

Boletín EFER



No.9

EXPERIENCIA, FORTALEZA Y ESPERANZA EN LA RECUPERACIÓN

Novena edición del Boletín de CoDA Colombia – Comité de Literatura, Julio 1 de 2022

www.codacolombia.org

“Un medio para compartir el mensaje a aquellos codependientes que aún sufren a partir de las experiencias de otros compañeros de CoDA”

TEMA GENERAL:

En este momento escucho a mi Poder Superior

¿Qué es lo que mi Poder Superior quiere para mí? ¿Cómo aprendo esto? Escucho la voz de mi Poder Superior de muchas maneras. Es un misterio como funciona. Me conecto con mi Poder Superior yendo a las reuniones, haciendo mis llamadas, hablando con otros miembros de CoDA, quedándome quieto, descansando o hablando con mi padrino. Percibo la orientación de mi Poder Superior durante los momentos de la meditación y la oración. Cada día, cuando practico el Paso Once, le pido a mi Poder Superior que me muestre lo que debo hacer hoy y la fortaleza para cumplirlo.

Confío que el plan de mi Poder Superior para mí es pleno, abundante y alegre. “Gracias Dios” es todo lo que preciso decir.

Tomado del Libro de Meditaciones Diarias, enero 20 (ubicado a través de índice temática MEDITACION este en página 23, los demás relacionados con la palabra MEDITACION están en páginas 38,41 y 309.



Soñaba

Desde mi adolescencia, fui consciente de muchos cambios en mi cuerpo y en mi vida, creí que todo iba a cambiar, tanto en mi hogar como en mis pensamientos. Pero no, aún me gustaba hacerme la víctima, la sufrida la que todos decían que pesar de [...] Creía que esos comportamientos estaban bien y quizás de esa manera recibiría un poco de amor, de ayuda y comprensión.

Soñaba con ser una niña feliz como las de mi colegio, tener todas las comodidades y no pasar penas, pero tiempo después agradecí por lo vivido y aprendí que fue necesario enfrentar cada uno de esos obstáculos para pulir mi niña interior.

Bendito el día que CoDA llega a mi vida, como siempre estaba él (Dios) sorprendiendo y guiando cada uno de mis pasos, bendito sean los 12 pasos de Coda que me han ayudado a perdonar, enfrentar y superar viejos patrones, dolores y emociones que se repetían día tras día y no me dejaban avanzar.

Ahora soy responsable y consciente de mis propios actos, pensamientos y decisiones, analizo cada situación basada en los 12 pasos para no repetir patrones de conducta o tradiciones de los viejos tiempos.

~Recobra la confianza en ti misma (o), en la vida, en los demás y en Dios. Felices 24/h

Anónimo



Compartir frente a una de las herramientas de la recuperación "Literatura CoDA"

Cada que leo más nuestra literatura, me asombro de lo "rica y especial que es en todo sentido" por ejemplo miro este párrafo: ..."los doce pasos nos llevan desde un camino de conductas auto derrotistas, hacía relaciones sanas y amorosas con Dios, con nosotros mismos y con los demás." y me animo a seguir leyendo - estudiando, pues sé que ahí hay muchos aprendizajes y me inspiran a seguir trabajando en mí. Sé que si cambio Yo, todo a mi alrededor cambia "mágicamente". Vale la pena valorar y utilizar esta herramienta. También encontré esto que me parece especial: "el valor no proviene de la ausencia de miedo, sino de estar dispuesto a caminar a través de él" Gracias CoDA

Anónimo

ANIVERSARIOS

Junio 1 La Liberación - Bogotá

Julio 11 Armonía - Bogotá

Julio 26 La Serenidad - Cartagena

