

Oración de la serenidad

Dios concédeme
Serenidad
para aceptar las cosas
que no puedo cambiar,
Valor para cambiar
aquellas que puedo,
y **Sabiduría** para
reconocer la diferencia.

Distrito 18 Voz de la razón

Hola Distrito 18.

Bienvenido al boletín del Distrito 18. Mi nombre es Teri G y es un honor para mí poder servir al Distrito 18 como coordinadora del boletín. Con tantas ideas en la cabeza y sin saber por dónde empezar, era difícil concentrarme en un tema. Al leer los boletines archivados, tomaré algunas ideas de mi predecesora, Vicki B. Elijo este boletín para ser sobre las recién llegadas.

He anhelado buscar ser parte de algo, algo que estaba más allá de mí y de quienes me rodeaban. Lo encontré en Al Alon. Llegué a Al Alon en mi día más oscuro. Todavía recuerdo el día de camino a la reunión de recién llegados. No tenía idea de qué esperar, pero sabía que en ese momento haría cualquier cosa para no sentirme más como me sentía. En la reunión de recién llegados, el caballero que me dijo por qué estaba en Al Alon compartió su historia. ¡Me sorprendió que algunas de las cosas que compartió fueran tan similares a las mías! ¡Los mismos pensamientos, ideas, dolor y caos! Lloré los 30 minutos completos en los que compartió su historia conmigo. Cuando me preguntó si quería compartir por qué estaba aquí, le dije que estaba perdida y que no me gustaba la persona en la que me había convertido y que intentaba lidiar con mi alcohólico. Fui a la reunión después de la reunión de recién llegados y tenía mucho miedo de sentarme con estas personas que eran fuertes, valientes, espirituales y tenían sabiduría. Escuché sus historias y lo que escuché en esa reunión fue que no estaban hablando de su alcohólico; ¡Estaban hablando de sus sentimientos! ¡¡Vaya!! ¡¡Qué minuto!! Jugué un papel en que mi vida se volviera caótica; en absoluto, todo fue alcohólico. Mientras seguía asistiendo a las reuniones, me di cuenta de que mi vida se había vuelto ingobernable y que era impotente ante el alcohol. Mientras seguía asistiendo a las reuniones, conseguí un patrocinador y comencé a trabajar en los 12 pasos, me di cuenta... ¡sí! Jugué un papel en mi vida siendo ingobernable. ¡Ya no me siento sola, me siento parte de algo más grande que yo! Siempre espero con ansias una reunión.

Gracias, Teri G.

Por favor envíeme un correo electrónico si tiene alguna idea o pensamiento para el próximo boletín, envíemelo a newsletter@alanonsanjoaquinvalley.org.



Bienvenidos recién llegados

¿Su vida se ha visto afectada por el consumo de alcohol de otra persona?

Las siguientes preguntas están diseñadas para ayudarle a decidir si necesita o no a Al-Anon:

1. ¿Te preocupa cuánto bebe alguien?
2. ¿Tiene problemas de dinero debido a que otra persona bebe?
3. ¿Dice mentiras para encubrir el consumo de alcohol de otra persona?
4. ¿Sientes que si el bebedor se preocupara por ti dejaría de beber para complacerte?
5. ¿Culpa usted del comportamiento del bebedor a sus compañeros?
6. ¿Con frecuencia se alteran o cancelan los planes o se retrasan las comidas debido al bebedor?
7. ¿Haces amenazas como: “Si no dejas de beber, te dejaré”?
8. ¿Intentas en secreto oler el aliento del bebedor?
9. ¿Tiene miedo de molestar a alguien por temor a que desencadene una borrachera?
10. ¿Se ha sentido herido o avergonzado por el comportamiento de un bebedor?
11. ¿Se estropean las vacaciones y las reuniones por culpa de la bebida?
12. ¿Ha considerado llamar a la policía para pedir ayuda por temor a sufrir abusos?

13. ¿Buscas alcohol escondido?
14. ¿Alguna vez viajó en un automóvil con un conductor que había estado bebiendo?
15. ¿Has rechazado invitaciones sociales por miedo o ansiedad?
16. ¿Te sientes fracasado porque no puedes controlar el consumo de alcohol?
17. ¿Crees que si el bebedor dejara de beber, tus otros problemas se resolverían?
18. ¿Alguna vez amenazas con hacerte daño para asustar al bebedor?
19. ¿Se siente enojado, confundido o deprimido la mayor parte del tiempo?
20. ¿Sientes que no hay nadie que comprenda tus problemas?

Si ha respondido “Sí” a cualquiera de estas preguntas, es posible que Al-Anon pueda ayudarle.

~From Al Anon Website:

<https://al-anon.org/newcomers/self-quiz/adult-quiz/>

Encuentre una reunión haciendo clic en el enlace a continuación.

<https://al-anon.org/al-anon-meetings/find-an-al-anon-meeting/>

Los Grupos de Familia Al-Anon son una fuente importante de ayuda para cualquier persona afectada por el consumo de alcohol de otra persona. Los grupos de Al-Anon están formados por familiares y amigos de alcohólicos que comparten su experiencia, fortaleza y esperanza entre sí.

Al asistir y participar regularmente en las reuniones de Al-Anon, encontrará maneras saludables y positivas de afrontar las dificultades que resultan del alcoholismo de otra persona.

Incluso si el alcohólico continúa bebiendo, sus familiares y amigos pueden alcanzar la serenidad gracias a Al-Anon.

Busque la lista de “Al-Anon” en su directorio telefónico local, o en línea en al-anon.org, y llame para encontrar una reunión cerca de usted.

~ Folleto de bienvenida para recién llegados

Después de una reunión, uno de los miembros recomendó este marcador que se encuentra en el folleto para recién llegados. Leo esto todas las mañanas o cuando necesito una conexión espiritual.

JUST FOR TODAY

Just for today I will try to live through this day only, and not tackle all my problems at once. I can do something for 12 hours that would appall me if I felt that I had to keep it up for a lifetime.

Just for today I will be happy. This assumes to be true what Abraham Lincoln said, that “Most folks are as happy as they make up their minds to be.”

Just for today I will adjust myself to what is, and not try to adjust everything to my own desires. I will take my “luck” as it comes, and fit myself to it.

Just for today I will try to strengthen my mind. I will study. I will learn something useful. I will not be a mental loafer. I will read something that requires effort, thought and concentration.

Just for today I will exercise my soul in three ways: I will do somebody a good turn, and not get found out; if anybody knows of it, it will not count. I will do at least two things I don't want to do — just for exercise. I will not show anyone that my feelings are hurt; they may be hurt, but today I will not show it.

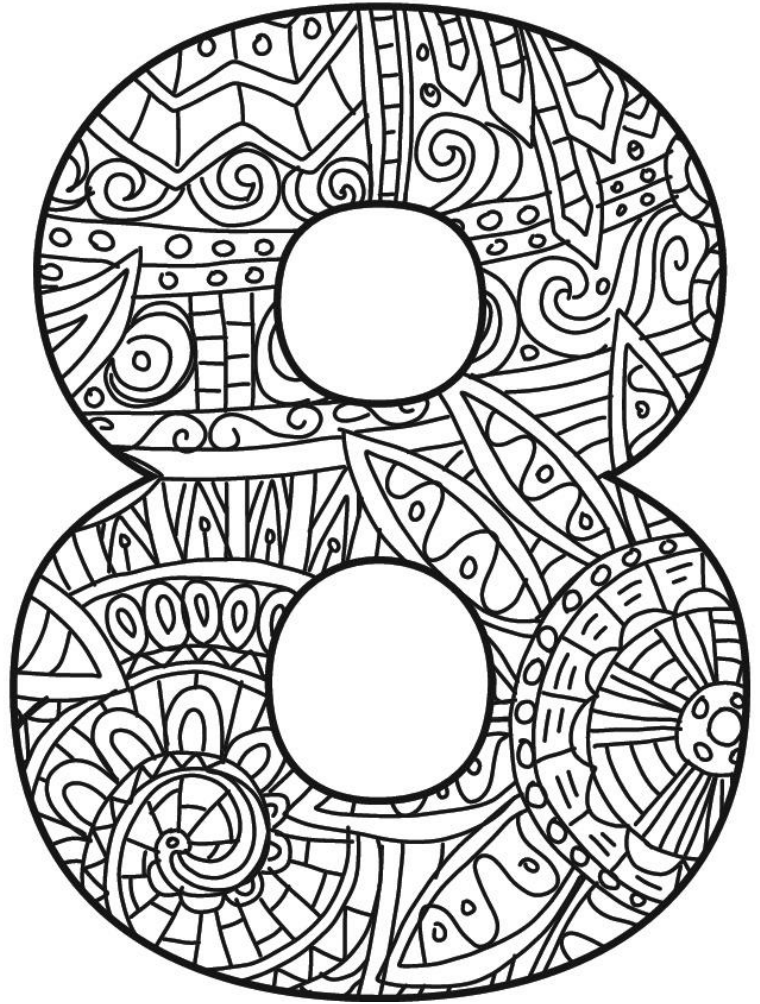
Just for today I will be agreeable. I will look as well as I can, dress becomingly, keep my voice low, be courteous, criticize not one bit. I won't find fault with anything, nor try to improve or regulate anybody but myself.

Página para colorear y anuncios.

Disfrute de la página para colorear en honor al distrito 18.

He incluido algunos anuncios y me disculpo de antemano por no tenerlos todos.







Wednesday, August 28th

5:45 PM

Path to Serenity AFG

St. Joseph's Catholic Church - 1815 Oakdale Road – St. John Paul II Center, Room 10 - Modesto

Please Join Us to Hear:

Nancy T.

From Ceres, California

Share Her Experience, Strength and Hope



DISTRICT 36 UNITY DAY

I AM RESPONSIBLE

Hamburgers &
Hotdogs Provided.
Potluck Sides & Des-
serts

*Free Admission when you
mention you're with the
group at Veteran's Cove*

10:00 AM	Social Hour
11:00 AM	Invocation
11:30 AM	Lunch
12:00 PM	7th Tradition
12:30 PM	Opening Speaker—Phil M.
1:00 PM	Al-anon Speaker—Dave O.
1:45 PM	Sobriety Countdown
2:00 PM	Main Speaker—Claudio B.
3:00 PM	Silent Auction Closes
3:15 PM	Silent Auction Winners
3:30 PM	50/50 Drawing
3:45 PM	Serenity Prayer

WHEN: September 22nd, 2024
10:00 AM—4:00 PM

WHERE: Yosemite Lake, Veteran's Cove
5714 Lake Rd., Merced, CA



3rd Annual
Men's Speaker Meeting
BBQ

Featuring
Frank D.

from Corte Madera mens group sharing his experience, strength & hope

September 28, 2024 at 4pm

Hamburgers, hot dogs & beverages provided. Feel free to bring a side dish and join us for dinner with speaker meeting immediately following. **All are welcome** to this fun & tasty night hosted by the men!

1600 N Carpenter Rd e1, Modesto, CA 95351
(complete rear of the building complex)