

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

Boletín EFER



No. 22

EXPERIENCIA, FORTALEZA Y ESPERANZA EN LA RECUPERACIÓN

Vigésima segunda edición del Boletín de CoDA Colombia – Comité de Literatura, Febrero 1 de 2024

Visítanos en: www.codacolombia.org

Tema general

Acercas del folleto

Tomando Decisiones

La mayoría de nosotros llegamos a esta fraternidad con muchas dudas sobre nosotros mismos. A menudo lo que nosotros afirmamos fue negativo, autodestructivo y derrotista. Estos pensamientos invalidantes representaban lo que habíamos llegado a creer sobre nosotros mismos y se basaban en mensajes de nuestro pasado, algunos hablados, otros no expresados. Raramente fueron positivos o enriquecedores. No obstante, incorporamos estas declaraciones negativas de nuestras creencias acerca de quienes éramos.

Estas incluían cosas como:

- Soy impotente e incapaz
- Soy inútil y de poco mérito
- No soy importante, incluso para las personas que me aman
- No importa lo que haga, siempre seré poco atractivo
- Nunca estaré a la altura de las circunstancias
- No tengo derecho a existir

Crear que “no somos buenos” es una carga pesada. Agota nuestra energía física, mental y espiritualmente. Cuando creemos en estas mentiras sobre nosotros mismos, la vida parece bastante sombría. En CoDA, encontramos esperanza.

Cuando llegamos a los pasos Sexto y Séptimo, hemos experimentado suficiente proceso de recuperación como para pensar que podemos tener algunas OPCIONES, incluso si no nos sentimos completamente libres, serenos o felices. Es para el miembro de CoDA quien ha llegado a este punto intermedio en los Doce Pasos que llega a estar “enteramente dispuestos a dejar que se nos liberase de nuestros defectos”- que está dedicado este folleto. Esperamos que esta información pueda ser otro peldaño en el camino hacia la libertad, para todos nosotros.

Los animamos a que lean todo el folleto TOMANDO DECISIONES, compartimos uno de los temas:

MI INTEGRIDAD

Muchos de nosotros pasamos toda una vida regalando nuestro poder a los demás. A menudo perdimos el sentido innato de lo que era legitimante nuestro: nuestra integridad personal, a veces confundiendo nuestra falta de límites con la gentileza, la aceptación y el amor.

En CoDA, aprendemos que el amor que buscamos provendría de la autoaceptación y el autocuidado. Estas fueron las avenidas que debimos recorrer para recuperar nuestro derecho de nacer al conocimiento de nuestra integridad.

1. Con la ayuda de mi Poder Superior, aprendo a definir y mantener mis propios límites.
2. Puedo decir "sí" a lo que quiero y "no" a lo que no quiero. Es mi elección.
3. Sé quién soy.
4. Tengo límites físicos. Diré "no" cuando no quiera que me toquen.
5. Puedo estar cerca de otra persona sin perderme.
6. Merezco relaciones con personas que respeten mis límites.
7. Tengo un sentido claro de mí mismo en cualquier relación.
8. Tengo el valor de mantener límites, incluso si otros lo desaprueban.
9. Tengo derecho a respetar mis creencias, valores y deseos personales.
10. Estoy libre del miedo, la ira o el mal humor de los demás. Puedo desprenderme con amor.
11. Con la ayuda de mi Poder Superior, me libero de toda culpa y miedo cuando digo "no".
12. Soy un ser humano valioso y merezco ser tratado con dignidad y respeto.



Este día sentí que el mensaje leído era para mí y lo acogí

“La angustia deprime el corazón del hombre, pero una buena palabra le alegra”
En CoDA también una X palabra me da moral o ánimo de que no estoy sola y que también a otros les pasan cosas iguales o peores que a mí - míos "semejantes"

Ahí es donde está la importancia de participar u exponerme a las herramientas entre ellas las reuniones de recuperación. Es increíble cómo nos podemos identificar con algún compartir no importa de quien venga y es a través de ellos que el PS se vale para hablarnos en algunas ocasiones. Como dice un refrán por ahí, si estoy bien vengo a una reunión y si estoy mal vengo a una reunión. Siempre recibo algo así aparentemente no me dé cuenta.

Gracias CoDA

Anónimo

Carta a mamá

Si te soy sincera no sé por dónde empezar a escribir y a expresar en unas cuantas líneas o párrafos quizás, todo aquello que una vez quise decirte, pero por temor o falta de confianza no pude hacerlo. Hoy a mis 25 años de edad, con una mentalidad más clara, consciente y madura puedo decirte gracias, gracias por ser una madre ejemplar, trabajadora, responsable, amable, respetuosa, entre otras cualidades

que te caracterizan como una gran mujer; aunque para serte sincera hubiese querido que me hubieras cuidado más de lo que lo hacías, que me brindaras un poco más de amor y protección, sabes a qué y a quien me refiero, recuerdo las veces que quise contarte secretos que escondía papá pero nunca me creíste, mucho menos ibas a creerme si te contaba todo lo que hacia él conmigo, con mi cuerpo, con mi inocencia, aquella inocencia que afortunadamente hoy me acompaña. El caso es que también quiero que sepas que te perdono, que no te juzgo, solo hacías y actuabas con las herramientas, el conocimiento y la educación que te brindaron tus acudientes, hiciste lo que pudiste con lo que tenías en ese momento, solo espero que en algún momento también puedas sanar tus heridas, aquellas heridas que esa niña interior necesita sanar para seguir avanzando y prosperando, te amo mami, eres y serás siempre la mejor madre para mí...

Anónimo



CONVENCIÓN & ASAMBLEA ATENCIÓN

INGRESO PRESENCIAL

- INVERSIÓN DICIEMBRE \$60.000.
 - INVERSIÓN ENERO \$70.000.
 - INVERSIÓN FEBRERO Y MARZO \$80.000
- INCLUYE LIBRO COLOREAR

INGRESO VIRTUAL

- INVERSIÓN DICIEMBRE \$50.000.
- INVERSIÓN ENERO \$60.000.
- INVERSIÓN FEBRERO Y MARZO \$70.000

BOGOTÁ
16 Y 17
MARZO
2024

ALOJAMIENTO HOTEL MACAO COLOMBIA S.A.S

- HAB SENCILLA \$160.000
- HAB DOBLE \$190.000
- HAB TRIPLE \$210.000
- HAB CUADRUPLE \$260.000.

INCLUYE: ALOJAMIENTO POR NOCHE,
DESAYUNO, INTERNET WIFI, CAJA DE SEGURIDAD
ASISTENCIA MÉDICA BÁSICA 24 H.

***PRECIO DEL HOTEL EN PROMO
HASTA 31 DE DICIEMBRE.**

<https://www.coda.portaldece.com/>

CONTACTO INFORMACIÓN



3113893176





*Feliz
Aniversario!*

Enero 14 La Esperanza de Bogotá

Enero 14 La Conciencia de Envigado

Enero 24 2016 Renacer Suba de Bogotá

Febrero 4 Fe y Acción

Febrero 4 El Lenguaje del Amor

Febrero 17 Ave Fénix

Febrero 20 Una Nueva Libertad