Reunión Impresa

Diciembre 2022 (Ed. 25)

Transformarse en la Recuperación

En Esta Edición:

***1* Lecturas de Apertura**

***2* Compartires de la Comunidad**

El amor me trajo…

El camino para convertirse…

Haikú

Cómo cambié…

***3* Lecturas de Cierre**

-Caryn T.

1.

2.

Saludos de su Comité de Conexiones de CoDA

Bienvenido al número trimestral de *Reunión Impresa*, una publicación de recuperación y apoyo de CoDA. La recuperación es para todos, y esperamos que disfrute leyendo estos compartimientos. *Reunión Impresa* contiene literatura aprobada por CoDA, incluyendo compartires, citas edificantes y material artístico de los miembros de CoDA. Esperamos que este número le resulte agradable y revelador. No dude en ponerse en contacto con nosotros para hacer comentarios y sugerencias– y como siempre, ¡*envíenos sus contribuciones*!

Cordialmente,

3. Su Subcomité de *Reuniones Impresas*

4.

6. 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.

-Jim H.

Los Doce Pasos de Codependientes Anónimos

7. Admitimos que éramos impotentes ante otros y que nuestra vida se había vuelto ingobernable.
8. Llegamos al convencimiento de que un Poder Superior podría restaurar nuestro sano juicio.
9. Decidimos poner nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, como cada uno entendemos a Dios.
10. Sin miedo, hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.
11. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de todos nuestros errores.
12. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos nuestros defectos de carácter.
13. Humildemente le pedimos a Dios que nos libere de nuestros defectos.
14. Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.
15. Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros.
16. Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.
17. 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.
18. 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.

19. Compartires de la Comunidad

-Caryn T.

El amor me trajo aquí

Mi viaje hacia los Doce Pasos comenzó años antes de que me los presentaran formalmente. En mi historia, hay experiencias significativas que se alinean con los Doce Pasos.

Estuve casada con un narcisista encubierto. Él no bebía. No consumía drogas. Estaba dedicado a "la familia". Tenía una fuerte moral, una fuerte ética de trabajo y un fuerte deseo de mejorar la situación de "la familia". Yo era una esposa y madre devota, trabajaba a tiempo completo y participaba en muchas de sus actividades, ya fuera activamente o con mi presencia y apoyo moral. Cuando me conoció, yo tenía sobrepeso. Mi peso subió y bajó unos 14 kilos a lo largo de nuestra relación, incluido el nacimiento de nuestra hija. Dejé que intentara arreglarme. Le dejé que me "motivara" para que me pusiera en forma; todo mientras pensaba que alcanzaríamos un increíble estado de felicidad si yo era capaz de manifestar la fuerza y la forma física que me convertirían en su esposa perfecta.

Quince años después de casarnos, estoy sumida en una crisis espiritual debido a una creciente tendencia al acoso, hostilidad, manipulación e ira. Me culpa de su insatisfacción con su vida. Me pone ultimátums porque no soy lo bastante atractiva, trabajo demasiadas horas, evito las conversaciones con él, no le presto suficiente atención sexual... porque ha hecho una "mala elección" al casarse conmigo....

La realidad que viví fuera de mi matrimonio estaba llena de reconocimiento, gratitud y era una colaboradora valiosa para mi empresa. Colegas y amigos me consideraban servicial, atenta y

dedicada. Mi marido me recordaba a diario mis defectos- no entendía por qué él no cosechaba los frutos de mi trabajo. Me daba ansiedad volver a casa después del trabajo, sentarme con él a solas, incluso irme a la cama por la noche. Me escapaba al trabajo para evitarle. (Octavo Paso)

El 14 de mayo de 2017, fui a la iglesia buscando una conexión con Dios para que me guiara a través de esta crisis espiritual. Me sentía impotente para manejar efectivamente mi vida (Primer Paso) - mi vida laboral y hogareña estaban totalmente desequilibradas. No creía que mi matrimonio fuera sano, pero tampoco creía (todavía) que él estuviera abusando de mí. Ese día, el sermón fue sobre el Amor.

Reconocí que no había amor entre mi marido y yo y que me amaba muy poco a mí misma (Cuarto Paso).

Al darme cuenta de esto, me puse en marcha para reajustar mis expectativas y las suyas (Sexto Paso). Cada vez que era cruel, le pedía que fuera consciente de tres maneras: 1) decir “lo siento”, 2) decir “te quiero”, 3) ser más amable. Lo canté como un mantra porque también lo ponía en práctica con él, mi hija, mi familia, mis amigos y mis colegas (Noveno Paso). Canté este mantra y demostré esta práctica durante los dos años siguientes También dejé de involucrarme en debates sobre temas que no eran importantes. Acepté discrepar y dejé de participar en conversaciones improductivas. Empecé a hablar con más sinceridad de mis necesidades. Dejé de mentir cuando me pedían que me comprometiera con cosas que nunca iba a cumplir (Décimo Paso).

A menudo, aunque respetaba mis límites, me sentía profundamente frustrada. Él podía optar por gritarme e intimidarme. Perdí la necesidad de tener la razón porque comprendí que era una trampa. Perdí el deseo de intentar corregirle, pero seguí pidiendo gracia y compasión (Séptimo Paso). Me enfrenté a su ira con desapego. Con cada insulto y amenaza que lanzaba, se apagaba un poco más la luz de mi corazón hacia él.

Dejé a mi marido el 5 de abril de 2019. El amor por él se había enfriado por completo. Perdí toda compasión por él. Necesitaba dejar el matrimonio porque ya no podía ser una esposa para él (Octavo Paso). No veía en él al hombre con el que creía haberme casado.

Desde entonces, he seguido de forma independiente el asesoramiento espiritual y he hecho algo de trabajo con la niña interior (Onceavo Paso). Me he dado cuenta de mi codependencia y su origen (trauma infantil, familia complicada, abuso sexual temprano). Fui referida a CoDA durante una reciente sesión de terapia para completar mi viaje de recuperación (Segundo Paso).

Estoy lista para superar esta noche oscura del alma. He estado atrapada en un ciclo de miedo, ansiedad y pensamientos negativos sobre mi trauma pasado. Procrastino tareas importantes (mi divorcio) y muchos aspectos de mi autocuidado (ejercicio, revisiones médicas y dentales) mientras persigo distracciones (televisión, Internet, compras en línea...). Me siento sin rumbo y sin una misión en mi vida. Me entrego humildemente a Dios y me rindo a la estructura y misión de los Doce Pasos. Estoy cansada de llevar esta carga. Es hora de sanar mi corazón.

- Tiffany P.

El camino para convertirse en abuela

Cuando mi hija nos dijo que esperaba un bebé, me alegré mucho por ella. Su camino hacia la maternidad no había sido fácil y oré para que cumpliera su deseo de ser madre.

El problema, sin embargo, es que NO ESTABA contenta de convertirme en abuela. Como hacía poco que había abandonado los juegos de rol, me molestaba que me metieran en otro papel en el que no tenía nada que decir. Mientras todo el mundo a mi alrededor hablaba de lo feliz que debía de ser, a mí me invadían sentimientos de desesperanza, vergüenza y culpabilidad. Pensaba que estaba siendo egoísta, pero no podía evitarlo. Tenía tantos conflictos. Lo mejor que podía hacer dadas las circunstancias era retirarme. Mi hija sabía que no estaba totalmente comprometida y un día me dijo: "Mamá, ¡te vienes conmigo en este viaje!".

Ese fue el punto de transición para mí. Temerosa de no tener muchas oportunidades de viajar, decidí poner manos a la obra con los Doce Pasos. Empecé a admitir mis sentimientos ante mi madrina y mis compañeros de confianza. Fui a las reuniones, escuché y compartí. Oré por serenidad. Finalmente, tomé lápiz y papel y, utilizando la metáfora de un viaje por carretera, empecé a trazar el mapa de mi renuente viaje para convertirme en abuela. En primer lugar, imaginé mi medio de transporte. Desgraciadamente, era un cacharro viejo y destartalado. A continuación, me imaginé con quién compartiría la carretera: los suegros de mi hija. Eran un grupo muy unido de primos, tíos y abuelos. Yo, en cambio, viajaría con mi marido, pero no podía contar con el resto de mi fragmentada familia. Los suegros eran viajeros experimentados y tendrían todas las campanas y silbatos. Mi marido y yo no tendríamos ninguno. Cuando recordé experiencias anteriores con mis padres al volante y cuando fui la conductora de mis propios hijos, vi muchos desastres. Había mucho dolor y sufrimiento, muchos pasajeros heridos. ¡No es de extrañar que fuera reacia a embarcarme en más viajes familiares por carretera!

Ese conocimiento no fue suficiente para ponerme de nuevo en el camino, así que tuve que seguir haciéndolo. Con el tiempo, me di cuenta de que había varios obstáculos basados en el miedo: miedo a quedarme atrás, miedo a no ser lo bastante buena, miedo a ser juzgada y miedo a repetir los errores del pasado. Pero, a medida que trabajaba en los Pasos y me perdonaba a mí misma y a los demás, empecé a ver el camino con más claridad. Abandoné mis viejos hábitos de conducción y desarrollé otros nuevos. Crecí en la fe de que podía conducir con más seguridad, tanto para mí, como para los demás. Tiré las viejas grabaciones que solía escuchar y me descargué otras más actuales y positivas.

Hoy me siento humilde y agradecida por haber vuelto a la carretera. Con gratitud por su servicio, he cambiado ese viejo cacharro, mi antigua forma de ser, por un vehículo más suave y fiable. Tengo las herramientas de los Doce Pasos guardadas en el maletero. Me detengo para el mantenimiento regular y disfruto de todas las vistas. Me mantengo en mi propio carril y viajo un día a la vez. Por primera vez en muchos años, ya no tengo miedo de lo que hay a la vuelta de la esquina. Ya no tengo miedo de caer en la cuneta. Tengo fe en que puedo navegar por dondequiera que me lleve el camino. Oh, y el cambio más milagroso de todos es... ¡Ya no soy yo quien conduce! Lo hace mi Poder Superior, y ¡con Dios al volante, estoy experimentando la alegría y libertad más allá de mis sueños más salvajes!

Y… ¡Es una niña! Ahí viene la abuela. ¡Bip Bip!

- Jackie A.

- Caryn T.

Haikú

Completamente sola sufriendo
en aislamiento el dolor crece
oscuridad sin oposición
+
buscar el compañerismo
las cargas compartidas se vuelven más ligeras
la esperanza recompensa a los valientes

- Caryn T.

Cómo cambié de una indefensa hámster a una ratona poderosa

Hola. Me llamo Linda C. y soy codependiente. Uno de los defectos de carácter que identifiqué cuando trabajé en el Cuarto Paso de mi programa fue el miedo. Voy a compartir cómo estoy trabajando para superar ese miedo utilizando dos animales conocidos: un hámster y un poderoso ratón. Un personaje famoso de la historia de Estados Unidos dijo una vez: "No hay nada de que tener miedo, salvo al propio miedo". Nunca se dijeron palabras más ciertas. Intento recordarlo, pero tengo que admitir que a veces no lo consigo.

El miedo tiene muchas formas. En mi historia he utilizado un hámster hembra que no para de dar vueltas en círculo y un ratón poderoso que me enseñó lo que debía hacer. Mi historia incluye: a) cómo mi defecto de carácter era como un círculo vicioso (la hámster), b) describe cómo y qué tengo que hacer para superar mi miedo al fracaso (la ratona poderosa) y c) por qué creo que mi miedo me causó muchos problemas que yo misma me provoqué.

Mientras comparto mi historia, y siendo la persona visual que soy, por favor imaginen una hámster solitaria dando vueltas y vueltas en su rueda de hámster. Yo era esa hámster hasta que me di cuenta de lo que estaba haciendo, y de cómo me afectaba a mí y a los que me rodeaban. Así que esto es lo que hice y sigo haciendo, pero con menos frecuencia.

Mi miedo hizo de la hámster solitaria una perfeccionista y por supuesto todos sabemos que nadie es perfecto. Pero como la hámster solitaria (yo), no se daba cuenta de eso, fallaba cada vez. Eso le dio a la hámster una baja autoestima. Para no ser menos, la hámster solitaria pensó que si fracasaba en todo y no creía que fuera a triunfar nunca, la respuesta era sencilla. Simplemente sería menos responsable y no tendría que tomar ninguna decisión. Pero, aunque la hámster estaba sola, era inteligente, y pronto se dio cuenta de que eso tampoco funcionaba. Debido a su miedo, ella pensó que tenía que ser perfeccionista y debido a que falló, tuvo baja autoestima, lo que le causó "sacar a Dios" de su vida. Por supuesto, ella oró y oró, pero fue en vano. Así que, consternada y angustiada, decidió ser menos responsable y no rendir cuentas. Entonces, un día, esa hámster solitaria (yo), se cansó de correr y de no llegar a ninguna parte. ¿Y sabes qué? Esa hámster solitaria se convirtió en una ratona poderosa porque, de repente, se volvió más CONFIADA. ¿CÓMO LO HIZO?

Primero, como una ratona poderosa, decidió que, en lugar de huir de su miedo, lo mejor era enfrentarse a él. Para ello, tuvo que darse cuenta de que no era perfecta. Aprendió a reírse de sí misma cuando cometía un error, a aprender de ella y a esforzarse más la próxima vez.

En segundo lugar, como ratona poderosa, se dio cuenta de que con cada pequeño éxito que tenía, su autoestima aumentaba y como ratona poderosa empezó a facilitar la entrada de Dios. A medida que se volvía más y más una ratona poderosa, se dio cuenta de que el Dios de su entendimiento no era invasivo. (Ratona poderosa). Él no responderá a sus problemas a menos que ella le admita que no puede resolver sus problemas sola y que necesita su ayuda.

En tercer lugar, la ratona poderosa empezó a tomar decisiones. A veces eran malas, pero eran sus decisiones y era responsable de ellas. A veces eran impulsivas, pero cada vez que tomaba una decisión, era más fácil....

Por último, la ratona poderosa estaba resuelta y decidida a hacer lo mejor posible. Se daba cuenta de que no era perfecta y se daba palmaditas en la espalda cada vez que lo conseguía. Eso aumentó su autoestima.

Lo creas o no, tanto a la hámster como a la ratona poderosa les gustaban los acrónimos. Uno negativo y otro positivo.

La hámster solitaria es negativa:
T = Tenía miedo a fracasar.
E = Entonces apartó a Dios de su vida y tenía baja autoestima.
M= Menos responsable, utilizando la evasión para responder a sus problemas.
O= Obstinadamente se negaba a admitir que tenía un problema, por lo que le costaba tomar decisiones.
R= Realmente seguía dando vueltas y vueltas en su rueda de hámster.

La transformación en una ratona poderosa es positiva:
T = Tuve que afrontar mi miedo con valentía e integridad
E = Entonces facilité a Dios en mi vida y aumenté mi autoestima pidiéndole a Dios que comprendiera que sola no puedo vencer mi miedo.
M = Me he dado cuenta de mi miedo.
O = Obviamente sé que mi actitud determinará mi éxito
R = Resolución, reconocimiento y determinación

Ya que fui reprimida socialmente, emocionalmente, y físicamente cuando era niña, desarrollé muchos comportamientos codependientes, los cuales representé como una hámster solitaria y cómo me estoy convirtiendo en una ratona poderosa. Con la ayuda del programa de CoDA, los Pasos y Tradiciones, las Promesas, mis amigos, y mi Poder Superior, me estoy dando cuenta de que ya no tengo que solo sobrevivir la vida. Estoy aprendiendo a vivir la vida. Lo hago orando, yendo a las reuniones, escribiendo, leyendo, escuchando y hablando de los problemas del corazón.

Sé que a medida que avance en mi camino hacia la recuperación, ganaré más fortaleza, valor y fe. Me estoy esforzando por convertirme en una ratona poderosa, porque sé que no estoy sola.

Que Dios les bendiga siempre.

- Linda C.

Jim H.

20. Lecturas de Cierre

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.

Algunas Afirmaciones

Me afirmo yo mismo.
Estoy agradecido(a) por mi vida, todos y cada uno de los días.
Soy capaz de establecer y mantener límites saludables.

Recursos de CoDA:

- Recién Llegados - https://coda.org/es/recien-llegado/
- Buscar una Reunión - https://coda.org/es/reuniones/
- Suscribirse a listas de anuncios - https://www.codependents.org/sub.htm
- Descargar literatura - https://coda.org/es/materiales-para-miembros/
- Calendario de Eventos - https://coda.org/es/calendario/
- YouTube - https://www.youtube.com/c/codependientes+an%C3%B3nimos+en+espa%C3%B1ol%22
  Si los enlaces no están activos, copie y pegue el url en su navegador.

Convocatoria de Contenido

Esta publicación prospera cuando los compañeros de CoDA comparten su recuperación. Este es un gran lugar para expresar su creatividad a través de la prosa, la poesía y las imágenes artísticas, siempre y cuando sigan los Doce Pasos, las Doce Tradiciones y la Política Editorial. Ver https://coda.org/es/envienos-su-historia/ para más información.

Las Doce Promesas de Codependientes Anónimos

Puedo experimentar un cambio milagroso en mi vida si aplico el Programa de Codependientes Anónimos. Mientras trabajo con esfuerzo y honestidad los Doce Pasos y las Doce Tradiciones…

1. Reconozco una nueva sensación de pertenencia. Mis sentimientos de vacío y de soledad desaparecerán.
2. Ya no me controlan mis miedos. Puedo sobreponerme a ellos y actuar con valor, integridad y dignidad.
3. Conozco una nueva libertad.
4. Me libero de las preocupaciones, de las culpas y del pesar que me causan el pasado y el presente. Estoy suficientemente alerta para no permitir que se repitan.
5. Reconozco en mí un nuevo amor y una nueva aceptación de mí mismo y de los otros. Me siento genuinamente merecedor de ser amado, amoroso y amable.
6. Aprendo a mirarme a mí mismo igual como a los otros. Mis nuevas y renovadas relaciones están basadas en la igualdad de ambas partes
7. Soy capaz de desarrollar y mantener relaciones sanas y amorosas. La necesidad de controlar y manipular a los demás desaparecerá en la medida en que aprenda a confiar en personas dignas de confianza.
8. Aprendo que es posible recuperarme y convertirme en una persona más amorosa, íntima y capaz de ofrecer apoyo apropiado. Tengo la elección de comunicarme con mi familia en forma segura para mí y respetuosa para ellos.
9. Reconozco que soy una creación única y preciosa.
10. Ya no necesito depender sólo de los otros para que me provean mi sentido de valor.
11. Tengo la confianza de recibir la guía de mi Poder Superior y llego a creer en mis propias capacidades.
12. Gradualmente, experimento serenidad, fortaleza interior y crecimiento espiritual en mi vida diaria.

Oración de Recuperación de CoDA

Dios ayúdame a:
Aceptar a los demás tal como son,
Reconocer mis propios sentimientos,
Satisfacer mis propias necesidades, y
Amarme tal como soy.

Oración de Cierre de CoDA

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.

- *Caryn T.*