

"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

La perspectiva del apadrinado

Trabajar con un padrino o una madrina es una de las herramientas clave para la recuperación. En este manual exploramos los problemas, posibles soluciones y beneficios personales de participar en el Padrinazgo, tanto como apadrinado como padrino.

Las relaciones de Padrinazgo en CoDA son de carácter triple, los apadrinados, los padrinos y un Poder Superior. Escuchando los compartires en las reuniones, los prospectos apadrinados notan que algunos miembros tienen padrinos que les guían a través del proceso de los Doce Pasos. Frecuentemente los padrinos demuestran una actitud positiva ante la vida sin importar las circunstancias. Muchos de nosotros anhelamos esa calidad de entrega y paz interior. Nos damos cuenta de que la sugerencia del programa de tener un padrino como guía para seguir los Pasos y Tradiciones de CoDA tiene sentido. Decidimos buscar un padrino (o madrina), pero no sabemos dónde comenzar.

Típicamente los padrinos son miembros que asisten y comparten consistentemente en las reuniones de CoDA. Adicionalmente, la mayoría participan en trabajos de servicio. Aunque no hay requerimientos para

convertirse en padrino, se sugiere seriamente que los padrinos conozcan bien el programa de los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de CoDA, y ellos mismos estén trabajándolo activamente con un padrino.

La tercera entidad que completa la relación de padrinazgo es un Poder Superior. Como padrinos o apadrinados, nos unimos para solicitar a nuestro Poder Superior la guía, la disposición y el valor para embarcarnos en esta nueva fase de recuperación de la codependencia.

Tomado del Manual EL PADRINAZGO
¿En qué me beneficia a mí?

Si quieres escribir para este boletín trimestral, puedes escribir al correo comlitcol@gmail.com o al whatsapp 3113893176



Experiencias en CoDA

Hoy soy feliz y amo

Mi vida fue triste y vacía, un dolor indescriptible invadía todo mi ser; pero yo no entendía por qué. No sabía si eso era la vida, me debatía en ese dolor, tristeza y vacío; sólo sabía que no me sentía a gusto pero no conocía otra vida, era la única que conocía.

Cuando comencé en CoDA empecé a sentir una nueva vida, no creía en el amor ni en la felicidad más sin embargo, empecé a depender de otras personas porque de momento sentía bienestar, con el tiempo descubrí que el amor es un sentimiento que abarca todo el mundo y que la felicidad es también un sentimiento que sale del corazón y ambos no tienen nada que ver con el afuera sino con mi ser interior, gracias al P:S que hace parte de todo mi bienestar. Gracias a Coda que le ha dado sentido a la vida HOY SOY FELIZ Y AMO

Anónimo

Solo hay un camino

Mantener un estado de recuperación, soltando la extremada codependencia, que es una terrible enfermedad que se fija en las personas que están a mi lado: para mí ha sido muy duro a veces quisiera

soltarlo todo y sumirme en la enfermedad.

Y me llegan pensamientos como será que le estoy prestando mucha atención a la enfermedad, si todas las personas viven así.... cómo voy a pretender cambiar una sociedad, una cultura y el mundo.

Pero paro y pienso; pero antes de coda yo tampoco era feliz y me enfermaba cada vez más, entonces hablo con mi poder superior y le entrego estos pensamientos enfermizos y pido ayuda y fuerza para continuar buscando el cambio y la sanidad, así me quede sola con mi propia compañía y la del poder superior porque una vida consumiendo emociones me destruye como cualquier otra adicción.

Anónimo





Agosto:
Vida Nueva - Bogotá

Octubre:
Armonia - Bogotá
Plenitud - Bogotá
Renaciendo - Itagüí Antioquia

Noviembre:
Internacional - Bogotá