



# La conexión con EA: Diciembre de 2018

Tu boletín mensual del CSI

Puedes contribuir con esta publicación en: [EA Connection](#)

## Herramientas de EA para la recuperación

**Paso 12:** Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje y de practicar estos principios en todos nuestros actos.

**Tradición 12:** El anonimato es la base espiritual de todas nuestras tradiciones, recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades.

**Concepto útil 12:** Lo hermoso y maravilloso del programa de EA es que podemos decir lo que sea y sabemos que no saldrá de ahí. Cualquier cosa que podamos oír en una reunión, al teléfono o que nos cuente otro miembro es confidencial y no se la podemos repetir a nadie —sea a otros miembros de EA, compañeros, familiares o amigos—.

**Promesa 12:** Repentinamente, nos daremos cuenta de que Dios está haciendo por nosotros lo que no éramos capaces de hacer por nosotros mismos.

**Solo por hoy 12:** Elijo creer que puedo vivir el día de hoy.

**Lema 12:** Puedo elegir.

## Mensaje del presidente de la Junta de Administradores de EA

**¡Feliz Navidad!** En EE. UU. Acabamos de terminar la celebración de Acción de Gracias, nuestra fiesta nacional. ¿Qué fiestas vas a celebrar este mes? ¿Kwanzaa? ¿Janucá? ¿Navidad? ¿Quizá otra distinta o ninguna? Sea como sea, ¡celebralo! Me gustaría sugerir que cada uno de nosotros piense y planee cuidadosamente para mantenernos bien y equilibrados; que celebre sus vacaciones concretas; que sea agradecido por el crecimiento, la paz y la serenidad que hemos experimentado este año. Celebra tus vacaciones recordando su verdadero significado, acoge con afecto aquello que amas y olvídate del resto, evita caer en la soledad, comunícate con otros y sirve a los demás (nuestros Paso y Principio 12), haz que sean unas Navidades nuevas con recuerdos nuevos, encuentra el amor en todo, disfruta de la belleza del invierno y todo lo que nos brinda, trabaja tu programa. Abraza tus emociones y regójate en las Promesas que has experimentado a lo largo del año. ¡Celebra tus vacaciones! ¡Os enviamos nuestras bendiciones para este Nuevo año 2019! El equipo de EA y la Junta de Administradores os desean unas felices fiestas.

**Gus S, presidente de la Junta de Administradores de EA.**

## 2.ª Conferencia telefónica anual de EA

**La conferencia telefónica** *Experiencia, fortaleza y esperanza* fue una vivencia positiva para todos los que participamos. Contamos con una media de 20 personas por sesión y escuchamos a 6 miembros diferentes de EA que hablaron sobre 6 temas. ¡Algunos participantes se quedaron todo el día! La gente llamó de diversos lugares de EE. UU., así como de Bélgica, Canadá e Irlanda. Entre los participantes había miembros antiguos, nuevos y un término medio. Estamos agradecidos a todos aquellos que participaron y contribuyeron a la conferencia. Los archivos de audio estarán disponibles próximamente en nuestra página web.

**Mensaje de un participante:** acabo de unirme al foro (*Loop*). Mi primera experiencia con EA ha sido la conferencia telefónica. Me pareció muy útil y espero poder sumarme pronto a una reunión. Estoy muy agradecido por EA y por la conferencia. Tras esta última, ya no me siento tan sol@ en mis circunstancias personales. Gracias.

# Recuperación con las herramientas de EA

## Paso 12: Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje y de practicar estos principios en todos nuestros actos



Hace once meses me comprometí a estudiar los 12 Pasos este año, uno cada mes.

En general ha ido bien pese a haber sufrido un gran revés, pues me quedé sin trabajo en octubre y todavía sigo desempleado. Me he enfrentado al problema de bebida de mi mujer y, cuando nos separamos temporalmente, sufrí una crisis nerviosa y cosas peores.

Ahora estoy con el Paso 12. A medida que reflexiono me pregunto: «¿cómo creo que será mi despertar espiritual?» Creo que se podría resumir de la siguiente manera: antes de los últimos dos años creía y actuaba de un modo que parecía decir «Yo controlo mi vida y el objetivo es avanzar en mis propios logros, disfrute, superioridad, rectitud y todo aquello que tuviese que ver conmigo y conseguirlo a expensas de los demás».

Hoy, creo cada vez más en que mi vida no es mía, sino la de Dios. Soy tan solo un instrumento en sus planes para recuperar a todos sus hijos, en su plan para que la paz y la alegría les sean devueltas a todos. Dios me utiliza para sus propósitos —no los míos—, para su plan —no el mío—, para su sentido —no el mío—. En mi vida solo hay un Poder Superior y es Dios. Cuanto más vivo de acuerdo con esta creencia, más me sentiré en paz. Cuanto más me resisto, más me perderé. Este es el

mensaje que desde hoy intentaré trabajar, vivir y transmitir... **Chris**.

Me he vuelto una persona mucho más feliz. Ya no me preocupo o me monto películas, sino que afronto la situación tal cual es. Ni siquiera tengo la mente en el mañana. Siempre tendí a vivir un poco en el futuro y me está saliendo verdaderamente bien lo de vivir en el ahora.

No analizo las cosas como solía hacer. No tiene sentido y es perjudicial. Si lo hago, aparecen el pánico, la ansiedad y la depresión. Ya no me tomo la temperatura emocional a cada momento.

Estoy viviendo como una persona simple: «¿Qué hay que hacer hoy?», «¿Cómo puedo alegrar el día?». Preguntas opuestas a: «¿Qué es lo que está mal hoy?», «¿De qué debería estar preocupándome o para qué debería estar preparándome?», «¿Qué debería cuestionar?».

Ahora estoy calmada y vivo en el momento, estoy en el presente. Soy valiente y puedo enfrentar mis peores miedos. Todo está tomando forma y Dios me vigila. Siento como un despertar espiritual. Me he sumergido en enseñanzas espirituales, cuyos profesores pueden encontrarse en la televisión y en los programas y eventos de internet. Escucho y leo muchos libros sobre el tema, pues necesito toda la información posible para convencer a mi cerebro de que deje de preocuparse tanto. Al final está funcionando y desde luego que mi reunión semanal de EA es vital en esto.

Me encanta el foro ([Loop](#)), ya que es donde puedo comunicarme con otros y compartir mi experiencia, fortaleza y esperanza. Puedo

hablar sin tapujos sobre mi despertar espiritual a partir de los 12 Pasos y todo lo que ha significado para mí... **Claire**.

## Lema 12: Puedo elegir

Me encanta el lema de EA «Puedo elegir». Me ayuda a saber escoger aquello que me ayudará a mí y a mi bienestar emocional. En el pasado, antes de conocer EA, lo aceptaba todo y no tenía poder de elección propio. Era una persona que decía siempre «sí» y que contentaba a los demás sin pensar en lo que «yo» quería hacer realmente. Siempre le preguntaba a la gente lo que debía hacer en vez de tomar mis propias decisiones.

Ahora, es el Poder Superior quien guía mis elecciones. Ahora elijo hacer aquello que siento que mi PS querría que hiciese. Sé que mi PS quiere que esté limpia y sobria, así que a día de hoy y pase lo que pase, no bebo ni consumo drogas. También sé que quiere que esté bien emocionalmente, por lo que a día de hoy no hago cosas que puedan hacerme sentir tan mal mentalmente que hagan que mis emociones enfermen. Y con esto quiero decir que no salgo con gente abusiva, no dejo entrar en casa a gente que es mala o cruel y no hago cosas que sé de buena tinta que me preocuparán.

Por el contrario, elijo rodearme de gente amable y cariñosa. Elijo ir a reuniones que son inspiradoras y útiles. Elijo ir a un psicólogo que me ayuda en mi salud mental. Elijo ser fiel al programa y seguir sus buenas sugerencias. También participo en otros grupos que me ayudan en mi bienestar emocional.

Hoy puedo elegir. Puedo elegir hacer cosas en las próximas 24 horas que me ayudarán a tener un buen día... **Connie**.



# Descubriendo las herramientas de EA

## Vencer el estrés navideño

1) Intento mantenerme centrada en la principal razón de esta estación. Mantenerme centrada en mi PS y sus bendiciones me ayuda a gestionar el estrés. 2) Intento recordar que tan solo es una estación y que no todo tiene que suceder el mismo día o a la vez o que todos tengamos que estar juntos. Las reuniones grandes me estresan. Me siento mejor cuando son más pequeñas y cuando me centro en los individuos y no en los regalos o en la comida. Intentaré pasar tiempo con mi hermano discapacitado para poder centrarme en él. Otro día, iré a la iglesia con otra persona. Un día que no sea el propio de Navidad, llamaré a alguien para que podamos hablar tranquilamente.

3) Es muy importante para mí vivir en el presente de forma consciente durante la época navideña. Centrarme en las expectativas de un día concreto cerca del final del año a menudo hace que me decepcione. Si puedo mantenerme centrada en el presente, es menos probable que tenga expectativas poco realistas que suelen decepcionarme. 4) Intento aplicar el QTIP<sup>1</sup> (*deja de tomártelo personalmente*) tanto como me sea posible y que todo aquel con quien me encuentro es un ser humano. Estresarme y tomarme las cosas de forma personal solo hará que me estrese más. Un poco de bien (merecido o no) probablemente me hará sentir mejor... **Mary.**

## Recuperación



Antes de conocer la recuperación solo aceptaba lo negativo y descartaba lo positivo rápidamente, pues al estar rota espiritual y moralmente me resultaba imposible creer en nada bueno. Era la reina de los **pensamientos putrefectos** que compartía con todo aquel que quisiera escucharme. Porque cuando en mi interior no había otra cosa que negatividad, rabia, resentimiento y negación, esas distorsiones eran mi realidad.

Cuando empecé la recuperación, no tenía ni idea de lo que implicaba el programa. Mis ojos estaban abiertos, mis oídos dispuestos, mi corazón sufriendo. Mi alma estaba en búsqueda. En mi desesperación, fui llevada al lugar de la recuperación, pero no era donde quería estar. Lo que yo quería ya no podía tenerlo. Lo había destrozado todo: personas, lugares y cosas que amaba. Conocí a gente en la recuperación que me contó historias que tenían una cronología: experiencia, fortaleza y esperanza. Sentí excitación, algo que, considerando mi situación en aquel momento, cuando menos fue algo raro. No tenía nada y todo a la vez. Era una mezcla de emociones, pero sabía que era exactamente donde tenía que estar.

Al finalizar las reuniones volvía a casa, a todos los problemas. Por primera vez, los vi desde una perspectiva diferente, como fuera de mí misma. Esa visión desapegada me permitió ver mi camino de destrucción y no me volví a ver más como una víctima. Yo era la única que había causado daño y no culpé a otros por mis acciones. Leí la literatura una y otra vez y me vi a mí misma en esos escritos. Antes buscaba la ayuda en fuentes externas: terapeutas, medicamentos para tratar la mente, etc. Vi el trabajo que hacía falta realizar y se trataba de un trabajo interno. Vi la solución en lugar del parche. Tenía trabajo por delante. Simplemente acepté mi situación como una realidad. Ya no había más excusas, mentiras o manipulación. Era la realidad y estaba en el meollo de la cuestión. Al trabajar con los pasos, pude dejar ir muchas situaciones, personas y una gran cantidad de cosas materiales. Y lo hice sin arrepentimiento. Al final, ya no estaba resentida con nada. El abrigo andrajoso con tiras de negatividad como la vergüenza, la culpa, el enfado, la rabia, la depresión, la soledad y la mentira empezó a caerse. Mi maleta, llena de décadas de miedos, resentimientos, mentiras y corrupción moral se hizo más ligera. Mi ceño fruncido se convirtió en sonrisa. La positividad se contagia tanto como la negatividad, pero el resultado es diferente. Una sonrisa puede cambiar positivamente la perspectiva de los demás. La negatividad puede apagar hasta el corazón más luminoso.

La elección es mía y elijo influir en el mundo que me rodea con regalos maravillosos de mi PS, al que elijo llamar Dios. Hoy, camino y hablo con una disposición de gratitud. Esa es mi realidad... **Lynn.**

## Dificultades con la Navidad

Agradezco tener un lugar en el que poder compartir la dificultad que suponen para mí las Navidades. Agradezco el poder reconocer que no me gusta el ruido, las reuniones, el exceso de comida y el gasto. Sé que necesito a la gente y que en realidad me gusta la gente, pero también sé que si paso mucho tiempo en compañía, por muy bien que me caigan esas personas, termino agotándome. En EA aprendí a que no pasa nada si es mi verdad. No pretendo ser malo, tan solo sé lo que es mejor para mí. Hago todo lo que puedo para respetar esos límites que me pongo, incluso si no siempre me sale perfecto. Sé que a veces necesito estar con gente, pero también sé que a veces necesito estar solo y no pasa nada... **Gail.**

<sup>1</sup> Del inglés: *Quit taking it personally*



## 2018 - 2019 Junta de Administradores de EA



Nos complace darle la bienvenida a Derita Phippen de Columbus, Ohio, a la Junta de Administradores. Derita aceptó la nominación este otoño y servirá junto a los otros tres administradores actuales para dirigir la estrategia global de la organización. ¡Bienvenida!... **Elaine Weber Nelson, directora ejecutiva.**

**No dudes en contactar con los miembros de la Junta si tienes dudas o preguntas**

### Los 12 Principios: Servicio

A inicios de 1950 los grupos de 12 pasos empezaron a compartir de manera informal lo que hoy se conoce como los principios de los 12 pasos. A cada paso le corresponde un principio que uno puede tener en mente cuando lo trabaja. A continuación dos de nuestros miembros comparten cómo tienen en cuenta el **SERVICIO** al trabajar el paso 12.

#### **Paso 12: Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje y de practicar estos principios en todos nuestros actos**

Servir es inspirador. Al practicar el servicio como parte del paso 12 de EA, soy el primero que se beneficia al máximo al ser un servidor de confianza. El despertar espiritual que me brindó mi Poder Superior definitivamente acompaña mi trabajo de servicio. Estoy guiado a servir en áreas acordes con mis intereses y habilidades — liderazgo, edición y hospitalidad—. El mensaje del bienestar emocional/relacional es sin lugar a dudas uno que me interesa compartir. Al practicar el servicio en todos mis asuntos, estoy preparado para hablar y actuar de formas que ayudan a atraer a otros al programa de EA y al bienestar mental... **Scott J.**

¡Me encanta servir! Al inicio me enseñaron que yo, una recién llegada, podía servir en mi segunda reunión. Podía recibir al recién llegado, ofrecerle té o café, enseñarle la mesa de literatura y los aseos y hacer que se sienta acogido. Podía decirle que es la persona más importante de la sala. Los miembros más antiguos me dijeron eso y también comentaron que yo y los recién llegados como yo éramos el alma de la fraternidad. Puedo hablar y escribir sobre el servicio durante horas pero el tiempo y el espacio aquí son limitados... **Derita P.**

El Principio de nuestro Paso 12 sirve como guía en el servicio mutuo que nos brindamos en el programa de EA. Me permite utilizar las bendiciones y los talentos que me han sido dados de forma libre y sin esperar nada a cambio. Y los beneficios son numerosos, especialmente cuando permito que mi PS haga por mí lo que no puedo hacer por mí mismo, como dejar ir el control y tan solo dejar que mi PS sirva a través de mí. Cuando hago eso, soy totalmente consciente de que mi PS está haciendo por mí lo que yo no puedo hacer por mí mismo. Cuando acojo este Paso y este Principio, entonces puedo decir con honestidad que he acogido el programa de EA y que se ha convertido en parte de mi vida diaria. Soy muy afortunado... **Gus S.**

### Con el espíritu de dar

No importa quién eres o dónde te encuentras en el proceso de recuperación, puedes compartir tu gratitud con nuestro programa de EA considerando alguna forma de contribuir, económicamente o de otro modo, con nuestro Centro de Servicio, en St Paul, MN.



**Acepta mi/nuestra donación**

