

LA IMPORTANCIA DE LOS 12 PASOS SEGÚN ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

Éramos impotentes ante el alcohol...

Aceptar tu impotencia te libera para buscar la ayuda que necesitas.

1

Poder superior a nosotros mismos...

Lo principal aquí es que encuentres algo que te dé fuerza y dirección.

2

Al cuidado de Dios, como nosotros lo concebimos...

Es un acto de confianza, de permitir que algo más allá de ti te guíe.

3

Inventario moral de nosotros mismos...

No es un ejercicio para avergonzarte, sino para conocerte mejor.

4

Admitimos la naturaleza de nuestros defectos...

Hablas con otra persona que te ayuda a liberar ese peso emocional.

5

Dios nos libera de estos defectos...

No se trata de ser perfecto de inmediato, sino de estar abierto a cambiar.

6

Humildemente le pedimos que los libere...

Aceptar que no lo puedes hacer todo solo es un acto de fuerza, no de debilidad...

7

Personas a quienes habíamos ofendido...

Empiezas a mirar a los demás con empatía, a reconocer el daño que has hecho.

8

Reparamos directamente el daño causado...

Aquí es donde empiezas a actuar. Reparas el daño para liberarte de las cargas.

9

Continuamos haciendo nuestro inventario...

Te mantienes firme y consciente con tus pensamientos y acciones.

10

Buscamos a través de la oración y la meditación...

Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios.

11

Tratamos de llevar este mensaje a otros...

Compartir tu experiencia y tus aprendizajes puede ser una herramienta para seguir.

12

SERVICIO PROFESIONAL

Tratamiento en centros de desintoxicación en España.

