
La Distrito 18

Voz de la Razón del

¿Cuál es su (s) pieza (s) favorita (s) de literatura de Al-Anon y por qué?

Para mí, es el final de la tarjeta Solo por hoy. No tendré miedo de disfrutar de lo bello y de creer que así como yo le doy al mundo, el mundo me lo dará a mí. La vida es realmente buena hoy. A veces me incomoda compartir eso con la gente. Tantas cosas están sucediendo en el mundo de hoy y tanta gente está luchando. Cuando voy a la historia del hardware, busco un pastel, globos y un gorro de fiesta. Tampoco puedo encontrar los artículos de fiesta en la ferretería. Algunos días la gente no está en condiciones de escuchar mi felicidad y alegría por mi trabajo y mi vida. ¿Qué estoy buscando al compartir eso? ¿Validación? ¿Convenio? Que estoy en lo cierto? Puede variar según el día.

Solo por marcador de hoy. Este es mi mantra Covid. Me ajustaré a lo que es ... Cuando tomo decisiones hoy que no funcionan, puedo dejar de castigarme y seguir adelante.

La mía también es la tarjeta Solo por hoy. Lo leo todos los días antes del trabajo. Covid ha sido muy difícil para mí en mi trabajo, ya que está relacionado con la atención médica. Aprendí aquí que puedo trabajar mi programa al 100% algunos días y al 5% otros días. Solo necesito ponerme el traje y aparecer. Necesito sentir mis sentimientos. No es así como crecí. Escucho cosas en cada reunión. A veces pienso que eso no me va a funcionar en este momento. Luego, más tarde, me doy cuenta de que es una herramienta que puedo usar.

La página sobre palomas: la gente hace lo que hace y yo puedo adaptarme a ella.

Ir a la ferretería por la página de es mi favorito. La ferretería es excelente para el hardware, pero no para las otras cosas que estoy buscando hoy. Necesito recordar que las personas son mucho más que eso que estoy buscando hoy.

La oración de la serenidad es mi destino. ¿Puedo cambiar esto? Si no es así, ¿cómo voy a dejarlo ir?

Cuando necesito leer algo, voy a mi habitación y miro la literatura que tengo. Algo se acercará a mí y lo elegiré. A veces no es exactamente correcto, así que leeré las páginas antes o después. Buscaré en el índice otros temas.

No tengo un favorito. Creo que leeré una página demasiadas veces y me insensibilizo. Prefiero las citas. Son breves y van al grano. Uno de mis favoritos está en la página 165 de ODAT. No lo hago bien,

pero espero hacerlo. Puedo ver las cosas como una creación de mi HP, como la comida o la puesta de sol. Pero no siempre personas. No veo todas las piezas de sus experiencias como creaciones.

Antes de Al-Anon luché con una profunda y oscura depresión. El 18 de mayo en CTC es donde voy. Recientemente estaba luchando por no sentirme bien y no estaba seguro de por qué. Esta página me recuerda que puedo trabajar a mi manera a través de ella y habrá un regalo en ella cuando la termine. Hoy puedo recordar las cosas buenas como cuando nos llevaron a Disneyland en lugar de todo el trauma. No tenían idea de cómo sería su futuro cuando nos trajeran a los niños al mundo. Hoy sé que mis padres hicieron lo mejor que pudieron.

La página 303 de Courage To Change tiene una cita al final sobre dejar que las personas sean ellas mismas. Es mi favorito. Ahora que llevo un año aquí, puedo empezar a establecer límites. La gente me decía que mi papá solo me contacta cuando necesita algo. No quería escuchar eso. Hoy me di cuenta de eso. No me llamó en mi cumpleaños, pero me llamó al día siguiente para pedir algo. Le dije que le duele que solo llama cuando quiere algo. Le dije que no necesitaba un pastel ni nada, pero me hubiera gustado recibir una llamada reconociendo mi cumpleaños. Las cosas han cambiado con los dos. Tengo que amarme a mí mismo para amarlo a él ya los demás.

Del blog del miembro ~

Mi libro favorito personal es ***From Survival to Recovery***. Me tomó años poder leer el libro completo. Lloré a través de las páginas, dándome cuenta de que no estaba solo, ni era el único; que hubo otros que compartieron mis experiencias y dolor. Esas lágrimas fueron, y son, curativas. Los intercambios me revelaron que no estaba loco o defectuoso, sino que había sobrevivido a una fuerza astuta y poderosa que alteró mi vida de maneras que el programa de Al-Anon me ha estado ayudando a aceptar en mi recuperación. Le doy este libro a otros cuando reconozco que compartimos un pasado común debido a su poder curativo. Agradezco a todos los que tuvieron el valor de compartir sus historias para que yo pudiera encontrar la paz. ¡Kathy

Al-Anon tiene tanta literatura increíble! Mi favorito es ... ***En todos nuestros asuntos: Hacer que las crisis funcionen para usted***. Cuando vine por primera vez a Al-Anon, mi vida era una serie de crisis, o eso me pareció. Este libro me ayudó enormemente a guiarme a controlar mi vida, a encontrar lo que era mío y lo que pertenecía a los demás, y cómo reducir todo lo mío a un tamaño manejable mediante el uso de Pasos, Lemas, oración de serenidad y la experiencia, la fuerza y la esperanza que encontré en este libro. Me resultó difícil compartir en las reuniones y me encanta leer, por lo que comprar literatura parecía la mejor manera de obtener lo que necesitaba. Cuando tenía problemas con los que lidiar (reales o imaginarios), leer ... ***En todos nuestros asuntos*** me ayudó a encontrar respuestas a lo que estaba tratando. Tres años después de estar en Al-Anon, tenía que tomar una decisión importante sobre mi futuro. La historia de las páginas 167-168 me abrió la mente a opciones que no había visto antes y me ayudó a tomar la decisión correcta para

mí. Mi copia tiene marcadores en las páginas pertinentes, pasajes subrayados y resaltados, y se mantiene a mano para cuando lo necesite. Lo llevo a las reuniones conmigo y comparto partes con mi grupo.

Melanie

No tuve que pensar demasiado en MI libro FAVORITO de Al-Anon. Toda la literatura de Al-Anon tiene valor, pero esta me toca el corazón.

Bien, veamos quién puede encontrar la respuesta a partir de las pistas.

1. La primera edición se imprimió soloblanda
2. La primera edición no tenía índice
3. Salió en tapa dura en 1990
4. Es un libro pequeño, solo tiene 273 páginas, incluido el índice, Pasos, Tradiciones y Conceptos.
5. Pista final y, con suerte, el sorteo ... Es una "colección de intercambios sobre el crecimiento espiritual".

Redoble de tambores **Como entendemos a**

Linda

Me encantan los 3 lectores. Otro libro de consulta es Reaching For Personal Freedom. Aprender sobre los Pasos, las Tradiciones y los Conceptos ha sido muy útil para afrontar mi vida en general. Mary L

¿Cuáles son algunas de las formas en que Al-Anon ha impactado sus relaciones?

- * Si las primeras 5 palabras de una conversación no me incluyen, no es asunto mío.
- * Accidentalmente retrocedí en el auto de mi cónyuge. Aparcó en un lugar diferente y no lo vi. Quería culparlo por estacionarse en un lugar diferente. Leo en un lector diario que necesito intentar escuchar. Me decidí a probarlo. Cuando hablé con él más tarde, mencionó que estaba preocupado cuando me eché para atrás. Dijo que nunca miro mientras retrocedo. Me di cuenta de que tenía razón, no miro. Ese día tenía prisa, pero me di cuenta de que no recuerdo buscar los primeros metros. Me di cuenta de que no puedo culparlo por algo que hice.
- * Mi novio tiene un problema de adicción. Estaba obsesionado con todo él. Estaba deprimido. Ahora estoy empoderado. Hago cosas que no me gusta hacer. Esperaba algo para mi cumpleaños. No tiene trabajo, así que supe que no podía comprar un regalo. Esperaba una tarjeta, algo. Estaba molesto porque estaba decepcionado. No sabía cómo decir cómo me sentía. Preguntó qué le pasaba. Él puede decir que estaba molesto ahora que se está recuperando. Sabía que no podía decir simplemente que no pasaba nada. Me resultaría incómodo lidiar con las emociones. Se lo dije y fue incómodo. No estoy acostumbrado a esto.
- * Vivir en la enfermedad me enseñó que no puedo controlar nada a mi alrededor. Aunque lo intento. Hoy trato de controlarlo tanto que no queda oxígeno para que nadie pueda respirar.
- * Si tengo miedo y me preocupo, pensando que alguien podría criticarme, puedo abordarlo directamente con la persona. No lo hago de manera mezquina o confrontativa. Me ayuda a abordar el

problema antes de que se salga de control.

* Soy un complaciente con la gente y quiero ayudar a que todos no sientan dolor. Quiero que mis decisiones sean las adecuadas para todos. Quiero que mis decisiones sean perfectas en otras palabras. Creo que si lo digo bien, puedo complacer a todos. Pero todo lo que puedo hacer es lo mejor que puedo. Si no están contentos, puedo intentar solucionarlo. Compruebo mis motivos. Hoy no dejo que los sentimientos y pensamientos de otras personas gobiernen mi vida.

* Si agrado a la gente, soy la gente que adora.

* Todas mis relaciones han mejorado desde que trabajé seriamente en mi Programa Al-Anon. No soy tan crítico y acepto más a las personas por lo que son sin tratar de arreglarlas para que sean como yo. También me incliné a estar agradecido por todas las cosas maravillosas que tengo ahora en mi vida. Como una sensación de que no estoy solo y que soy guiado por un Poder Superior.

Mary L

* Estoy en una industria que agrada a las personas. Empiezo a avergonzarme cuando pierdo a un cliente. ¿Qué no hice yo? ¿Qué puedo hacer de otra manera? ¿Mejor? ¿Más? Soy una persona horrible porque no les agradaba. Oh espera. Si puedo rastrear ese razonamiento, entonces puedo ver si mantuve limpio mi lado de la calle. Yo también me aparto de golpearlos. Ahora es culpa de ellos y no mía. Mi HP podría estar enseñándome algo: mantente en el momento.

* Escuché algo en el trabajo el otro día. Con la pandemia, mi cabeza se dirigió a la posibilidad de que la persona en esa oficina estuviera expuesta a Covid ya que escuché un severo "no entres allí". Mi compañero de trabajo y yo hablamos de que era una posibilidad, pero que ahora estamos adivinando. Si necesito saberlo, lo averiguaré sin ningún trabajo adicional de mi parte. Cuando nos lo digan, lo sabremos. Perder el sueño por eso, pasar el día o la noche pensando en la posibilidad no va a cambiar nada ni a hacer realidad mi suposición.

* Estaba luchando con una relación en la que teníamos opiniones muy diferentes. Últimamente no podía soportar estar rodeado de personas con opiniones diferentes. Durante la reunión me di cuenta de que está bien que mi amigo tenga una opinión que no entendí. No tengo que entender lo que me salvó fue recordar estar en el momento y amar a mi amigo. Tengo una batalla constante con el pensamiento apestoso.

* El martes pasó algo que me hizo criticar a alguien. Me sentí terrible por eso después. Me di cuenta de que no quiero ser así. Decidí que ese día no criticaría a nadie. Funcionó. Al día siguiente hice lo mismo y funcionó. El tercer día sucedió lo mismo que el martes y tomé una decisión diferente. Me aparté y no la critiqué. Hablé de nuevo con mi patrocinador sobre la situación. Le envié un mensaje de texto a mi patrocinador con lo que realmente quería decirle a esa persona para sacarlo. Todavía lo estaba reviviendo cuando llegué a casa. Me tomé un descanso, comí y descansé. Pude dejarlo pasar después de un rato y tener una agradable velada.

* Fui emocionalmente honesta recientemente y mi esposo no pudo manejarlo. No sé qué hacer con eso. Me sentí en espiral durante un par de días. ¿Por qué se sentiría así lógicamente? Me gusta la lógica

y le dije que no se trataba de él.

* Cambié la forma en que miraba a mi amigo. Sus comentarios negativos fueron como un consejo al principio. Utilizo el lema ¿Qué importancia tiene? Solía pensar que se trataba de mí cuando hizo estos comentarios. No es.

* Dejé de intentar convertir a mi hija en lo que yo quería que fuera. Cuando mi hija llega a casa del trabajo, no está lista para hablar. Necesito dejarle tener el tiempo que necesita.

* Me di cuenta de que necesito depender de otras personas además de las personas de mi hogar.

* Estoy trabajando en la construcción de relaciones. Trabajando de 10 a 12 horas al día, nunca antes había tenido tiempo. Me di cuenta de que cultivar relaciones significa trabajar en mí para ser un mejor yo.

* Estoy trabajando en mi relación con mi Poder Superior. No me propuse mejorarlo este año. Evolucionó por necesidad cuando perdí mi trabajo.

* Cuando me siento incómodo con un tema y surgen opiniones fuertes, respaldo su opinión y el derecho a tenerla aunque sea diferente a la mía

* Estoy trabajando en escuchar. Siempre interrumpía porque finalmente había una persona escuchándome. Aprendí que a los demás también les gusta ser escuchados. Así que tomé la decisión de escuchar.

*Al-Anon ha mejorado muchas de mis relaciones. Sé cómo establecer límites saludables, cuándo es mejor desapegarme con amor y cuándo admitir que necesito ayuda y que no puedo hacer todo por mi cuenta. Al principio, cada vez que establecía un límite, me alejaba de un comportamiento inaceptable o pedía ayuda a alguien, esperaba una respuesta negativa. Resultó que la mayor parte estaba en mi cabeza. Las personas más cercanas a mí tuvieron que adaptarse, pero aprendieron que solo haría algo si realmente quisiera, me alejaría en lugar de involucrarme en el caos y pediría ayuda cuando me sintiera abrumado. También tuve que aceptar que la persona tenía derecho a decir que no y, si lo hiciera, tendría que aceptar eso y pensar en otra cosa. He aprendido que tengo opciones: cuando alguien me habla negativamente o me trata mal, puedo recordar que me he comportado de esa manera antes con los demás y elijo más sabiamente cómo respondo. Por difícil que sea, vale la pena, si eso significa mantener mi serenidad. A veces, resbalo, pero también recuerdo que estoy en un lugar mucho mejor de lo que solía estar. Se trata de progreso, no de perfección y muchas de mis relaciones no son ni de lejos perfectas, pero son mejores de lo que solían ser :)

Shawnelle B



What does patience mean to you? How do you find patience?

- * Mis decisiones de hoy me beneficiarán mañana.
- * La paciencia es la felicidad liberada en el tiempo.
- * Aprendí que cuando empiezo a sentirme ansioso y a preocuparme, puedo saltar a una reunión. Me siento mejor tan pronto como veo / escucho a todos. Me da paz. Si no lo hubiera hecho, me habría muerto de preocupación. Puedo reír hoy, pero aun así fui.
- * Aprendí al crecer que cuidar de mis propias necesidades era egoísta. En Al-Anon aprendí a dar un paso atrás y mirar lo que es mejor.
- * La paciencia tiene que ver con ser amable, compasivo y cariñoso. Darle a alguien el espacio para ser ellos mismos. Darle a la gente mi atención. Escuchando. Estar presente al 100%. Por mucho que me guste que me traten con paciencia, admito que no siempre me resulta fácil. Por ejemplo, puedo obsesionarme con hacer demasiadas cosas en un día. Encuentro paciencia cuando me detengo, descanso, como y me nutro espiritualmente, ya sea a través de la meditación, la naturaleza, el trabajo artístico, escuchar música hermosa o hablar con mi padrino o un amigo.
- * Cuando vine a Al-Anon, quería una solución rápida. Me di cuenta de que vivía con alcoholismo activo más tiempo que en Al-Anon. Necesito darme tiempo.
- * Mis amigos y yo planeamos un viaje que esperaba con ansias durante meses. Luego me lastimé. Todos me dijeron que no podía ir, que no debería ir. Un amigo me sugirió que hablara con mi médico. Mi médico dijo que estaba bien y que necesitaba tomarme las cosas con calma. Consigo ayuda en casa. Estoy revisando un día a la vez para ver cómo me siento. No estoy haciendo el "Qué pasaría si", que es nuevo. No habría sido lo suficientemente valiente como para pensar en ir y probar cosas.
- * Aprendí que el alcoholismo es una enfermedad progresiva. Me preocuparía cómo se vería eso en el futuro. Habría estado estresado por eso antes. Con la ayuda de mi patrocinador y trabajando los 12 pasos, ya no hago eso. Es un trabajo duro seguir los pasos. Sé que los lectores diarios están llenos de sabiduría. Siempre me hablan.
- * Courage To Change, en la página 315, me recuerda que las cosas no son urgentes. Me vi obligado a hacer cosas. No podía dejar que las cosas fueran. Empezaba a ponerme ansioso días antes del viernes

Puede escribir su respuesta en un correo electrónico a [Coordinadora de Newsletter](#), [haga clic en este enlace para obtener un formulario](#), envíe por correo electrónico una imagen de esta página completa, o imprímalo y envíelo por correo a: D18-Newsletter, PO Box 579491, Modesto, Ca 95357-9491

In 2014 District 18 published a cookbook as a fundraiser.

Here are some of my favorite recipes ~



Nectarine Caprese Salad

Ingredients:

1 ½ to 2 lbs	Assorted heirloom tomatoes	3	Soft-ripe white nectarines (1 ½ lbs total)
10	Fresh mint leaves, whole or thinly sliced	About ¼ c	Small fresh opal* (purple) basil leaves or regular basil leaves
8 oz	Burrata cheese or fresh mozzarella	1 T	Champagne vinegar
½ tsp	Regular or white balsamic vinegar	3 T	Extra-virgin olive oil
About ½ tsp	Flake sea salt such as Maldon	About ½ tsp	pepper

Directions:

Cut tomatoes and nectarines into large wedges and arrange on platter. Tear burrata into large chunks and distribute over the top, along with any escaped cream (but not the liquid from the fresh mozzarella, if using). Scatter basil and mint over salad.

Whisk together vinegars and oil in a small bowl. Drizzle over salad. Sprinkle with ½ tsp each salt and pepper, and add more to taste if you like.

Al-Anon Member submitting recipe: Lindsey T



How to Make Dinner

Be careful what you ask for! I asked this member for a recipe and this is what he sent in.

Directions:

9:00 AM – Grocery store.

10:00 AM – Come out with everything except one key ingredient.

10:15 AM – Be angry in car.

2:00-3:00 PM – Pin “Healthy Dinner Recipes”

3:15 PM – Google “Three Ingredient Dinners”.

5:00 PM – Stand in front of open fridge drinking wine.

5:30 PM – Stand in front of open freezer drinking wine.

6:00 PM – Order pizza.

Al-Anon Member submitting recipe: Dave O



Easy Chili Rellano

Ingredients:

1 Can	Condensed Milk	1 lg can	Ortega Whole Green Chilies
4	Eggs	1 can	Olives
2 T	Flour		
1 lb.	Cheddar Cheese shredded	1 lb.	Monterey Jack Shredded
1 lb.	Colby Shredded Cheese		

Directions:

In a 9 X 13 Baking Dish start with a layer of chilies, cheese, and olives. Make a second layer of chilies, cheese and Olives. Mix eggs in a large bowl, add milk, flour, and salt and pepper to taste. Mix well. Pour over layers, cover with foil. Bake at 350 degrees for 1 hour. ½ hour uncovered or until the top is light to golden brown.

Al-Anon member submitting recipe: Joyce S Northside fellowship



Éclair Cake

Ingredients:

1 lb box	Graham Crackers	3 1/4 c	Milk
2 sm pkg	Instant French Vanilla Pudding	8 oz	Cool Whip
1 can	Chocolate Frosting		

Directions:

Butter bottom of 9x13 pan; line with graham crackers. Mix pudding with milk; beat at medium speed for 2 minutes. Blend in Cool Whip. Pour half of mixture over graham crackers. Then place second layer of crackers over pudding. Pour remaining pudding mixture over and cover with more crackers. Refrigerate 2 hours. Then frost.

AI-Anon Member submitting recipe: Sandy F

Step 12: Having had a spiritual awakening as a result of these recipes, we carry these dishes to the table and practice these recipes at all of our affairs.



La 7ma Convención Internacional de Al-Anon en Albuquerque, Nuevo México. 29 de junio de 2023 - 2 de julio de 2023. - ¡Más por venir!

Consulte el calendario en el sitio web del Distrito 18 para ver más eventos, incluidas reuniones de oradores:

<http://alanonsanjoaquinvalley.org/events.htm>

Consulte el calendario de NCWSA para ver eventos en otros distritos:

<https://northerncaliforniaal-anon.org/calendar/>

Can ' ¿No encuentras un boletín de noticias? Puede iniciar sesión en nuestro sitio web e ir a la pestaña Boletín para encontrarlo o hacer clic en este enlace: <http://alanonsanjoaquinvalley.org/newsletter.htm>

¿Quiere suscribirse al boletín? Envíeme un correo electrónico utilizando el correo electrónico a continuación. ¡Es gratis! newsletter@alanonsanjoaquinvalley.org

Reuniones de distrito:

Cuándo: El primer domingo de cada mes de 1: 30-3: 30 (nueva hora)

Dónde: Nuevos comienzos: 1425 Standiford Ave, Modesto (detrás de la tienda Fleet Feet)

Quién: ; Abierto para todos!

**** La reunión del 2 de enero se ha trasladado al 9 de enero ****

En The Loop News de la WSO

Para inscribirse para recibir los correos electrónicos mensuales de la WSO, haga clic en el enlace a continuación, complete los siguientes campos y haga clic en Enviar.

[Inscríbese en el bucle](#)

¿Sabía que la OSM tiene un blog donde puede compartir sobre el tema actual? Aquí está el sitio web: [Blog del miembro](#).

Lista de la reunión de miembros jóvenes de Al-Anon: [Lista de reuniones de enfoque de jóvenes](#)