

MI RECUPERACION, MI PRIORIDAD

DEISY R.

MI PRIMER ENCUENTRO CON EL PROGRAMA

MI PRIMERA REUNION

Se me comparte por los compañeros, que hay una serie de actividades importantes dentro de la fraternidad en las que puedo realizar un trabajo de auto descubrimiento

PODER SUPERIOR

Es la fuerza de amor, es más fuerte que yo y tiene la capacidad de llevarme a experimentar un nuevo estilo de vida sin ataque, sin juicio, sin miedo, sin expectativas. Le llamo Poder Superior porque es la expresión más sublime del amor, allí se encuentra el milagro de la recuperación y la respuesta para vivir un proceso de cambio y un proceso de auto descubrimiento. Un Poder Superior lo comprendo en la mente y lo acepto en el corazón

UNIDAD

Me sentí acogida identificada valorada y por primera vez nadie vio mi condición personal sino mi esencia espiritual que ni yo misma podía verme. En un primer contacto, otras personas vieron mi valía, esa es la fuerza que a mí me empieza impactar dentro del programa. Entiendo que contar con un grupo de apoyo me ayuda a salir del aislamiento, aceptarlo es un acto de sabiduría

PRINCIPIOS ESPIRITUALES

HONESTIDAD

Admitir la naturaleza exacta de nuestras faltas. Es vernos como en verdad somos, sin juzgarnos buscamos la verdad de quienes somos y hemos sido.
Asumir este reto dentro del programa

HUMILDAD

Dejando de lado mi forma de pensar y actuar. Entregando mi vida a un Poder Superior. Dios como cada uno lo conciba.

Reconozco mi impotencia e ingobernabilidad las cuales me acompañan desde la infancia
Miderrota es el punto de partida de mi recuperación

FE

Tener la convicción que un Poder Superior a mi misma va a ayudarme a recobrar el sano juicio.

Si aún tengo dudas (hago como si creyera)

Mi arrogancia y mi terquedad no me dejan ver el sendero de un camino espiritual.

PADRINO- MADRINA

Necesito ocuparme de mi salud mental, de mi recuperación emocional y no puedo hacerlo sola (o), requiero del acompañamiento de un compañero que de manera permanente me apoye en la búsqueda de mi propósito de vida y dentro del programa.

Que me guía desde su experiencia en cómo trabajar el programa
Es un compañero que está en recuperación y también tiene la misma condición de codependencia y me comparte lo que le ha funcionado

HERRAMIENTAS INDISPENSABLES PARA MI RECUPERACION

ELABORO UN PLAN DE 24 HORAS

- 1.Oración
- 2.Meditación
- 3.Aseo mi vivienda, hago ejercicio, me baño y me arreglo
4. Desayuno
5. Lectura de reflexiones diarias
- 6.Actividad Laboral
7. Reunión de grupo
8. Cena
9. Escribir, leer
10. Descanso

TRABAJO LOS DOCE PASOS

Es un viaje de autodescubrimiento honesto que realizo con mi Poder Superior, con el propósito de darle sentido a mi vida y aprender

prioridad a relacionarme sanamente.

Se incrementa mi humildad al reconocer mis defectos de carácter y para enmendar mis errores

Se fortalece mi valía cuando reconozco mis habilidades, talentos y logros

Me responsabilizo de mi propia conducta



PRIORIDAD

Una vez he decidido el camino a tomar y las herramientas con que cuenta el programa para dar un cambio a mi vida, es necesario tener en cuenta qué significa para mi tener **PRIORIDAD**.

Puedo decir que es todo aquello que forma parte de mi vida, la salud, la familia, el trabajo, relaciones sociales, las finanzas etc., Es decir **LO MAS IMPORTANTE**

Para que estos aspectos atinentes a mi vida puedan fluir en armonía, necesariamente tengo que **ACCIONAR.**

- Haciéndome cargo de mi
- Avanzar cada día a mi ritmo

- - reconocer mis progresos diarios
- - incrementar la disciplina y la constancia
- - tenerme paciencia sin dejar de trabajar a diario

DESAPRENDER

● Mi programación es un problema cuando se convierte en un bloqueo de la vida ejm desconfianza , negativismo, miedo, culpa

● Las enseñanzas y educación de mis padres (creencias, valores, cómo comportarme), Han influido en mi personalidad y sin quererlo me convierten en arquetipo (hacendosa, obediente)

● La tendencia a querer tener a todos contentos y hacer todo por todos
“No puedo darte la formula para el éxito pero si puedo darte la formula para el fracaso: Intentar complacer a todo el mundo todo el tiempo

MI COMPROMISO

El único compromiso inaplazable es conmigo, con mi recuperación y con mi trabajo en el grupo.

Trabajo en priorizar mis actividades dentro del grupo y en aplicar las herramientas que me sugiere el programa.

Cuando se cruzan otros compromisos con las reuniones de la cofraternidad, trabajo de pasos, etc., aprendo a decir no, a poner límites saludables, y decido en forma autónoma e independiente que mi programa es inaplazable e impostergable porque es mi tratamiento, mi medicamento y mi nueva condición espiritual.

EL RECORRIDO DEL CAMINO ESPIRITUAL

1

2

3

4

5

ACEPTACION

TRABAJO EN EL GRUPO

PROPOSITO y DETERMINACION

DESPERTAR ESPIRITUAL

SERVICIO

Salir de la negación que es pensar que todo lo que hago esta bien y por ello la dificultad de reconocer la condición codependiente Derrotarnos

Buscar el acompañamiento de aquellos que han viajado por este camino antes que nosotros

Amor, paz , verdad
Fuerza interior
Que solo Un Poder Superior puede darnos

Reconocer nuestra condición de seres útiles, amorosos, valerosos.
Con una conciencia propia de trascendencia divina

En gratitud por el milagro de la recuperación, el servir en las actividades que sostienen el grupo es la mejor forma de contribuir con la recuperación de otros compañeros

De jóvenes pensamos que el tiempo
es infinito y aplazamos,
De viejos creemos que no hay tiempo
suficiente para lograr los sueños

REFLEXIONES

Cuando descubrimos que
podemos elegir, sentimos la
capacidad para cambiar

Nunca terminamos de tener que merecer la
vida. No hay un momento límite en el que
podamos decir "He hecho lo suficiente, he
terminado". Solo sucede cuando dejamos
de respirar . Marshal Golsmith

Ser victima de la inercia o
escapar de su fuerza de
atracción es una decisión que
solo nosotros podemos tomar.

Los Codependientes somos menos propensos a crisis severas porque trabajamos en las herramientas que nos brinda el programa incluso cuando tenemos recaídas y porque ¡ya no estamos solos!

SERENIDAD
VALOR
SABIDURIA
PACIENCIA
GRATITUD
TOLERANCIA
FUERZA



¡Muchas gracias!