



La conexión con EA: Noviembre de 2018



Tu boletín mensual del CSI

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



Herramientas de EA para la recuperación

Paso 11: Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, *tal y como cada uno lo conciba*, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.

Tradición 11: Nuestra política de relaciones públicas se basa más bien en la atracción que en la promoción; necesitamos mantener siempre nuestro anonimato personal ante la prensa, la radio, el cine y la televisión.

Promesa 11: Intuitivamente sabremos cómo comportarnos en situaciones en las que antes nos sentíamos desorientados.

Concepto 11: Cada persona tiene derecho a tener las opiniones que desee y puede expresarlas en las reuniones dentro de las directrices de EA. Todos somos iguales y nadie es más importante que el otro.

Solo por hoy 11: *Solo por hoy* no me compararé con otros. Me aceptaré tal cual soy y viviré como mejor pueda.



Mensaje del presidente de EA, Junta de Administradores de EA



Como comenté en el boletín de octubre, los miembros de la Junta de Emotivos Anónimos se reunieron en las oficinas internacionales de la organización en St. Paul, MN, los días 4 y 5 de octubre. Teníamos tantos asuntos que tratar que nos pusimos a trabajar. El día 4 renovamos relaciones, lo que nos llevó directamente al trabajo del taller del día 5. Dedicamos tiempo a proyectar el futuro de EA, lo que condujo al grupo a iniciar el proceso de establecimiento de nuestro Plan Estratégico para el ejercicio económico de 2019. Revisamos el proceso de nominación de los miembros de la Junta y de aquellos que han manifestado su interés en servir como tal. Luego empezamos la reunión de la Junta de Administradores y en ella revisamos el informe económico y el presupuesto, además de los estatutos de la organización y otras cuestiones tal y como las presentó nuestra directora ejecutiva. El 6 fue la Reunión Anual de Trabajo de los Miembros por conferencia telefónica o presencial. Próximamente os daremos más información sobre la reunión.

Noviembre es el mes anual de la gratitud. Nos sentimos alentados a hacer una donación especial que manifieste nuestra gratitud, como individuos y también como grupos. Agradecemos vuestras contribuciones, sean estas grandes o pequeñas.

Cuando pienso en la serenidad que EA me ha brindado, me animo a ser generoso en mi acción de dar. ¡Os deseo un feliz otoño y día de Acción de Gracias! **Gus S., presidente de la Junta de Administradores de EA.**

Taller 2018 de la Junta de Administradores

En el reciente taller de la Junta de Administradores el grupo trató el tema de la participación de menores de 18 años en las reuniones. Se decidió que EAI solicitará a los menores que asistan acompañados de un padre o tutor legal para garantizar su seguridad. Las reuniones de EA no están diseñadas para niños o jóvenes, pero podrán participar siempre que vengan con un adulto responsable... **Elaine Weber Nelson, directora ejecutiva.**



Recuperación con las herramientas de EA



Paso 11: Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, tal y como cada uno lo conciba, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla. El paso 11 es uno de mis favoritos. Pienso en él como el paso de «dejar ir», ya que nos insta a buscar la guía de Dios y a que le pidamos que nos dé dirección para cumplir su voluntad para con nosotros. El problema es que a menudo lo olvido y solo cuando ya estoy sufriendo recuerdo pedirle orientación y que siempre quiere lo mejor para mí.

También me he dado cuenta de que los lemas son una ayuda para este paso, como «Deja ir y déjaselo a Dios», «No estás solo», «Por la gracia de Dios» y «Mantenlo sencillo».

Este paso también sirve como recordatorio de que

Dios siempre está ahí, solo necesito «conectar». Así que si recuerdo trabajar el paso 11 y usar los lemas como complementos, la vida va condenadamente bien y estoy muy agradecida... *Cary*.

El paso 11 me ha resultado difícil de entender. Tenía tanta ansiedad y tantos gatillos internos que vivía mi vida haciendo y pensando constantemente. Así es como aprendí a manejarme. ¿Un momento de calma? ¿Qué hueco le haría en mi ajetreada vida? No tenía tiempo de parar y hablar con Dios, mucho menos escucharlo. El libro ***Funciona si lo trabajas*** trata el tema de incrementar nuestra conciencia espiritual silenciando nuestro interior. Estaba enganchada a resolver mi vida y la de los otros. Siempre buscaba los motivos de los demás y nunca se me ocurrió

pensar que sus vidas no me atañen. Dios estaba interesado en mí y tenía mucho que decirme sobre mí misma y mi vida. Al aprender a trabajar el paso 11, empecé a centrarme realmente en la oración de la serenidad y a preguntarle a Dios cómo «saber la diferencia» entre yo y los otros. Al principio fue más como «momentos de reproche» en los que le transmitía a Dios todas mis quejas y resentimientos sobre aquellas personas que no cumplían mis expectativas.

Me ha llevado muchos años forjar una relación con Dios y ganar la intuición interna que se desprende de la disciplina que he aprendido con este paso. Ha sido un proceso gradual y la vida, los horarios, la gente y mi propia ansiedad se metían en medio de mis momentos con Dios, por lo que ha valido la pena

hacerle un hueco en mi tiempo. He aprendido que cuanto más trabajo el paso, más obtengo de Dios. Es un intercambio divino de mi tiempo por su esencia.

El paso 11 fue el que me enseñó que claramente no me graduaría en el programa. Al principio no me gustaba porque buscaba una solución rápida y cuanto más tiempo permanecía, trabajaba los pasos, usaba las herramientas y empezaba a escuchar a Dios, menos quería graduarme. Ahora estoy enganchada a los pasos, a Dios y a aprender a vivir en las promesas. Este paso ha sido clave en mi desarrollo y en el fomento de mi relación con Dios y al hacerlo Dios me ha enseñado que lo único sobre lo que tengo control es sobre mí misma. Cuanto más trabajo y recuerdo este paso, menos me controlan mis emociones y más sé sobre cómo gestionar aquello que

antes me desconcertaba... **Jessica.**

Solo por hoy 11: No me compararé con otros. Me aceptaré tal cual soy y viviré como mejor pueda.

El otro día cuando me estaba mirando al espejo me di cuenta de que automáticamente me fijé en mis «peores» cualidades físicas e ignoré las mejores. Me decidí a cambiar esa imagen sesgada y aceptarme como soy —con lo mejor y con lo peor—. Algunas cosas las puedo cambiar y otras no. Siempre tengo la opción de trabajar en aquello que sí puedo cambiar. Consideradme agradecido por ese despertar... **Joan.**

Una de las cosas que me encantan de EA es el Solo por hoy 11. Me ayuda cuando lo practico diariamente. Saber que no debo compararme con otros y que me siento bien siendo yo misma. Cuando me acepto y vivo dando lo máximo de mí, mis días mejoran mucho y me

siento cómoda en mi propia piel.

Puedo rezarle a mi PS para que me ayude si de repente me veo comparándome con otros, algo que todavía puede suceder. Cuando me veo haciendo eso y sintiéndome mal conmigo misma, le entrego ese defecto de «compararme con otros» a mi PS.

Todos tenemos virtudes y defectos y me gusta lo que EA plantea acerca de que nadie es mejor ni peor que nadie. Sentirme igual a otros me ayuda a sentirme integrada en las cosas y no fuera de ellas. Seguiré rezando diariamente a mi PS para que me ayude con este Solo por hoy... **Connie.**



Descubriendo las herramientas de EA

Gratitud para la recuperación y las herramientas de EA

Alguien preguntó qué eran las herramientas y me pareció una buena consulta, así que pensé en compartir mis reflexiones sobre lo que son. Para mí, las herramientas son los principios básicos de mi programa. Sin ellos, no tendría programa. Llevo en él unos 42 años y estoy agradecida por la orientación que me ha brindado.

Los **Pasos** me ofrecieron una guía para la recuperación. Algunos parecían fáciles, otros, difíciles, pero todos son necesarios. Voy a una reunión semanal de los pasos y los hacemos una y otra vez, uno cada semana. Si me hubieseis dicho al inicio de la recuperación que los valoraría, os habría dicho que de ninguna manera. Pero parece que cada vez que practicamos uno descubro algo nuevo sobre mí o resplandecen pensamientos que no tendría por mí misma.

Luego vinieron las **Promesas**. Había olvidado totalmente que hubiese tal cosa hasta que un día alguien mencionó una muy buena. Las leí y pensé en lo maravillosas que eran y supe que deseaba trabajar para convertirlas en realidad.

Posteriormente llegaron los **Solo por hoy**. Me gustaba el hecho de solo tener que hacer algo por un día o una hora hasta que pudiese empezar realmente a incorporarlos en mi vida.

Cuando me diagnosticaron cáncer de mama y todo lo que conlleva, los **Lemas** se convirtieron en mi salvavidas. Tan solo una frase sencilla que pudiera repetir una y otra vez, algo a lo que agarrarme. Hoy los valoro tanto como lo hice entonces.

Los **Conceptos** me ayudaron a entender la recuperación a otro nivel. Con ellos fui capaz de aumentar mi conocimiento del programa y gané en comprensión sobre cómo funciona.

Por último y no por ello menos importante, las **Tradiciones** se convirtieron en mi guía constante durante los años en los que trabajé para EA y la directora ejecutiva. Las Tradiciones me ayudaron a resolver dudas que fueron apareciendo o a saber cómo gestionar ciertas cosas y también me proporcionaron una guía que funcionó a lo largo de los años...

Karen Mead, editora.



Funcionan cuando los trabajo

Al entrar en la recuperación me di cuenta de que me faltaban las habilidades básicas para progresar. Tenía una energía sin límites, pero la mayor parte la gastaba manipulando, escondiendo y castigándome. Era una experta en esa área concreta. Todo ese esfuerzo y el fracaso eran frustrantes y agotadores. Sin embargo, nunca me cansaba de castigarme. Y fue una decisión estratégica, porque tal y como descubrí, yo misma era la única persona que no se defendía. Y así me convertí en mi propia víctima permanente. Entonces, aprendí los conceptos básicos y la vida empezó a recolocarse. Pero tuve que pagar un precio alto por la recuperación y tampoco fue fácil. Una de las cosas más importantes que descubrí fue que yo era realmente el ciclo de la insensatez. Hice un esfuerzo usando las herramientas equivocadas y esperé que las cosas cambiaran. Nunca lo hicieron, tan solo empeoraron. Seguí usando las herramientas que había incorporado para poder hacer frente a mi vida, pues en ella había deshonestidad, manipulación, autocompasión, huida, rabia, miedo, aislamiento y hostilidad, por mencionar algunos. Y continué usando esas herramientas hasta que empecé a trabajar los pasos. Marqué la Parte II como favorita —Reflexiones sobre los pasos del libro *Funciona si lo trabajas*—. Me recuerda a los Principios de cada paso: Honestidad, Esperanza, Fe, Valor, Integridad, Buena voluntad, Humildad, Responsabilidad, Justicia, Perseverancia, Despertar espiritual y Servicio. Se han convertido en una parte integral de mi recuperación diaria, ya que cuando pongo en práctica uno o varios de ellos, mi día mejora independientemente de lo que ocurra. La recuperación me ha enseñado que no necesito discutir o tener un berrinche para dar mi opinión, sino que a veces el punto de vista más fuerte se puede dar de una manera no verbal. A veces, con nuestra simple presencia es suficiente. Así me siento con respecto a mi PS, a quien también he elegido llamar «Dios». La recuperación no consiste en una de cal y otra de arena. No hay aros por los que pasar. He encontrado los 12 Pasos sugeridos y trabajo cuando los trabajo. Un antiguo padrino me dijo una vez que si quería cambiar, necesitaba romper hábitos. Solía tenerle miedo al cambio, pero ahora lo agradezco... **Lynn A.**

Repetición

En mis primeras reuniones no entendía por qué leíamos los Pasos, el Solo por hoy y las Promesas cada vez. Me parecía una pérdida de tiempo. Pero más tarde, me sorprendí de lo útiles que eran. Me di cuenta de que compartirlos durante varias semanas facilitaba su comprensión.

Poco a poco observé que la repetición significó recordarlos mejor en el día a día. En vez de ignorarlos, voy a insistir en aplicarlos cada día... **Karen G.**



2018 - 2019 Junta de Administradores de EA

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



Los 12 Principios: Despertar Espiritual

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 **DESPERTAR ESPIRITUAL** al trabajar el paso 11.

Paso 11: Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, *tal y como cada uno lo conciba*, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.

Hay un ruido externo que nos rodea y, desafortunadamente, nuestras mentes están a diario llenas de chismes. Estamos estresados con toda la actividad que realizamos y estas cosas son las que nos hacen enfermar en primera instancia. Gracias al trabajo con el Paso 11 y su Principio, somos capaces de tener una relación más profunda y quizá gratificante con nuestro PS. Esto lo conseguimos a través de la oración y la meditación, que no es más que escuchar nuestro interior, lo que nos lleva a la serenidad y a la paz mental. Personalmente, me siento muy cómodo con tan solo escuchar las indicaciones de mi PS. Es mi momento para estar en mi zona de tranquilidad. Durante mi oración, soy muy consciente de la bendición de las Promesas, especialmente al ser capaz de gestionar situaciones complicadas que antes me perturbaban. ¡Gracias Poder Superior!...**Gus S.**

El despertar espiritual es clave para trabajar con éxito mi programa de EA. Llevo practicando *mindfulness* durante años y consiste en estar viviendo lo que sucede en el presente por medio de la oración y la meditación. Debo eliminar las distracciones para poder centrarme en lo que verdaderamente importa. Si estoy atento a lo que sucede en el momento, puedo ser responsable de mis respuestas. El despertar espiritual es importante —en términos de ser consciente de la voluntad de mi PS para conmigo—. Curiosamente, si me centro demasiado en ideas o creencias religiosas o teológicas, puedo confundirme en mi despertar espiritual. Debo recordar que el PS al que me dirijo para que me cure y me brinde bienestar mental y emocional puede ser muy distinto de lo que enseñaron los temas bíblicos y «eclesiásticos». Mi PS quiere integridad, paz, alegría y amor para mí. Por ahora es suficiente...

Scott J.

Estamos aquí para escuchar, no para obrar milagros. Estamos aquí para ayudarte a descubrir lo que estás SINTIENDO, no para hacer que tus sentimientos se esfumen. Estamos aquí para ayudarte a identificar TUS OPCIONES, no para decidir lo que deberías hacer. Estamos aquí para ayudarte a DESCUBRIR tus propias FORTALEZAS, no para rescatarte y que luego seas vulnerable. Estamos aquí para ayudarte a DESCUBRIR QUE PUEDES AYUDARTE A TI MISMO, no para asumir tus responsabilidades. Estamos aquí para ayudarte a aprender a ELEGIR, no para que dejes de tomar decisiones considerándolas innecesarias. Estamos aquí para apoyarte en el CAMBIO... **Anónimo.**

Emotivos Anónimos (EA)



604 055 302

www.emotivosanonimos.org

info@emotivosanonimos.org

www.emotionsanonymous.org

info@emotionsanonymous.org