

"EFER: Un medio para compartir el mensaje a aquellos codependientes que aún sufren. Todo a partir de las experiencias de otros compañeros de CoDA"

Tema del día

¿Puedo utilizar a CoDA para todas mis adicciones?

A pesar de que la codependencia está considerada como la raíz de todas las adicciones, CoDA no proporciona información específica ni ayuda para la recuperación de otras adicciones o comportamientos compulsivos. Miembros de nuestra Fraternidad que identifiquen tener otros comportamientos compulsivos y/o adictivos también deberían asistir al programa de los Doce Pasos adecuado que les pueda ayudar a tratar dichos asuntos. Los resultados suelen ser desastrosos cuando los miembros de CoDA intentan evitar su necesidad de otros programas de los Doce Pasos, al usar a CoDA como su único programa de recuperación.

Al comenzar nuestra recuperación de la codependencia, algunos de nuestros descubrimientos y experiencias, pueden ser emocionalmente abrumadores. Cuando esto pasa, aquellos de nosotros que tenemos otras adicciones y comportamientos compulsivos, que no estamos haciendo trabajo de recuperación de los Doce Pasos en esas áreas, podemos ver que nuestras adicciones se intensifican. Esto puede encauzarnos a involucrarnos (o volver a participar) en los programas de Doce Pasos apropiados a nuestra única recuperación.

Algunos recaemos en otras adicciones antes de estar dispuestos a participar en otro programa. Lamentablemente, algunos miembros de la Fraternidad de CoDA han fallecido como consecuencia.

Se sugiere enfáticamente que no usemos a CoDA como el único programa de recuperación para tratar todas nuestras adicciones y comportamientos compulsivos.

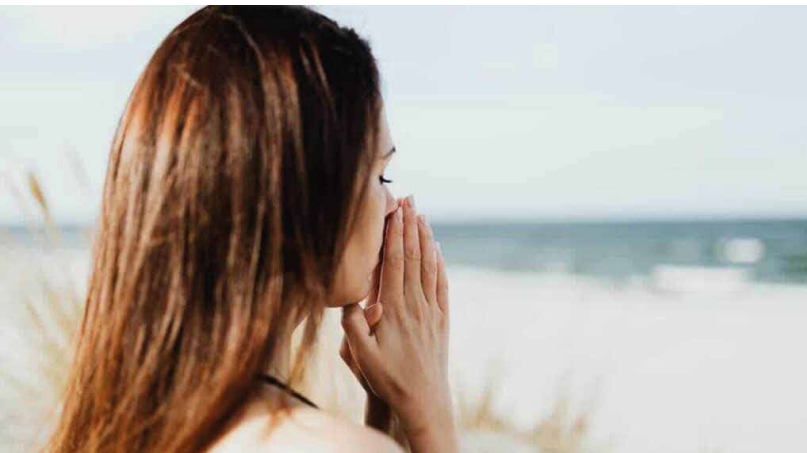
Capítulo 5 Preguntas más Frecuentes. Libro azul de Coda



Experiencias en CoDA

Una revelación de mi PS

Hace poco tuve una como lo llamo yo “revelación de mi PS” y es que frente a dos de mis hermanas no tome nada personal con ellas, porque son seres tan egoístas y tan llenas de nada y ensimismadas por su prepotencia y orgullo y además de codependencia, que no me paran bolas, no porque sean sordas ni siquiera, ni tampoco porque me odien, sino porque nada de nadie les interesa, no solo son así con migo sino que se esfuerzan por aparentar ante otras personas interés porque "les



conviene" pero igual se descachan tarde que temprano y por eso son seres tan solas a la hora del té, en cuanto a amigos. Esta claridad me da paz y tranquilidad, además de esperanza de saber soltar y no esperar nada de nadie. Yo valgo por lo que soy y lo puedo ser y también porque mi poder superior está ahí siempre.

Gracias PS

Anónimo

Los Doce Pasos y las finanzas personales

Uno de los temas más álgidos en CODA, es el financiero que afecta profundamente al codependiente y a su familia y es uno de los conflictos más comunes en su seno.

A la luz de los doce pasos y sobretodo las doce tradiciones: nuestras creencias, conductas y nuestras actitudes, empiezan a transformarse y la base de todo está en los pensamientos de insuficiencia, sacrificio y falta de merecimiento que se traduce en baja autoestima.

Así ostentemos un alto cargo y nos vaya muy bien en el trabajo, la sensación de no ser suficiente sigue rondándonos como un fantasma de angustia, que nos asalta en cualquier momento; así en este estado llegue a CODA.

Con pensamientos limitantes grabados en los surcos de mi cerebro, tallados a tal profundidad que nunca me plantee la idea de cuestionarlos y que seguramente me impedían sentirme segura o confiada.

Dentro de mis ideas estaba la de sacrificio como forma de obtener lo que se quiere, este intercambio poco equitativo lo había aprendido en mi familia, el esfuerzo; el sudor de la frente, son formas de sobrevivir en este mundo tan competitivo, idea que me llevo al abismo y sobre todo a la infelicidad.



Otra era crearme que no podía hacer lo que me gusta y me pagaran por ello, literalmente llegue a sentir que era una mendiga, al creer que mis sueños no me sostendrían, por esta creencia llegue a estar en empleos inadecuados solo por físico temor y falta de fe.

Dentro de mis ideas ocultas, estaba: que no era una persona de negocios, solo alguien con iniciativa creativa, y siempre me quedaba allí sintiendo que no merecía más que un empleo mediocre.

Las carencias como la falta de merecimiento, la insuficiencia y falta de amor propio fueron sanando en la medida en que adquiría un contacto directo y consciente con un Poder Superior.

El amor del Poder Superior me hace sentir valiosa, con una dirección y fuerza para cumplir mis anhelos de corazón, llegue a entender que el Poder Superior; fue quien puso esos sueños en mí y que juntos los podemos hacer realidad, que no estoy sola luchando contra el mundo, que estamos juntos creando una nueva realidad, donde deposito mis esperanzas en un lugar de fuerza y manifestación.

Aquí he hallado la estabilidad, la seguridad y el amor incondicional para creer en lo milagroso.

Cada creencia ha ido cayéndose, hablándola con mis compañeros de CODA, mi madrina, escribiéndola, trayéndola a la luz por ridícula o irrisoria que suene, me permite observarla ver si realmente me funciona seguir pensando así, reaprendiendo que hay otra manera de ver las cosas:

Desde la perspectiva espiritual.

Imaginen cuando llevé mi parte financiera, económica y material a mi madrina, inicialmente pensé que lo espiritual y lo material no se juntaban, pero la séptima tradición me permite trabajar aplicándola, diciéndome que debo ser económicamente autosuficiente, para tomar decisiones en libertad y tengo una junta de que hacer en mi vida material con mi Poder para guiarme en que gastar, invertir, ahorrar (reserva prudencial) y sobre todo en que es posible soñar.

El programa es netamente espiritual, eso está claro, pero vivimos en un mundo material y siento que el programa de CODA me da herramientas para ser útil, recibir lo justo, ser creativa en mis sueños, tener iniciativa y no rendirme y ser el mensaje de CODA; Lo espiritual y lo material se unen para cumplir mi propósito divino.

Anónimo

Aniversarios



Junio 1: Pasos de Vida - Bogotá

Junio 23: Labradores - Bogotá

Junio 1: La Liberación - Bogotá

Julio 26: La Serenidad – Cartagena