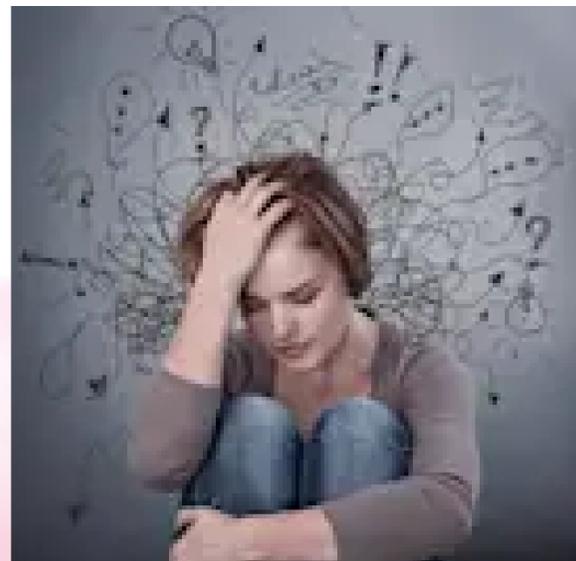


**LA ESPERANZA DE
LA RECUPERACION
A TRAVES DEL
PROGRAMA**

✧ Por: Marcela A.

MI HISTORIA

SITUACIÓN DOLOROSA
DECISION NO EJECUTADA
APOYO CODA
IR A GRUPO
ESCUCHAR
SER ESCUCHADA



CREENCIAS
MASCARAS
MIEDOS
MECANISMOS
PREGUNTAS
DECISIÓN

MI PLAN

Reuniones
Compartires
12 pasos
12 tradiciones
Calma - Quietud



CAMINO





CONTINGENTE NECESARIO



LAS DOCE PROMESAS

- 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.**

LAS DOCE PROMESAS

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.

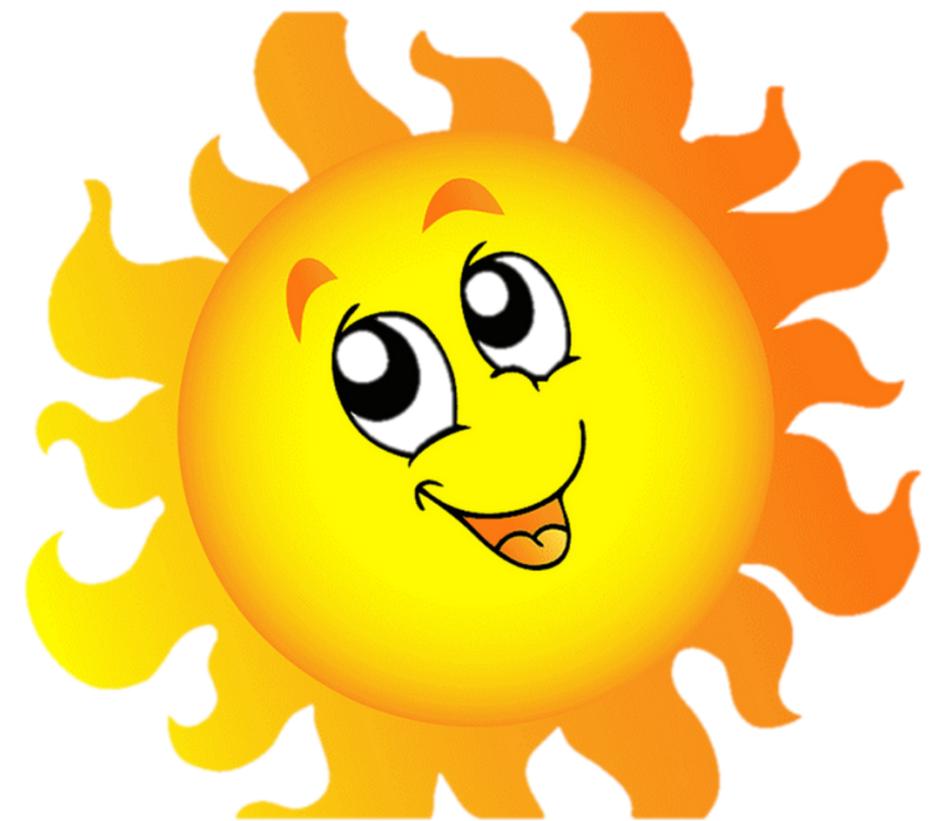
9. Reconozco que soy una creación única y preciosa.

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.

CAMINO





¡MUCHAS GRACIAS!

Por ser parte de mi
recuperación.

MARCELA A.