

## Tema Central



***Estoy decidido a volverme la persona que quiero ser, físicamente, emocionalmente, intelectualmente, y espiritualmente.***

Conscientemente me enfoco específicamente en las áreas de crecimiento, soltando esos rasgos negativos y defectos de carácter, que me hacen retroceder. Trabajando los Pasos Cuarto y Quinto me ayudan a identificar quien soy y quien quiero ser. El Décimo Paso me ayuda a mantenerme en el camino. Ahora no me define ni me juzga nadie más. Yo reclamo mi derecho de ser quien realmente soy.

Libro de Meditaciones Diarias

## Décimo Paso

Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos, lo admitíamos inmediatamente.

Continuamos haciendo nuestro inventario personal – Hubo ocasiones en las que parecía que nos estaban molestando sentimientos de miedo, ira, dolor o vergüenza sin una explicación clara. Durante estas situaciones pusimos en acción nuestros primeros tres Pasos. Admitimos nuestra impotencia sobre esta condición, y afirmamos nuestra creencia en el poder de Dios para llevarnos al equilibrio. Entonces, le pedimos a nuestro Poder Superior que nos revelara lo que necesitábamos saber acerca de esta situación. Por lo general la respuesta llegó y pudimos tomar cualquier acción que pensamos era la apropiada. Si la respuesta parecía tardar en llegar, pedimos paciencia y fe.

Y cuando nos equivocábamos, lo admitíamos inmediatamente – El Décimo Paso parecía sugerir que habíamos hecho cierto progreso, que nos habíamos hecho capaces de manejar nuestras vidas con una madurez aún mayor de lo que creíamos posible. La frase “cuando nos equivocábamos” nos recordó que no toda situación desagradable era debida a nosotros. Sugería que podíamos cultivar la disposición de admitir nuestros errores cuando la culpa era nuestra, y el valor de establecer límites cuando la culpa estaba en otra parte.

Libro Azul

## Experiencias en CoDA

### SIGO ASISTIENDO

Aunque mi dolor ha disminuido en una escala de uno a diez, ocho, ese dos sigue ahí, VA y VIENE, pero ya lo identifico. CUANDO VIENE a visitarme solo lo recibo con amor, le pregunto, que quieres, a que has venido, lo siento, lo lloro, lo veo y lo dejo pasar como un ave en el cielo, CUANDO SE VA, cuando se aleja, cuando no lo puedo ver, ni sentir, ni percibir, entonces, disfruto, río, canto, bailo, abrazo. Leí que eso se llama el Carácter Recurrente del Dolor, hay una parte de mí que aún no sana, por eso, SIGO ASISTIENDO se que un día, no muy lejano podré visitar el pasado y volveré ilesa, y ahí sabré que he sanado, las cicatrices quedan, pero ya no sangran, por eso SIGO ASISTIENDO.

ANONIMO

### LA PERFECCION DE CODA

He comprendido que el programa cabe en todo, pero no todo cabe en el programa.

El programa se podría aplicar en la creación de una empresa, en las iglesias, en las administraciones municipales, colegios, escuelas, guarderías, en mi casa, en tu casa, en la casa de tu vecino, PERO el sistema de ninguno de ellos cabría en el programa, ni la más supuesta buena idea cabría en el programa. El, es perfecto, tan perfecto como las matemáticas, por donde lo miremos el da.

ANONIMO



Si quieres compartir  
para este boletín trimestral,  
puedes escribir al correo  
[comlitcol@gmail.com](mailto:comlitcol@gmail.com)  
o al whatsapp 3113893176

## Invitaciones



**Intergrupos Medellín**  
**CoDA**  
INTERDEPENDENCIA RECUPERACIÓN  
RESPECTO A TI MISMO

**INVITA**

**FORO DE CODEPENDIENTES ANÓNIMOS**  
*Presencial*

**LEMA:** Mi servicio se fortalece con mi recuperación

**FECHA:** Agosto 24, 2025

**LUGAR:** Calle 30a #79-97 1º piso  
Belén La Palma  
Sede Grupo Resiliencia

**HORARIO:** 8:00 AM - 2:00 PM

**VALOR ENTRADA \$35.000**  
★ El valor incluye refrigerio y almuerzo

 **311 3893176**

**Inscripciones y pagos Nequi julio 17 a agosto 20**

**¡TÚ TIENES UN LUGAR!**



**FORO CODEPENDENCIA**  
TU RECUPERACIÓN ME AYUDA A RECUPERARME

**ORGANIZA**  
INTERGRUPOS CUNDINAMARCA

*PRESENCIAL*

**SÁBADO 23/08/2025**  
09:00 AM 1:30 PM  
CRA 68B #24-39  
SALTIRE PLAZA-BOGOTÁ  
SALÓN MULTIFUNCIONAL

**VALOR ENTRADA \$40.000**

**INSCRIPCIONES Y PAGOS NEQUI**  
 **3184873799**

