



Círculos de la Abstinencia

Herramienta para la
Recuperación

Entrego al Poder Superior

DIOS

Oración Tomando Decisiones

Por favor, remueve de nosotros todo lo que obstaculiza nuestra recuperación y muéstranos lo que necesitamos ver, para que podamos tomar conciencia de nuestra elección.

Permítenos ser conscientes de tu presencia y conocer tu guía.

Te pedimos ahora que guíes nuestros pensamientos para guiar nuestras palabras, para guiar nuestras acciones.

Te agradecemos por guiarnos al programa de CoDA, por la cálida y amorosa Fraternidad, y por nuestra recuperación, momento a momento, un día a la vez.

— del folleto *Tomando Decisiones*

Breve Historia

- Provengo de una familia disfuncional **Adicciones, Violencia y Neurosis.**
- Soy la primera hija mucha atención hasta en la **forma de comer.**
- Abuso por la violencia, **miedo** por huir y **vergüenza** de en casa en casa.
- Viví en el Colegio y **cercanía a Dios desde la religión** con monjas.
- Padre fallece y perdemos todo hasta la casa.



NECESITE DE UN SUPER YO

Breve Historia

- **SUPER YO** me sirvió para conseguir empleo autonomía, estudios, buenos empleos y hasta pareja.
- **SUPER YO**, un día decidió que era invencible, no necesitaba a nadie, ni a dada, que acabé con mi humildad y lo perdí todo.
- Me Socavaba la culpa, la vergüenza y un grito de ayuda Llegó CODA....



¿Qué es un resbalón en CoDA?

Los diccionarios dicen que un resbalón significa tropezar, caer,

Recordemos que no existe abstinencia completa en nuestra recuperación; somos humanos y cometemos errores. El cómo enfrentamos esos errores es lo que realmente cuenta. Nuestro Décimo Paso nos ayuda a tratar esto: “Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos, lo admitíamos inmediatamente”. También tratamos de recordar que nuestros errores nos ayudan a establecer qué aspectos de nuestra recuperación debemos trabajar y pedir ayuda a nuestro Poder Superior.

nos ha resultado de gran ayuda evitar el auto castigo o vergüenza por nuestras recaídas. Al recordar que la vergüenza es una gran parte de la codependencia, notamos que cuando nos avergonzamos y nos castigamos por nuestros errores, sólo estamos avivando el fuego. El perdón, el amor y la perseverancia provienen de nuestro auto-parentamiento y son las claves para trabajar nuestras recaídas codependientes.

¿Qué significa una conducta de riesgo?

Una “conducta de riesgo” es una situación o una conducta

para nosotros mismos — herramientas de recuperación que nos ayudan a abstenernos de demostrar esas conductas. Si tenemos un resbalón codependiente y participamos en una “conducta de riesgo”, practicamos el auto-amor al perdonarnos a nosotros mismos. Nuestro temor y vergüenza aminoran al hacernos más responsables por nuestras conductas y trabajamos más activamente en cambiarlas.

¿Qué es un resbalón en CoDA?

Los diccionarios dicen que un resbalón significa tropezar, caer, equivocarse o cometer un error. Cuando esto lo aplicamos a nuestra codependencia, encontramos el mismo significado: al abordar

Una “conducta de riesgo” es una situación o una conducta específica que probablemente provoque nuestra codependencia. Para mantener sobriedad emocional y avanzar nuestra recuperación, evitamos esas situaciones y conductas. Por ejemplo, un alcohólico evita tomar el primer trago, un jugador evita los casinos, los boletos de la lotería, etc.; y un comedor compulsivo evita las comidas o la conducta que pueden causar un atracón.

volver a trabajar los Pasos en ese aspecto específico. Esto nos brinda la oportunidad de profundizar en el entendimiento y sanación de nuestro problema, y en el desarrollo de conductas más sanas.

Nos ha resultado de gran ayuda evitar el auto castigo o vergüenza por nuestras recaídas. Al recordar que la vergüenza es una gran parte de la codependencia, notamos que cuando nos avergonzamos y nos castigamos por nuestros errores, sólo estamos avivando el fuego. El perdón, el amor y la perseverancia provienen de nuestro auto-parentamiento y son las claves para trabajar nuestras recaídas codependientes.

¿Qué significa una conducta de riesgo?

Una “conducta de riesgo” es una situación o una conducta específica que probablemente provoque nuestra codependencia. Para mantener sobriedad emocional y avanzar nuestra recuperación,

nuestro camino, leemos literatura inspiradora y revisamos nuestro Cuarto Paso para llegar a una conciencia restablecida de esas conductas. Cada uno de nosotros determina cuales son nuestras “conductas de riesgo” personales. Buscamos y creamos pautas para nosotros mismos — herramientas de recuperación que nos ayudan a abstenernos de demostrar esas conductas. Si tenemos un resbalón codependiente y participamos en una “conducta de riesgo”, practicamos el auto-amor al perdonarnos a nosotros mismos. Nuestro temor y vergüenza aminoran al hacernos más responsables por nuestras conductas y trabajamos más activamente en cambiarlas.

Que Sobriedad y Abstinencia

No es lo mismo abstinencia que sobriedad

Abstinencia significa simplemente dejar de consumir alcohol o la droga a la

No es lo mismo abstinencia que sobriedad

Abstinencia significa simplemente dejar de consumir alcohol o la droga a la que se es adicto.

Sobriedad significa aprender a vivir en abstinencia mediante un continuo crecimiento emocional que permita alcanzar la madurez. En otras palabras: la suma de la abstinencia y la madurez constituyen la sobriedad.

Este síndrome es una forma de neurosis que padece el alcohólico en recuperación quien sólo se conforma con dejar de beber. Impide la plenitud de vida del alcohólico, provoca que persistan sus problemas familiares, laborales y sociales, y que continúen la insatisfacción y la infelicidad. Asimismo, constituye una de las principales causas de recaídas de los alcohólicos.

Estableciendo Límites

Conclusión

El punto más importante que recordar al establecer los límites es que necesitamos prestar atención y considerar completamente a nuestros propios sentimientos primero, no los de otras personas. Antes de la recuperación, tal vez hayamos permitido que otros nos controlaran e incluso que nos dominaran, o tal vez hayamos intentado hacerles lo mismo a ellos. Como codependientes en recuperación, nosotros necesitamos continuamente volver a descubrir límites y establecerlos.

Al principio, establecer límites internos y externos, es un trabajo difícil. Con la práctica, establecer límites se hace más fácil. Aprender a establecer límites sanos nos ayuda a liberarnos de nuestros patrones de toda una vida de codependencia. Podemos cuidarnos de nosotros mismos y conocer la paz.

Practicando EL PASO



Algunas sugerencias para el listado de verificación personal, pueden ser las siguientes:

- ¿Vivo según la Voluntad de mi Poder Superior?
- ¿Practico la gratitud?
- ¿Hice oración o practiqué meditación?
- ¿Me comuniqué de modos sanos el día de hoy?
- Si tuve comportamientos codependientes el día de hoy ¿En qué consistieron esas conductas?
- ¿Descanso lo suficiente? ¿Le doy espacio a la diversion?
- ¿Hice ejercicio el día de hoy? ¿Una caminata, nadar o alguna actividad de auto-cuidado?
- ¿Tengo una dieta sana?
- ¿Honré mis sentimientos el día de hoy?
- ¿Me cuidé a mí mismo, hoy?

Mis conductas
Codependientes que
generan malestar

Demostrar conocimiento y enfocar las decisiones de las personas que me rodean

A mis seres queridos quiero estar todo el tiempo con ellos y cuidarlos haciendo lo que yo creo que es lo mejor para ellos.

Exagero de forma positiva mi realidad

Sentimiento de culpa me generan malestar

Estoy de acuerdo con las cosas o situaciones que me convienen (agendas ocultas)

Ignorar persona o situaciones desagradables

Procrastinación de mis actividades, sobre todo las de mi autocuidado

Personas que me den sensación de seguridad

Dormir demasiado o dormir poco

Comer con cierta exageración o desahogo

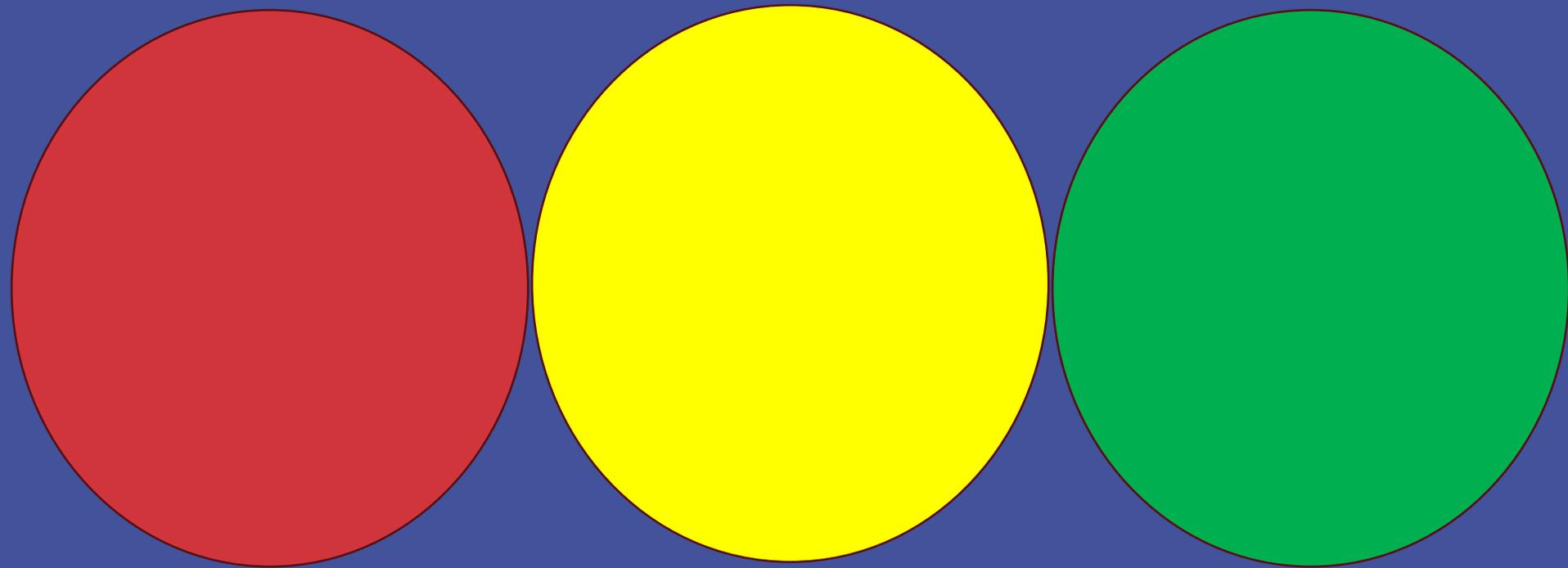
Ver Redes Sociales, TV por mucho tiempo



Círculos de la Abstinencia

Herramienta para la Recuperación

Círculos de la Abstinencia



Cerré Facebook, Tiktok
Linkdin, Instagram solo
con contactos de trabajo.

Active control de tiempo
en el celular visita a las
redes solo 30min al día.

No veo TV en semana, ni
noticias, películas fines.

No busco la seguridad en
las personas y comparto
con todas

Escuchar hasta el final
a todos solo intervenir
después si algo falta

Exagero de forma
positiva mi realidad

Sentimiento de culpa me
generan malestar

No comer alimentos
compulsivos

No comer cuando este con
sentimientos desbordados

Dormir 6 horas al día
mínimo / no siestas

Horario para realizar mis
actividades, tiempo de
dedicación como metas

NO
MENTIR

NO INTERFERIR

Gestiono la
emoción y en
5min la libero

Estoy de acuerdo con
las cosas o situaciones
que me convienen
(agendas ocultas)

Ignorar persona o
situaciones desagradables

Procrastinación de mis
actividades, sobre todo
las de mi autocuidado

Personas que me den
sensación de seguridad

Dormir demasiado o
dormir poco

Comer con cierta
exageración o desahogo

Ver Redes Sociales, TV
por mucho tiempo

Demostrar conocimiento y
enfocar las decisiones de las
personas que me rodean

A mis seres queridos quiero
estar todo el tiempo con ellos y
cuidarlos haciendo lo que yo
creo que es lo mejor para ellos.

Ir a Reuniones / Escuchar /
Compartir / Prestar Servicio

Escribir todos los días: Agradecimiento,
mis sentimientos y mi Inventario

Oración, Meditación,
Eucaristía todos los días

Ejercicio todos los días:
Caminatas, baile y bici

Hacer las actividades que
me gustan, sola o en
compañía las hago

Leer todos los días mi
literatura

Exagero de forma
positiva mi realidad

Sentimiento de culpa me
generan malestar

Actividades de Servicio
en comunidad: Grupo
Renaciendo, San
Anselmo, Yeshua, mi
familia y mi trabajo.

SOY FIEL A MI MISMA

AGRADECER en
cada momento

Otra mas?

Estoy de acuerdo con
las cosas o situaciones
que me convienen
(agendas ocultas)

Ignorar persona o
situaciones desagradables

Procrastinación de mis
actividades, sobre todo
las de mi autocuidado

Personas que me den
sensación de seguridad

Dormir demasiado o
dormir poco

Comer con cierta
exageración o desahogo

Ver Redes Sociales, TV
por mucho tiempo

Demostrar conocimiento y
enfocar las decisiones de las
personas que me rodean

A mis seres queridos quiero
estar todo el tiempo con ellos y
cuidarlos haciendo lo que yo
creo que es lo mejor para ellos.

PASEAR CON MI FAMILIA

LAS PERSONAS QUE LLEGAN A MI VIDA

Domingo dormir en el día después del hacer ejercicio

Aceptar más servicio

Aceptar invitaciones a Salir de pretendientes

Exagero de forma positiva mi realidad

Sentimiento de culpa me generan malestar

Estoy de acuerdo con las cosas o situaciones que me convienen (agendas ocultas)

Ignorar persona o situaciones desagradables

Procrastinación de mis actividades, sobre todo las de mi autocuidado

Personas que me den sensación de seguridad

Dormir demasiado o dormir poco

Comer con cierta exageración o desahogo

Ver Redes Sociales, TV por mucho tiempo

Demostrar conocimiento y enfocar las decisiones de las personas que me rodean

A mis seres queridos quiero estar todo el tiempo con ellos y cuidarlos haciendo lo que yo creo que es lo mejor para ellos.



DIOS:

**Concédeme la buena voluntad
para realizar lo que me
corresponde.**

En que soy impotente

**HAGASE TU
VOLUNTAD
Y NO LA MIA**

Gracias!