religión, por supuesto, no funcionó y sólo aumentó mi sensación de aislamiento y desesperanza, al igual que los años de psiquiatría y psicofármacos). Empecé a recordar lo que me había pasado leyendo la literatura, que describía las causas y el proceso. Las historias de las experiencias de otros me dieron algunos ejemplos. Llevé un diario, escribí cartas no enviadas a todos mis agresores, cartas que leía en reuniones y por teléfono con otros miembros.

Me sentí completamente inundado de dolor, rabia, aturdimiento y miedo, y sentí que pasaba por un bache emocional cada vez que compartía. A menudo preguntaba a los "veteranos": "¿Cuándo voy a encontrar el fondo de todo este dolor?" Parecía interminable, pero sabía que el proceso debía funcionar de alguna manera, ya que si no lo hiciera, el programa habría sido desacreditado y cerrado un par de décadas antes. En cambio, había crecido y se había expandido. Probablemente estaba en el lugar correcto. Muy pocas de las personas que conocí en aquellos primeros días trabajaban con su pasado y su dolor. Muchos en las reuniones nunca compartían, nunca trabajaban los Pasos. Yo era la única persona, en una reunión de unas 25 a 30 personas, que tenía un padrino de CoDA desde hacía algún tiempo, así que me sentía algo extraño. Pero estaba decidido a arrancar cada pedacito de mi dolor y mis dificultades por medio de los miembros, las herramientas y los eventos del programa. Añadí afirmaciones todos los días, escribiéndolas en tarjetas de 3x5 pulgadas y leyéndome un par de ellas en el espejo retrovisor cada vez que me subía al coche. Mantuve mi mente ocupada

en la literatura, conseguí el CD sobre la *Codependencia y Vergüenza*, el *Manual de Instrucciones para Nuevos Participantes*, el cuadernillo de *Padrinazgo* más el conjunto de antiguos CDs de los *Doce Pasos*.

He aplicado los Pasos y las Tradiciones a conciencia. Leí e intenté aplicar los principios del ***Manual de Servicio de la Fraternidad*** a mi forma de pensar y mi comportamiento en las reuniones y fuera de ellas. Me involucré en el trabajo de servicio para ayudarme a permanecer en el proceso y para practicar el trabajo sobre los temas centrales que subyacen mis "Patrones y Características" de la codependientes, a medida que surgían durante el trabajo de servicio -una herramienta verdaderamente indispensable, según mi experiencia.

Con el paso del tiempo, empecé a tener la sensación de que había atravesado mucho dolor y gané comprensión. Utilicé regularmente ese maravilloso proceso de compartir mi historia y mis emociones reales, repetidamente en los grupos. Trabajar a través de mi dolor una y otra vez, recibiendo la afirmación silenciosa de los miembros del grupo, rompe y revierte el miedo y la vergüenza con tanta eficacia, que empecé a sentirme más tranquilo por dentro. El dolor, por supuesto, empezó a cambiar. Sólo había oído hablar de ese fenómeno. Por fin empecé a tener la experiencia de "completar" parte del duelo de mis heridas, pérdidas y traumas no llorados. Empecé a sentir que pertenezco a la vida. Me convertí en padrino y continué con mi trabajo, mientras estaba presente para mis ahijados. Algunos de ellos iniciaron el arduo proceso y, con el paso del tiempo, también experimentaron los cambios y se encontraron a sí mismos y a su voz, junto con la serenidad. También se convirtieron en padrinos y siguieron transmitiendo el mensaje y la experiencia de encontrar esperanza y alivio a otras personas. Eso no hizo más que confirmarme que el programa no sólo funciona, sino que funciona profundamente y bien, un hecho que me aseguro de comunicar cada vez que cuento mi historia, como hice este mes de enero.

Este enero fue el décimo aniversario de nuestro retiro de las herramientas de CoDA en Hilton Head Island, Carolina del Sur, (Mi grupo base en la Universidad de Emory lo inició como un retiro anual de las herramientas prácticas de la recuperación como un proyecto de la Quinta Tradición. Continúa creciendo). Soy el moderador, y elegí como tema de este año, "Yo soy el sueño, y debo hacerlo realidad", ya que he observado a lo largo de los años que esta es la historia, la experiencia y el resultado de mí mismo y de otros miembros que se comprometen a fondo consigo mismos con el programa de CoDA. Conté mi historia como discurso principal e incluí lo que yo llamo "lo feo" de mis primeros traumas y mis experiencias al enfrentarme al duro proceso de la recuperación. Muchas emociones surgieron y afloraron mientras hablaba, y agradecí cada lágrima que derramé y cada momento en que sentí ira, alegría y la pasión que surge como resultado de liberarse de una vida de dolor (mi experiencia de la Quinta Promesa de CoDA). Muchos de los asistentes se hicieron eco de mis risas, mi rabia, mi dolor y mi alegría porque, como en mis primeros días de recuperación, me aceptaron y estuvieron emocionalmente presentes para mí. Hicieron que el auditorio fuera seguro para que me abriera completamente, un hecho que no se nos escapa a ninguno de nosotros, cuyas familias no pudieron ni quisieron hacer esto por nosotros. La verdadera solidaridad que acompaña a los que luchan y se apoyan mutuamente a través del doloroso proceso de recuperación estaba claramente presente. Me reafirmó una vez más que este programa no sólo trata el dolor emocional y existencial con eficacia, sino que también crea un sentido de pertenencia, y

de ser una parte de Todo-Lo-Que-Hay, no separado de él. Eso contraste con la religión tóxica y lo que CoDA podría llamar un dios tomado del peor de los padres como modelo, cuyos escritos y religión clara y repetidamente fundan el miedo, vergüenza, amenaza y abandono en mi comprensión diaria de "dios" y la vida desde mis primeros días.

Para mí, mi experiencia en esta Fraternidad y mi observación de otras personas que se dedican por completo a ella, es la auténtica experiencia de salir de nuestra pesadilla y de aprender que, efectivamente, somos el sueño que puede hacerse realidad y que se hace realidad, independientemente de la edad que tengamos o de los orígenes que tengamos. No sólo somos una Fraternidad que comparte el miedo, la vergüenza y el dolor, sino que somos una Fraternidad que comparte el alivio, la pertenencia, el crecimiento y que llega a creer en sus propias capacidades. Para mí, esto es la verdadera recuperación.
Estoy agradecido con la Fraternidad de CoDA que impulsa el programa, y por cada momento que los miembros se han tomado para compartir sus experiencias y estar presentes para mí. Aquí es donde la esperanza se hace realidad. Con la ayuda de la Fraternidad y el trabajo duro, hoy soy el sueño y me estoy haciendo realidad.

-Donald B., Atlanta, GA

Discapacidades invisibles

Soy esa voz sin cuerpo en las reuniones telefónicas diarias de CoDA. Reúno toda la literatura aprobada que poseo actualmente, la apilo en la cama junto al gato adormilado y ausente, elijo cuidadosamente mi afirmación que calma perfectamente mi montaña rusa de estados de ánimo y la dejo a un lado para el cierre de la llamada cuando "reclamamos nuestros asientos".

Soy esa mujer extraña, que apenas se ve en ningún Club Triángulo, que entra con las piernas ligeramente inseguras y con una sonrisa aprensiva, apoyando mi bastón a mi lado antes de que comience la reunión.

Soy un conjunto de muchas discapacidades no tan bonitas, todas invisibles y muy fáciles de juzgar por los demás. A los 47 años, avanzo a duras penas, esforzándome por parecer "normal" a toda costa; aunque, de todos modos, no puedo definir lo que significa normal para mí. Estoy firmemente decidida a no permitir que mis traumas de la infancia y mi actual enfermedad autoinmune me definan. Sin embargo, a menudo tengo que dejar caer todas las defensas y permitir que hagan lo que deben. Es enormemente agotador.

Hay que admitir que en ninguna parte de mi vida la codependencia se envalentona de forma tan monstruosa como en lo que respecta a mis continuas luchas por la salud. Aquí estoy, como una adulta completa, diciéndole a la vergüenza que me deje en paz con el trabajo por el que luché tanto -y que conseguí- el año pasado. Estaba tan contenta y orgullosa de hacer algo que me gustaba y de estar de pie, activa y floreciente junto a personas de más de la mitad de mi edad durante 9 horas al día.

Ese mismo trabajo me obligó a dejarlo a los siete meses, porque ya no podía caminar. Algo nuevo y terrible en mi interior estaba atacando mis articulaciones, nervios y huesos. Los médicos me dieron opiniones inquietantes y luego me mandaron a volar. Ya ni siquiera podía dormir por la noche debido al dolor debilitante. Ningún medicamento funcionaba.

Nadie sabía lo que estaba pasando. Lo escondí demasiado bien.

Es aún más difícil para los que hemos sido criados por los "adictos al trabajo". Crecemos creyendo que el trabajo nos define, y que sacrificarse por el mero empleo equivale a la mayor integridad y confiabilidad. Los trabajos alimentan las formas codependientes hambrientas de demostrar lo necesario y útil que soy. Soy VISIBLE, y ya no soy esa niña invisible hecha para absorber el dolor acumulado de la familia.

Tras perder mi trabajo y mi sentido del valor, caí en una fuerte depresión. ¿Quién era esta mujer diferente con el cuerpo roto? ¿Me estaba inventando todo esto para que la codependiente que había en mí pudiera recibir compasión y atención, excusas para la pereza, una forma de evitar ser una adulta por completo?

Entonces mi mente me trae de vuelta y me recuerda el dolor... ESO fue real. Debo aprender a confiar en mí misma y en lo que experimento. Mi codependencia me ha entrenado bien: a

invertir más en cómo otros están luchando y a ignorar para siempre mi propia vida y mis emociones.

Sí, soy esa mujer, esa persona anónima que no se diferencia de la mayoría de los que entran en las salas de reuniones o murmuran sus nombres de pila en la línea telefónica de CoDA. Estoy sufriendo, emocional y físicamente. Estoy aprendiendo cómo años de estrés me han traído hasta aquí. Estoy reaprendiendo, como una niña, mis limitaciones y mis puntos fuertes. Una nueva forma de vivir no siempre tiene que parecer una buena opción. Podemos crecer en ella, y yo estoy intentándolo.

No puedo controlar cómo me perciben los demás, lo que dicen y si se alejan de mi vida. Sólo tengo el control de mí misma cuando controlo mis emociones de niña herida y respiro a través de mis dolores corporales. Estoy verdaderamente agradecida por todo, bueno o malo o intermedio. Mi mejor yo no se parece al de nadie más: es un equilibrio entre defenderme porque soy digna, y sentarme cuando mi cuerpo me pide descanso de la buena batalla.

"*Esperamos, en cambio, que aquí encuentre una nueva fortaleza interior para ser lo que Dios pretende que sea: valioso y libre*".

-Lana H.

La Vida avanza rápidamente

Mi vida se acelera cuanto más vieja me hago
Atravesando el dolor del abuso, pensé que nunca terminaría
Las oportunidades perdidas no pueden ser reemplazadas
Días, meses, años siendo otra persona
El tiempo se desacelera a un ritmo inusual
La seguridad se encontró siendo otra
Complacer a la gente se convirtió en mi estado normal
Rápidamente me volví irreconocible
Al mirarme en el espejo no me veía
Porque las líneas de expresión se hacían más profundas cada año en mi cara
Escapé a la libertad y aprendí a vivir
Aprendí a amar y aprendí a perdonar
Mirando a mi alrededor ahora sólo puedo darme la oportunidad
Una vez fui un extraño, mi reflejo reapareció
No puedo aguantar otro momento siendo otro
Miro la vida ahora a través de una oportunidad de recuperación
Los días, meses y años son todos míos
Ya no pertenecen a otros
La vida se acelera; es mía

-Resa

El Miedo ya no es mi chofer

Hace un año, los patrones codependientes autodestructivos culminaron en que casi muere en la Unidad de Cuidados Intensivos por un alcoholismo no tratado. Mientras estaba en la cama del hospital, oré por una segunda oportunidad. Después de tres meses de hospitalización, me dieron de alta limpia y sobria, pero sin herramientas para hacer frente a los problemas fundamentales que me llevaron a estos comportamientos destructivos. Entonces encontré CoDA y finalmente pude mirar mi pasado a través de una lente diferente. Empecé a entender las causas de mis patrones codependientes y cómo habían impactado en todos los aspectos de mi vida. En lugar de trabajar con los traumas del pasado, bebía hasta que ya no sentía nada: ni vergüenza, ni dolor, ni miedo, ni baja autoestima. Si hubiera encontrado CoDA en los años 80, podría haber trabajado los traumas de la infancia, sin tener que soportar la espiral de muerte alcohólica del año pasado.

Ahora me doy cuenta de lo letal que puede ser la codependencia no tratada.

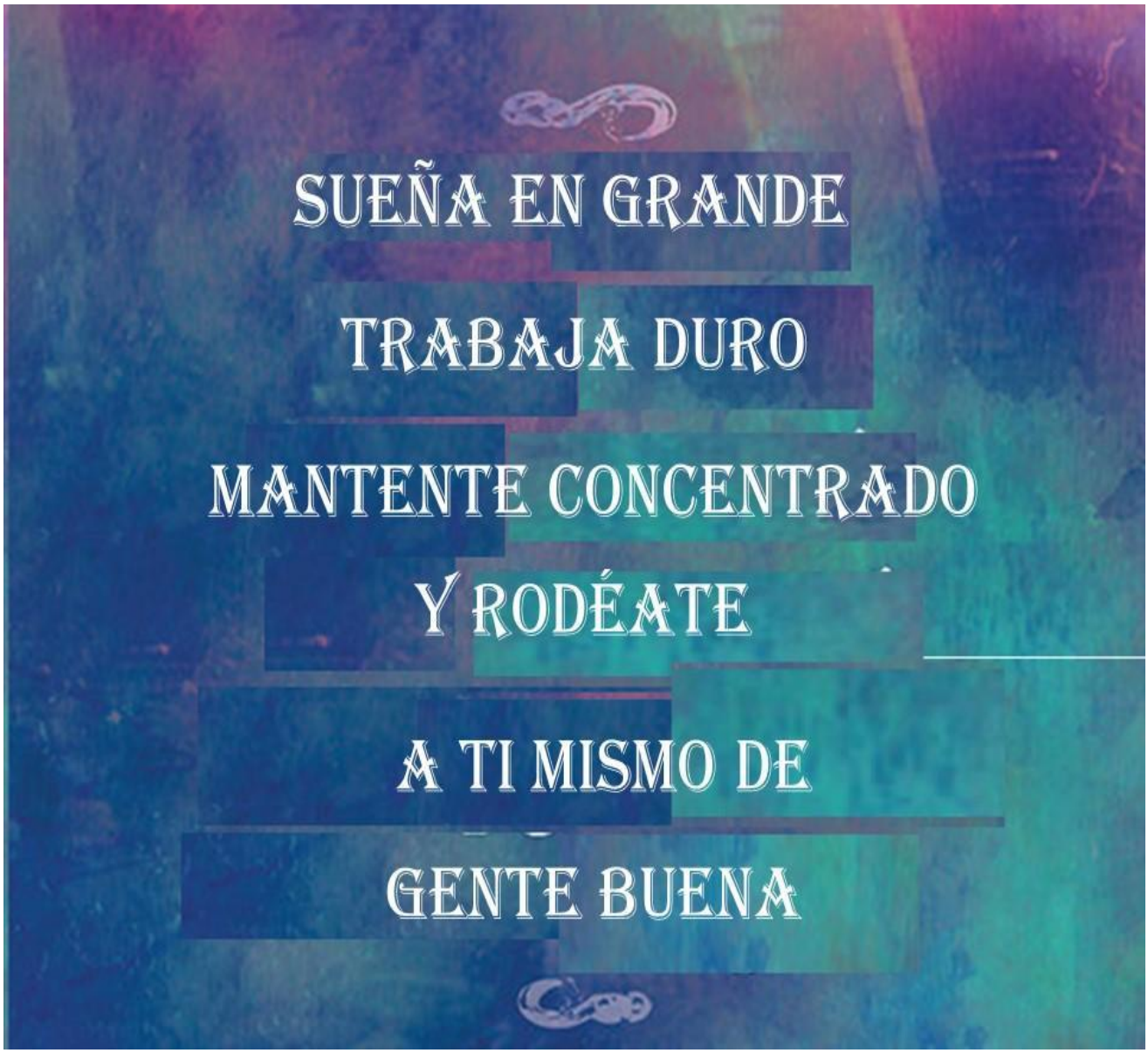
Mis dos primeros matrimonios fueron la codependencia en su forma más fea. Elegí maridos basándome en una sensación de comodidad familiar. Ahora, en la recuperación, me doy cuenta de que esa familiaridad era una repetición de mi infancia abusiva. El hecho de haber estado a punto de morir el año pasado fue una bendición oculta porque me llevó a la Fraternidad de CoDA. Me ayudó a darme cuenta de que no estoy sola, ni mis sentimientos eran muy diferentes a los de otros codependientes.

Aunque sólo he estado en el programa durante cuatro meses, estoy emocionada de tener por fin herramientas que me ayuden a liberarme de la jaula autoimpuesta, que me había mantenido prisionera durante tanto tiempo. No es fácil, pero le doy la bienvenida al desafío y ya estoy viendo los resultados positivos de trabajar el programa de CoDA.

Una especie de magia está ocurriendo al enfrentarme a los miedos irracionales con mi nueva actitud de amor propio, aceptación y confianza

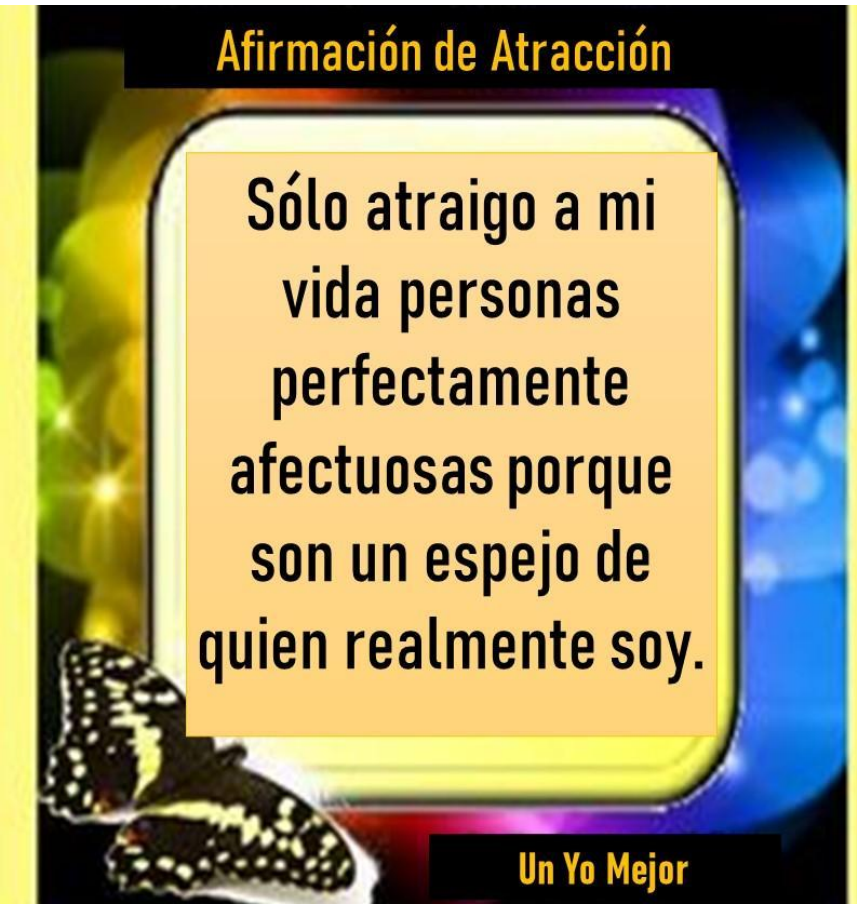
Por ejemplo, tengo cincuenta y cuatro años, y siempre he tenido miedo a conducir. En el pasado, dejé que mi impotencia ante otros conductores y mi falta de habilidad al volante me paralizaran. Ahora, en la recuperación, estoy aprendiendo a aceptar la falta de control y el hecho de que no soy perfecta al volante. En lugar de dejar que estos miedos me quiten el poder, me enfrenté a ellos, me compré un automóvil y estoy aprendiendo a conducir. Conducir me ayuda a sentirme menos dependiente y me da una confianza que nunca creí posible. Ahora cada nuevo día es un lienzo en el que puedo crear mi sueño y ese sueño es ser una persona completa que vive la vida al máximo sin dejar que los miedos del pasado sean mi chofer.

- Pamela W.



Lecturas de Cierre

Afirmación:



Oración de la Serenidad

Dios, concédeme la
serenidad para aceptar las
cosas que no puedo
cambiar, valor para cambiar
aquellas que puedo, y la
sabiduría para reconocer la
diferencia.
Concédeme paciencia con los cambios que toman tiempo
Gratitud por todo lo que tengo
Tolerancia con los que tienen diferentes conflictos
Y la fuerza para levantarme e intentarlo de nuevo,
Un día a la vez.

Oración de Cierre

Te agradecemos, Poder Superior, por todo lo que
hemos recibido durante esta reunión.
Que al concluir, llevemos dentro de nosotros la sabiduría,
el amor, la aceptación y la esperanza de recuperación.

Afirmaciones

Puedo amarme a mí mismo.
Puedo escalar cualquier montaña.
Puedo dejar atrás el miedo.
Puedo alcanzar nuevas alturas.