Reunión Impresa

Diciembre 2019 (Ed. 14)

Edición Especial Revisada

En Esta Edición:

1 Lecturas de Apertura

2 Compartires de la Comunidad

La verdad sobre mí misma

¿Quién soy yo?

Justo a la vuelta de la esquina

En mi cabeza

Bajo los ladrillos

Así que tararea

3 Lecturas de Cierre

Saludos de su Comité Conexiones de CoDA

Bienvenido al número trimestral de *Reunión Impresa*, una publicación de recuperación y apoyo de CoDA. Por favor, únase a nosotros para apreciar esta ***Edición Especial Revisada*** que contiene ensayos y poemas de números anteriores de *Reunión Impresa*.
La recuperación es para todos, y esperamos que vuelvas a disfrutar leyendo estos compartimientos. *Reunión Impresa* contiene literatura aprobada por CoDA, incluyendo compartires, citas edificantes y material artístico de miembros de CoDA. Esperamos que este número le resulte ameno e instructivo. No dude en ponerse en contacto con nosotros con comentarios y sugerencias y, como siempre, *¡envíenos sus contribuciones!*

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.

Los 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.

Las 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

La verdad sobre mí misma

Los chicos malos de mi pasado me decepcionaron porque yo quería que fueran algo que no podían ser, igual que mi padre no podía ser el papá que yo necesitaba.

Mi mente infantil me decía que esos chicos iban a darme amor y a cuidar de mí, y cuando no podían, me sentía decepcionada y enfadada. Terminaba la relación; mis problemas de abandono entraban en acción, y repetía la misma experiencia con un nuevo chico.

Nuevo comienzo, mismo final.

Me cansé tanto de repetir el mismo patrón con diferentes chicos que finalmente me di cuenta de que algo iba mal en mí y en mi proceso de pensamiento con respecto a las relaciones. Le pedí al Dios de mi entendimiento que me mostrara lo que estaba mal. Cuando estuve preparada para enfrentarme a la verdad sobre mí misma, me fue revelada.

Emocionalmente todavía tenía 6 años emocionalmente. Empecé todas mis relaciones como lo hace una niña. No sabía quién era, ni qué era lo mejor para mí; sólo quería compañía, alguien con quien

jugar. Cuando mi yo adulto salía a la superficie y evaluaba el estado de la relación, rechazaba al "compañero de juegos" porque no era un adulto...".

Mi soledad y mi miedo al abandono volvían a aflorar, así que repetía el mismo proceso con alguien nuevo.

He estado atrapada en ese patrón durante años. Finalmente me di cuenta de que si alguna vez iba a estar con un hombre sano necesitaba estar sana primero. Encontré CoDA y me registré en la vida.

Mi madre y mi padre no pudieron madurar ni aparecer por mí, por mucho que yo lo deseara. Eso no fue culpa mía, y no puedo cambiarlos— ni a ellos ni a nadie. El cambio es un camino que elegimos nosotros mismos. CoDA me ayudó a ver eso finalmente. Sabía que las heridas de mi niñez dirigían mi vida, pero no sabía cómo cambiar.

En las reuniones de CoDA me identifiqué con los signos y síntomas y aprendí que mi miedo al abandono era muy fuerte. Me di cuenta de que no sé cómo lidiar con las emociones de una manera saludable.

Me sentía abrumada, pero no sabía lo que era eso. Me sentía sola, pero no sabía lo que era la soledad. Sólo sabía que estaba sintiendo algún tipo de ansiedad, y miraba a los demás para que me consolaran en lugar de acudir al Dios de mi entendimiento sobre todo ello.

Me hirieron tan profundamente en mi infancia que dejé de sentir para protegerme del dolor, pero luego perdí la conexión con mis sentimientos.

Era consciente de los sentimientos de los demás, pero no de los míos. Aprendí a manipular los sentimientos de los demás para que me apoyaran.

La codependencia, tal como yo la entiendo, consiste en intentar existir a través de otras personas. En mi caso es mucho más que una falta de autoestima; me faltaba autoconocimiento. No tenía una identidad como persona, así que ¿cómo iba a ser capaz de identificar mis sentimientos?

¿Cómo podía saber que debía acudir al Dios de mi entendimiento cuando estaba triste o asustada o sola o abrumada, cuando ni siquiera sabía la diferencia entre esos sentimientos? Todavía estoy aprendiendo sobre mí misma. El Cuarto Paso te abre los ojos, es una revelación.

En esa familia disfuncional, tuve que desentenderme completamente para sobrevivir, y me desentendí durante mucho tiempo.

Sabía cómo pedir ayuda al Dios de mi entendimiento para satisfacer mis necesidades materiales, pero no sabía cómo pedir ayuda para hacer frente a los desencadenantes emocionales que me hacían buscar la atención masculina o actuar sexualmente. No podía ver esa parte de mí, la parte de la niña asustada.

CoDA me enseñó a identificar mis sentimientos escuchando a otros compartir sus sentimientos y experiencias. Hoy puedo identificar lo que siento y hacérselo saber a los demás.

Una frase de una de mis películas favoritas es "Los sentimientos son como los niños, no quieres que conduzcan el coche, pero tampoco quieres meterlos en el maletero".

Todavía afloran sentimientos que reprimí en mi infancia y adolescencia, y no quiero reprimirlos ni tratar de llenar un vacío con malas compañías. Sé que ese es mi patrón. Los Pasos Primero al Cuarto y CoDA me ayudan a mantenerme presente.

-Ledona H.

¿Quién soy yo?

Nacido como una mariposa
Después de tantas cosas en mi vida temprana
Absorbiendo tantas creencias negativas
Oyendo todo esto y creyendo
Me di cuenta
Que me escondía
En un capullo
Entonces, en una noche muy difícil
CoDA entró en mi vida
Por fin un alivio
Estaba en la oscuridad
Muriendo a través de los minutos
A través del dolor
A través de mi mente
Esperando demasiado
Viviendo demasiado menos
Sin esperanza
Una voz que habla
Y me encontré petrificada
Oyendo mi vida
A través de otras vidas

Podría gritar en ese momento

Pero no lo hice
Así que escuché toda mi vida
En pedazos, en cada voz
Como un rompecabezas
Sentimiento de pertenencia
Me hizo sentir más fuerte
Me hizo elegir los pasos
Dejé de correr
Dirigiendo mi mente, mi cuerpo
mi alma
Y comencé a caminar
Paso a Paso
Y aquí estoy
Una mariposa de nuevo

-Belbellita

Justo a la vuelta de la esquina

Sabía que algo iba "mal" conmigo, pero teniendo en cuenta que mi madre era una esquizofrénica paranoica, pensaba que lo estaba haciendo bastante bien.

Las relaciones siempre fueron difíciles. Parecía atraer a las personas más enfermas de la habitación. Luchaba con los conflictos, me sentía poco apreciada y parecía estar siempre resentida con mis compañeros de trabajo. Me despidieron de mis tres primeros trabajos cuando ya se habían vuelto

tóxicos para mí. Me casé con el hombre más estropeado que pude encontrar y pasé 18 años intentando curarle con mi amor. Pensé que, si podía hacer, o no hacer, decir o no decir algo, entonces él cambiaría y yo sería feliz.

Cuando sufrió un derrame cerebral a los 36 años, se cerró el trato: ¡me necesitaba! No me sentía querida, así que me conformé con que me necesitara. Cuidé de él en todos los sentidos, incluso controlando todas las finanzas, manteniéndonos con dos trabajos y dejando de lado mis necesidades. A cambio, él me mentía sobre su adicción a la pornografía, gastaba el dinero que no teníamos y estaba resentido conmigo por controlarlo demasiado.

Después de nueve años juntos, descubrí que había escondido 14.000 dólares en deudas de tarjetas de crédito. Siempre se perdía eventos importantes, como la fiesta de bautizo de nuestra hija, porque estaba en casa de mi padre viendo porno en Internet. Yo le creía cada vez que prometía intentar hacerlo mejor, pero luego no cambiaba. Al final, lo único que sentía era una aplastante sensación de obligación.

En 2010, el consejo de administración de la empresa que cofundé me despidió. Me sentí sorprendida por ellos y por mi socio. Un mes después, a mi madre le diagnosticaron un cáncer de páncreas en fase cuatro y falleció apenas cinco meses después. A finales de año, me divorcié de mi marido tras encontrarme "enamorada" del primer hombre que me ofreció lo que ansiaba. Era 20 años mayor que yo, llevaba 30 años casado con otra persona y yo creía todo lo que me decía. Sabía que estaba mal, pero me sentí obligada a continuar la relación de todos modos.

Pasé los casi cinco años siguientes repitiendo el patrón de intentar controlar la relación, pensando que, si conseguía que él cambiara, yo sería feliz. Cuando empecé a temer que mi depresión estuviera afectando a mi capacidad para criar a mi hija, recurrí a la terapia.

Mi terapeuta me explicó que mi experiencia infantil se parecía mucho a vivir con un alcohólico. Impredecible, ya que el comportamiento errático era la norma en mi casa. Mi vida hogareña era aislante y aterradora. No podíamos hablar de ello, y los únicos sentimientos que importaban eran los de mi madre. Yo, por supuesto, sabía que todo era culpa mía y si tenía alguna duda, mi madre me lo recordaba.

Ella deliraba con alucinaciones auditivas y visuales, así como con una fijación religiosa y paranoia. Decía que la voluntad de Dios era que fuera ama de casa y madre, pero nunca fue lo que ella quería para sí misma. La recuerdo saliendo de casa llorando y a mi padre persiguiéndola. Los tres niños allí parados. No entendía qué pasaba ni cuándo volverían. No sólo interioricé este rechazo, sino que llegué a creer que la voluntad de Dios equivalía a la miseria y que, por tanto, no se podía confiar en Él.

A veces ella decía que me odiaba y que ojalá no hubiera nacido. Intentó suicidarse en unas vacaciones familiares cuando yo tenía ocho años. Tenía diez cuando me culpó de un aborto espontáneo, diciendo que no la amaba lo suficiente. Encontró mi diario y sobre mis escritos escribió

que mis pensamientos eran mentiras odiosas. Intenté orar todos los días para que Dios mejorara las cosas, pero nunca la arregló ni nos sacó de allí. Aprendí que Dios no respondía a las oraciones, al menos no las mías. En mi mente infantil, toda mi rabia se volvió hacia mi madre, y mi padre se convirtió en mi caballero blanco.

Intenté demostrarle, de todas las formas posibles que una niña podría, que merecía que me salvara. Intenté ser la niña perfecta, incluso llegué a ser la mejor de mi clase en el instituto. Mi padre me quería, pero nunca me eligió... siempre anteponía el cuidado de mi madre a nosotros. Ahora sé que hizo lo mejor que pudo.

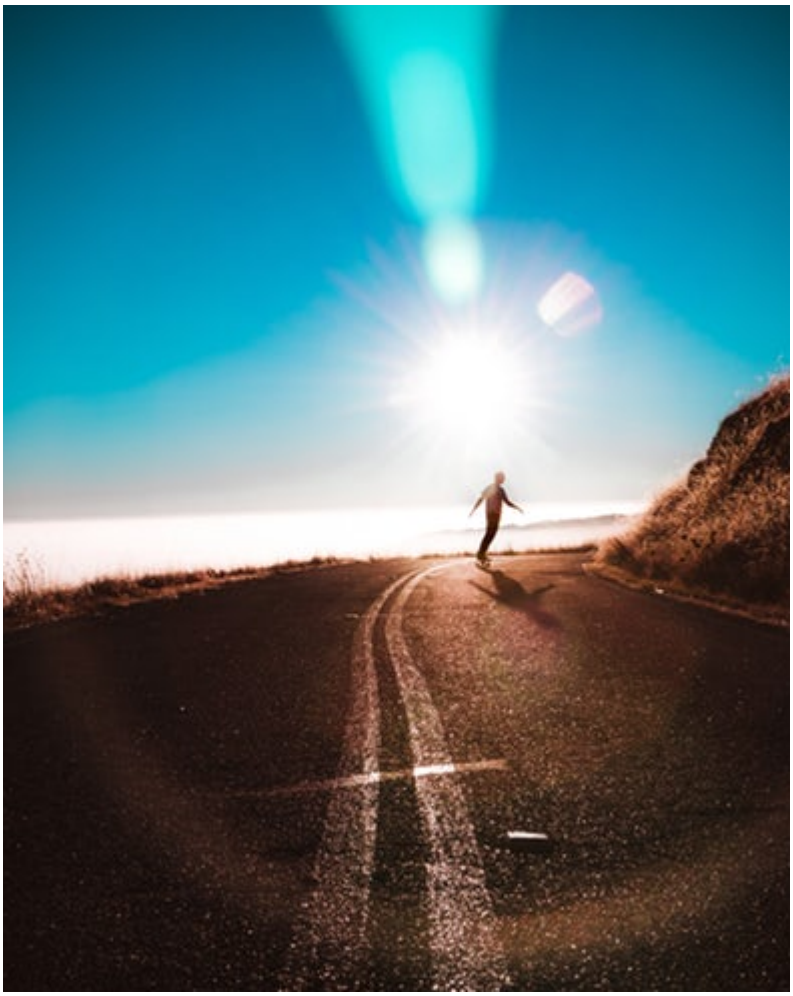
En CoDA, aprendí que era posible enmendar, y en los tres años desde que me uní, ya he visto cambios milagrosos en mí misma, en mi comprensión de lo que hago y por qué, y en mi vida en general. He visto que las Promesas empiezan a hacerse realidad y que cuestiones que antes me aturdían, ahora puedo manejarlas con serenidad.

Cuando soy lo suficientemente valiente y consciente, utilizo las herramientas de la recuperación: reuniones, libros, una nueva relación con Dios, tal y como yo lo entiendo, un grupo de apadrinamiento, los Doce Pasos, el autocuidado y el trabajo con la niña interior para encontrar la paz allí donde ha habido agitación en mi vida y mis relaciones. Me di cuenta de que mi niña irracional había estado conduciendo mi autobús emocional, y ¡no tenía edad para conducir!

Parte de mi recuperación consiste en demostrarle a esa niña que puede confiar en mí, para que la cuide y que también puede confiar en Dios. Ver para creer, y creer para ver. Escuché que Él me lo decía por la radio... no de esa manera loca en que mi mamá lo escuchaba, sino de esa manera graciosa en que todos lo hacemos... mientras apagaba mi auto, justo después de pensar en lo aterrador que es confiar porque no puedo ver lo que hay a la vuelta de la esquina. Si Él me lo mostrara primero sería mucho más fácil. Escuché a alguien en la radio decir: "¡No sabrás lo que hay a la vuelta de la esquina, hasta que VAS a la vuelta de la esquina!"

Con el tiempo, he ido avanzando por los Pasos y he visto pruebas de que funcionan a medida que los pongo en práctica. Intento centrarme en mí misma y utilizar los Patrones de Recuperación para aprender cómo son los comportamientos saludables. Reconozco que tengo opciones y creo que soy suficiente. Dios hace por mí lo que yo no puedo hacer por mí misma. El don de la conciencia me permite reconocer cuando estoy teniendo las locuras codependientes, y entonces puedo optar por utilizar mis nuevas herramientas de recuperación para provocar un cortocircuito.

Ver mi pasado con nuevos ojos me permite ver cómo Dios respondía a mis oraciones, aunque su respuesta fuera diferente de la que yo quería. Ahora puedo ver cómo mi patrón en las relaciones amorosas ha sido inconsciente— intentos disfuncionales para sanar los rechazos de mi infancia.



Estoy estableciendo mis propios límites y respetando los de los demás, centrándome en preguntarme "¿Qué puedo hacer para cuidar de mí en esta situación?", creciendo en mi capacidad de aceptar lo que es, dejar ir lo que fue y tener fe en lo que será. Estoy sustituyendo el "debería" de mi vida por el "podría". Cuando por fin estuve preparada, entregué mi idea de lo que quería, y Dios me dio mucho más de lo que podía imaginar. Me sumergí en mi recuperación. Ahora me he vuelto a casar, con alguien que trabaja tan duro en sí mismo como yo trabajo en mí misma. Ahora tengo una relación igualitaria. Cada uno piensa en sí mismo y en el otro. Incluso pude dejar un trabajo tóxico según mis condiciones, en lugar de que me despidieran como había hecho en el pasado.

Lo que me gustaría dejar son algunas pepitas al azar que he recibido hasta ahora en mi corto camino de recuperación:

- *Estamos justo donde necesitamos estar en este momento. Todo lo que hemos vivido hasta ahora era necesario para llegar a este punto.*
- *La codependencia nace de la pena y el dolor. La única salida es atravesarla.*
- *No podemos sanar completamente, a menos que hayamos llorado plenamente nuestras pérdidas.*

- *Puedo sustituir el miedo a "lo desconocido" por la emoción de "algo nuevo".*
- *Necesito un Poder Superior en el que confíe, y debo mantenerme conectada a él como una lámpara necesita un enchufe.*
- *Los demás no tienen la caja que contiene mi felicidad. La tengo yo, la he tenido siempre.*
- *Mi serenidad es un regalo que no tiene precio. Puedo elegir entre venderla barata (por ejemplo, por un lugar en el estacionamiento o por los 100 dólares que alguien me debe) o aferrarme a ella.*
- *Puedo prestar atención a lo que mis sentimientos y el dolor intentan enseñarme... ¿hay algún límite que deba establecer?, ¿hay una nueva dirección que deba tomar? o ¿hay algo que deba dejar ir?*
- *La vida se desarrolla exactamente como se supone que debe hacerlo y la forma en que se desarrolla es buena, aunque duela.*
- *Rendirse sólo duele hasta que lo hago, y es la única forma de ganar.*
- *Debo ser amable conmigo misma y perdonarme rápidamente y tan a menudo como sea necesario.*
- *Estamos en un barco llamado recuperación... el viaje es el destino.*

-Roxanne M.

En mi cabeza

Estoy solo otra vez

Estoy en mi cabeza

Se acercan las festividades

Necesito un amigo

Inquieto

La nieve cae suavemente, sin aliento

Cada pequeño copo es único e individual

Pero iguales: fríos, siguiendo el mismo camino

Como las personas: cada huella dactilar es diferente

Sin embargo igual

Me siento solo entre la multitud

Todos avanzando hacia el mismo camino

Individuos -pero iguales- solos

La dulce promesa de una sonrisa

¿Alguien?

¿Has caminado en mis zapatos? ¿Incluso una milla?

Miro a mi Poder Superior

No estoy solo

Estoy en mi cabeza

-RG

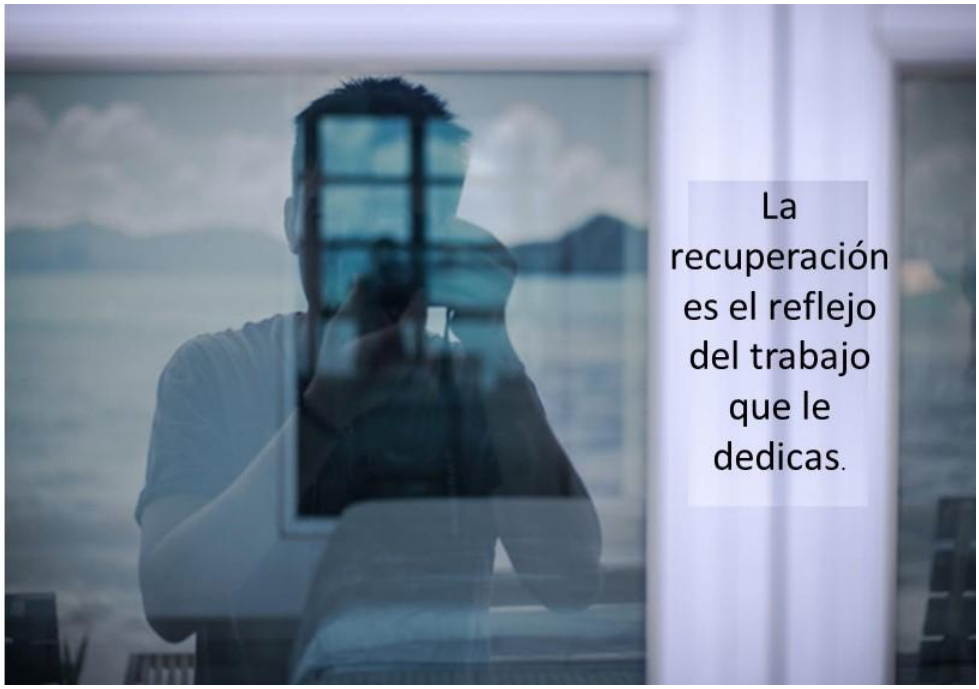
Bajo los ladrillos

Llevaba 20 años en una relación malsana que me estaba pasando factura. Me sentía constantemente abrumada y agotada, desesperada e impotente.

Lo que más me dolía de mi vida era vivir "debajo de los ladrillos"... sabiendo que mi verdadera yo estaba enterrada ahí abajo, en algún lugar muy profundo. Había tanto que necesitaba lograr, tanto

que era capaz de crear, hacer y difundir. Sin embargo, estaba debajo del capullo, hibernando... esperando a que las capas de material endurecido se desprendieran. Un cincel a la vez.

Y entonces llegó CoDA. Al principio, era escéptica, pero algo estaba despertando en mi interior. Lloré en mis primeras reuniones sintiéndome desesperada y sin esperanza. Poco a poco, las cosas empezaron a cambiar. Empecé a sentirme con más claridad, más luminosa y más conectada con Dios. Trabajé y trabajé durante más de un año, hablando con mi madrina, yendo a reuniones, y orando. Estoy muy agradecida de poder decir que estoy viendo que las cosas están cambiando. Tengo más energía y estoy asumiendo la responsabilidad de mi vida con la ayuda de Dios. Y mientras sigo confiando en el proceso, me digo: "Paciencia querida, paciencia".
-Dina K



Así que tararea

Hay esperanza para mí cuando miro hacia arriba

Sólo hay duda cuando miro hacia abajo con expectación

Todo está bien cuando me centro en lo que es real

El amor por mí misma y por los demás

Cuando me siento perdido, ahí está el ancla para

Enraizar mi alma

Conectada a mi Poder Superior

Mi verdadero ser

La esencia de Mí

Sí, está bien saber quién Soy

-Lisette

Lecturas de Cierre

Afirmación

Hoy me regocijaré en mis habilidades.

Oración de la Serenidad

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.

Afirmación

Seré quien soy y soy suficiente.