

Distrito 18

Voz de la Razón del

¿Cómo puede retomar el rumbo cuando siente que su programa se está desvaneciendo?

¿Qué haces cuando va y viene?

Cuando mi programa fluye, me siento alineado con mi Poder Superior, lleno de amor por mí mismo, mis compañeros, mi patrocinador y mi programa. Estoy ansioso por llegar, me siento abierto, el servicio es un placer y asisto a las reuniones con regularidad. Cuando mi programa está disminuyendo, quiero aislarme, me salto las reuniones, me tomo las cosas personalmente, me siento desconectado y espiritualmente perdido. El otoño pasado tuve un conjunto de circunstancias perturbadoras que me llevaron a algunos meses de mi programa decayendo. Esto había sucedido antes, así que lo reconocí como una etapa de mi recuperación que no me gustaba ni entendía. Pero, tenía fe en que pasaría. Era incómodo y desafiante, quería hacer algo para que cambiara, pero persistió. Mantengo mis lecturas diarias, oración y compromisos de servicio; y esperé. Un nuevo año me trajo la motivación suficiente para volver a dos reuniones a las que asisto regularmente, y cuando lo hice, mi espíritu volvió a despertar. Tener un evento de Al-Anon/Alateen para planificar en enero, estar al servicio, fue la chispa que necesitaba para reiniciar el flujo de la tranquilidad, el equilibrio y la gracia de Dios que una vez más siento en mi vida.

Sarah E.

Cada vez que sigo pensando o hablando de las mismas personas, sé que algo anda mal conmigo: estoy experimentando un desliz. Sentarse a meditar ha sido de gran ayuda. También llevo a la gente. Llamo a un viejo amigo, llamo a mi Patrocinador. escribiré un diario. Hacer tiempo extra para leer en mis libros. Trabajar los pasos y las tradiciones. Siempre me siento mejor yendo a las reuniones. Escuchar a los demás me ayuda a separarme de mis propias historias. Pero además también miro qué tipo de necesidades tengo. Podría haber estado demasiado ocupado y obediente. Tal vez sea hora de salir de la ciudad, divertirse, hacer algo completamente diferente y encantador. Como una clase de arte o dar un largo paseo por la naturaleza, ir a ver un espectáculo, escuchar música. Ejercicio, en o al aire libre. A veces entiendo que solo necesito cambiar mi actitud y mi vida comienza a fluir en una dirección positiva nuevamente. Estoy pensando en lo que estoy agradecido. Encontrar tiempo para estar solo siempre ayuda. Desapego con Amor. Una vez que me lleno de buena energía positiva me siento transformado. Porque he aprendido a cuidarme mejor gracias al programa de Al-Anon puedo volver a amarme. También puedo ver a mi pareja con nuevos ojos. Podemos pasar un buen rato juntos cuando deje de ser crítico.

Mary L

-
- *Cuando las cosas van bien o estoy fuera de la ciudad, creo que estoy "bien", así que no necesito hacer mis lecturas, no necesito llamar a mi patrocinador. Entonces me dan una palmada en un lado de la cabeza y me doy cuenta.
- *El flujo y reflujo es algo natural en Al-Anon. Me he hecho amigo de eso.
- *No puedo poner precio a lo que he recibido del programa. Siento que devolver es tan importante como recibir.
- *Coherencia, seguridad y amistad. El servicio me ayuda a ser consistente y seguro. Y las amistades que he hecho en los pocos años que he estado aquí, confiaría más en ellas que en las personas que he conocido toda mi vida.
- *Cuando estoy dentro de mi propia cabeza, si lo comparto con amigos de Al-Anon y con mi padrino, hace que la progresión sea más fácil.
- *Ir a más reuniones dijo mi padrino, eso me "inoculará". No lo compré al principio durante la pandemia. A medida que pasaba el tiempo, comencé a asistir a más reuniones fuera de mi área. Ir a 6 reuniones a la semana no significa necesariamente que no voy a resbalar. Tiene que ver con la calidad de las reuniones también.
- * Yo uso el teléfono! Llamo a mi patrocinador ya los amigos de Al-Anon.
- *Voy a más reuniones. Solía ir a 1 reunión. Ahora puedo ir a más ya que es más fácil llegar a uno en cualquier momento. También compré un nuevo libro de Al-Anon que alguien sugirió. Ha sido de gran ayuda.
- *El programa tiene un paso para eso: Busco a través de la oración y la meditación mejorar mi contacto consciente con Dios... para retomar el camino.
- * Lo mejor que puedo hacer es ser humano. Eso significa que cometeré errores.
- *Trato *no* estar *sin* trabajar los pasos. Me hace mirarme.
- *Doblo mi autocuidado. Empiezo a pensar en otras personas más que en mí. No como tan bien, no duermo tan bien, etc. Mi mente está ocupada pensando en ellos. Me importan sus asuntos más que los míos.
- *Trabajando con otros. Cuando estoy navegando, alguien me llamará. Comparto algo con la persona que me llamó y sé que lo que estoy diciendo se aplica a mí. Es el fue mi HP me habla.

*Primero necesito reconocer que estoy en un funk. Tengo que empezar a hacer mi lectura. ¿Necesito ver a quién estoy criticando? ¿A quién estoy tratando de enseñarle algo a alguien? Necesito mantener el enfoque en mí.

*Cuando estoy aquí, escucho a la gente contar mi historia. Suena tan elocuente. Me ayuda a poner palabras a mis sentimientos. Todavía soy nuevo, así que es difícil expresarlos. Puedo sentir mis sentimientos hoy. Estoy escuchando.

*Estoy en un "programa de vacaciones". Soy un adulto. Mi patrocinador no me está vigilando. Solo quiero relajarme y sentarme en el sillón reclinable. No sé por qué, simplemente lo hago. Necesito ser capaz de reconocer ese comportamiento.

* ¿No tiene más sentido dejar que tu Poder Superior controle tu vida que dejar que la enfermedad de otra persona la controle?

There are 3 phases of life

1st stage you worry what people think of you.

2nd stage you don't care what people think of you.

3rd stage you realize people aren't thinking about you.



* Tengo la libertad de tomar lo que me gusta y dejar el resto.

* Tengo la libertad de tomar decisiones. A veces vienen con consecuencias.

*Tengo la libertad del desapego.

*Tengo la libertad de aceptar sin comprender el día de hoy.

*Hoy tengo la libertad porque hice lo que me dijo el programa -Conseguí un patrocinador, trabajé los pasos, compartí en las reuniones.

-
- * Libertad de conversaciones innecesarias. Bromas. Especialmente de personas que pensé que esperaban que yo tuviera una respuesta. Pensé que me trajeron cosas para que pudiera resolver sus problemas. Tengo la libertad de estar en silencio, y no responder.
 - * Me sentí libre hace aproximadamente un mes cuando descubrí que mi ser querido estaba usando. Estaba libre de tratar de controlarlo. Era libre de elegir mi reacción. Era libre de sentir mis sentimientos.
 - * Libertad para ser yo, quienquiera que sea hoy. Todavía estoy tratando de averiguarlo. No tengo que doblarme y torcerme para ser lo que pensé que querías que fuera. Estoy bien con el lugar donde estoy hoy si él/ella/ellos están bien con eso.
 - * Libertad de no saber lo que piensas de mí. Solía preocuparme por lo que pensabas al respecto.
 - * Soy más valiente y soy libre de probar cosas nuevas.
 - * Nunca he tenido la libertad de tener el techo sobre mi cabeza. He estado a merced de los propietarios. He trabajado duro para ahorrar para poder comprar mi propia casa algún día. Yo no vengo de dinero. El alcoholismo corrió a mi familia. Nunca se habló de dinero. Todavía tengo miedos financieros. Hoy tengo la libertad de tener un HP que sea amable y cariñoso, no mezquino ni abusivo.
 - * La libertad era un caos cuando yo estaba creciendo. Traté de controlarlo todo. No podía ver nada más que el caos en el que estaba creciendo. Hoy veo que la libertad es tener opciones. Aunque en mi cabeza no siempre creo eso.
 - * Estaba molestando a mi esposa recientemente mientras conducía a casa. Seguía diciéndole qué hacer y cómo hacerlo. Finalmente tuvo suficiente y comenzó a regañarme. En ese momento supe que tenía una opción. Al-Anon me dio la libertad de detenerme, pedir disculpas y preguntar si podemos empezar de nuevo. Las cosas fueron mucho mejor el resto del día e incluso al día siguiente.
 - * Me di cuenta de que tengo la libertad de no decir los pensamientos que están en mi cabeza. Simplemente vienen y hoy sé que no tengo que hacer nada con ellos.
 - * Hoy tengo muchas más libertades. No los conseguí simplemente sentándome en una silla en una reunión. Cuando me di cuenta de que tenía libertad de elección, fue prueba y error con consecuencias. Si no tuviera un patrocinador, no tendría esas libertades. Tuve que probar cosas diferentes para obtener algo diferente.
 - * Libertad para hacer lo contrario del 1er pensamiento que me viene a la cabeza.



SERVICIO

Me di cuenta en los últimos meses que faltaba algo de mi programa de Al-Anon. Posiblemente tenía que estar en las habitaciones de Al-Anon. Extrañaba mirar a la gente a los ojos y sentir amor a través de los abrazos. Definitivamente faltaba

algo. Pasé un tiempo pensando y hablando con mi patrocinador y decidí que tal vez un poco de servicio funcionaría en esta situación. Empaqué mis lápices y fui a una reunión de distrito. El tema del día fue Atracción y Cooperación. Me hizo pensar en lo que podría traer nuevos miembros. Dianna estaba buscando a alguien para presidir el Evento de marzo y así sigue la historia. El evento se centró en la cooperación con AA. Tuvimos una participación maravillosa. Todos los asistentes se divirtieron mucho y comprendieron mejor tanto a AA como a AlAnon. Hubo algunas sugerencias para la próxima vez y todo lo que nos interesa la próxima vez.

Uno de los mayores regalos para mí fue la posibilidad de hacer más servicio. Pude obtener la aprobación de AA para reabrir la reunión de los miércoles al mediodía. Nuestra primera reunión fue el 23 de marzo. No tuvimos tiempo de anunciarlo realmente porque comenzamos antes de lo planeado. Asistieron 10 con 4 recién llegados, todos miembros de AA. Dicho esto, únase a nosotros el miércoles al mediodía en la esquina de Oakdale y Sylvan. Es la habitación donde se encuentra Northside. Gire en Oakdale, está en la parte trasera del edificio.

Si su programa está en una depresión, intente con el servicio. Vaya a una reunión del Distrito 18, vea qué hay disponible y sumérgase. Prometo que se revelará más. Abrazos, Lin

Mis pensamientos sobre nuestro día en Al-Anon

Fui parte del comité del Día en Al-anon en octubre de 2021. Creo que hablo en nombre de la mayoría, si no de todos, los miembros de mi comité cuando digo que nuestros pensamientos estaban unidos. con el objetivo de tener un compañerismo en vivo a la antigua. Algo que se ha perdido en los últimos 2 años. Para mí este objetivo se logró. Disfruté el proceso de los días de planificación mientras intercambiamos ideas cara a cara, es una parte de mi programa que he extrañado. Agradezco a nuestro grupo de actores que participaron en nuestra obra basada en los personajes del folleto Merry Go Round. Tenemos algunos grandes actores de Ad Lib en nuestro distrito. Algunos incluso dijeron que estaban realizando lo que solían ser como si no hubiera mucha actuación. Era su realidad, experiencia, fuerza y esperanza. El panel de AA de Al-Anon fue honesto, informativo y esclarecedor. La comida que, si soy sincera, me llevó a asistir a muchas reuniones de oradores y eventos especiales, era absolutamente deliciosa. Las charadas, un elemento que el comité no tenía idea de cómo funcionaría, fueron divertidas, creativas y alegres. Vi muchas sonrisas y escuché muchas risas. Remató el día. Tenemos que informar a los recién llegados con nuestra excelente literatura, boletín informativo e interacción. Este fue un ejemplo para los recién llegados del amor por nuestro programa. En resumen, si quiero mejorar o ayudar a mi recuperación, Dios y yo tenemos que tomar medidas. Este evento hizo eso por mí. Me ayudó a volver al Al-Anon que conocía y con el que crecí. Gracias a todos los que participaron!!! Gracias por las sonrisas y risas!!!

Greg



La 7ª 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't encontrar 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? Envíame un correo electrónico usando el correo electrónico a continuación. ¡Es gratis! newsletter@alanonsanjoaquinvalley.org

Reuniones de Distrito:

Cuándo: El primer domingo de cada mes de 1:30 a 3:30

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

Quién: ¡Abierto a todos!

In The Loop Noticias de la OSM

Para registrarse para recibir los correos electrónicos mensuales de la OSM, haga clic en el enlace a continuación, complete los siguientes campos y haga clic en Enviar. [In the Loop Sign-Up](#)

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

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