

Los Doce Pasos

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.**

Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Alcohólicos Anónimos (AA)

Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones son reimpresos y adaptados con permiso de Servicios Mundiales de Alcohólicos Anónimos, Inc. El permiso para reimprimir y adaptar este material no significa que A.A. haya revisado o aprobado el contenido de esta publicación, ni que A.A. está de acuerdo con los puntos de vista expresados aquí. A.A. es un programa para recuperarse del alcoholismo únicamente. El uso de los Doce Pasos y las Doce Tradiciones en relación con los programas y actividades que son modelados de las usadas por A.A., pero que tratan otros problemas, no implica otra cosa.

Las Doce Tradiciones

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.**
- 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 y cine.**
- 12. El anonimato es la base espiritual de todas nuestras tradiciones, recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades.**

Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Alcohólicos Anónimos (AA)

Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones son reimpresos y adaptados con permiso de Servicios Mundiales de Alcohólicos Anónimos, Inc. El permiso para reimprimir y adaptar este material no significa que A.A. haya revisado o aprobado el contenido de esta publicación, ni que A.A. está de acuerdo con los puntos de vista expresados aquí. A.A. es un programa para recuperarse del alcoholismo únicamente. El uso de los Doce Pasos y las Doce Tradiciones en relación con los programas y actividades que son modelados de las usadas por A.A., pero que tratan otros problemas, no implica otra cosa.

Las Doce Promesas

Codependientes Anónimos



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 como igual 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.

Herramientas para la recuperación:



1. Asistir al mayor número de reuniones posible.
2. Trabajar los doce pasos y las 12 tradiciones acompañado de un padrino o madrina.
3. Pedir ayuda - Llamar a un compañero.
4. Vivir el solo por hoy a cada momento.
5. Hacer la oración de la serenidad cuántas veces lo necesite.
6. Prestar servicio.

Rasgos de la codependencia:

1. Patrón de baja autoestima:

-Te cuesta demasiado tomar decisiones, sientes que necesitas a alguien que te indique cómo pensar, sentir, actuar y hacer las cosas?

-Sientes que debes ser perfecto para estar bien?

2. Patrón de control:

-Sientes que nadie hace las cosas tan bien como tú?

3. Patrón de negación:

-Te sientes valioso únicamente cuando otros reconocen tu esfuerzo y dedicación?

4. Patrón de complacencia:

-Casi siempre das prioridad a ayudar a otros antes que atender tus propias necesidades?

5. Patrón de evasión:

-Sientes que la mayoría de la gente es egoísta y no le importa todo lo que has sufrido?

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

Los Doce Pasos

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.**

Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Alcohólicos Anónimos (AA)

Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones son reimpresos y adaptados con permiso de Servicios Mundiales de Alcohólicos Anónimos, Inc. El permiso para reimprimir y adaptar este material no significa que A.A. haya revisado o aprobado el contenido de esta publicación, ni que A.A. está de acuerdo con los puntos de vista expresados aquí. A.A. es un programa para recuperarse del alcoholismo únicamente. El uso de los Doce Pasos y las Doce Tradiciones en relación con los programas y actividades que son modelados de las usadas por A.A., pero que tratan otros problemas, no implica otra cosa.

Las Doce Tradiciones

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.**
- 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 y cine.**
- 12. El anonimato es la base espiritual de todas nuestras tradiciones, recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades.**

Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Alcohólicos Anónimos (AA)

Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones son reimpresos y adaptados con permiso de Servicios Mundiales de Alcohólicos Anónimos, Inc. El permiso para reimprimir y adaptar este material no significa que A.A. haya revisado o aprobado el contenido de esta publicación, ni que A.A. está de acuerdo con los puntos de vista expresados aquí. A.A. es un programa para recuperarse del alcoholismo únicamente. El uso de los Doce Pasos y las Doce Tradiciones en relación con los programas y actividades que son modelados de las usadas por A.A., pero que tratan otros problemas, no implica otra cosa.

www.codacolombia.org

Las Doce Promesas

Codependientes Anónimos



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 como igual 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.**

Herramientas para la recuperación:



1. **Asistir al mayor número de reuniones posible.**
2. **Trabajar los doce pasos y las 12 tradición acompañado de un padrino o madrina.**
3. **Pedir ayuda - Llamar a un compañero.**
4. **Vivir el solo por hoy a cada momento.**
5. **Hacer la oración de la serenidad cuántas veces lo necesite.**
6. **Prestar servicio.**

Rasgos de la codependencia:

1. Patrón de baja autoestima:

-Te cuesta demasiado tomar decisiones, sientes que necesitas a alguien que te indique cómo pensar, sentir, actuar y hacer las cosas?

-Sientes que debes ser perfecto para estar bien?

2. Patrón de control:

-Sientes que nadie hace las cosas tan bien cómo tú?

3. Patrón de negación:

-Te sientes valioso únicamente cuando otros reconocen tu esfuerzo y dedicación?

4. Patrón de complacencia:

-Casi siempre das prioridad a ayudar a otros antes que atender tus propias necesidades?

5. Patrón de evasión:

-Sientes que la mayoría de la gente es egoísta y no le importa todo lo que has sufrido?



**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**