
Distrito 18
Voz de la Razón del

¿Ha utilizado la tecnología para ayudar en su recuperación de Al-Anon? ¿Si es así, cómo?

¿Si no, porque no?

Mi uso de la tecnología ha ampliado mi recuperación. Descubrí que al asistir a las reuniones a través de Zoom, puedo participar y conectarme completamente con otros virtualmente tan bien como puedo vivir. He tenido la suerte de asistir a reuniones cuando estoy enfermo, cuando se llevan a cabo en otras áreas, estados y países, cuando hace mal tiempo, cuando mi calendario está lleno, cuando he estado expuesto a Covid y necesito distanciarme, y cuando las reuniones han optado por no volver en vivo todavía. Puedo usar mi computadora para iniciar sesión en afg.org y responder preguntas de recuperación, compartir información para el foro, pedir literatura y leer el blog. Puedo usar la aplicación de Al-Anon para mantenerme en contacto con los miembros, encontrar reuniones y compartir. El Dios de mi comprensión puede llegar a través de todas las plataformas y métodos para alcanzarme y ayudarme a crecer.

Nancy T

Technology, a saber, Zooming to Meetings, me ha ayudado a considerar asistir a muchas más reuniones que antes. Conocí a muchas personas de diferentes distritos que de otro modo no conocería. En lugar de sentirme encerrado por la pandemia, en realidad me sentí liberado para unirme a una comunidad mucho más grande de personas en recuperación. Eso fue y sigue siendo muy emocionante y estimulante para mí.

No tener que subirme a mi automóvil ahorró tiempo para hacer mi trabajo, todo lo que tenía que hacer era ir a mi habitación y Zoom a mis reuniones, ¡muy conveniente! Y seguro. Tuve que acostumbrarme a verme en la cámara, lo que me pareció extraño al principio, pero me acostumbré y ahora siento que en realidad se ha convertido en otro tipo de herramienta de autoconciencia. A veces me sorprende cuando estoy encorvado.

Para mí, a menudo es una señal de que no estoy del todo presente. Puedo averiguar a dónde fui en mi cabeza y dejarlo ir. Mary L.

Utilicé el medio electrónico/zoom únicamente como último recurso, durante la pandemia. Soy un vivo, te abrazo y te veo con todos mis sentidos tío. Me encanta ver spots, conciertos por televisión, pero no hay nada como ver el evento en directo!! Me encanta ir al cine y ver una obra de teatro en vivo.

En las reuniones en vivo puedo concentrarme en mirarte a los ojos, al otro lado de la habitación, leer tu lenguaje corporal mientras compartes. Me encanta tomarme de la mano y orar al final de una reunión. Las risas, las bromas, los abrazos y la reunión después de la reunión es mucho mejor para mí en vivo.

Mi experiencia en Zoom. Nunca apagué mi video en vivo, lo que muchos hicieron. Desarrollé malos hábitos por mi cuenta. Éstos son algunos: equilibrar mi chequera, ver deportes en otro IPAD o TV, comer solo por nombrar algunos. Mi atención completa no estaba en la reunión.

Agradezco a Al-Anon por darme el regalo del otro lado de esto, para ver por qué Zoom sería bueno para algunos de nuestros miembros. Puede ver parte de una reunión en el camino a casa desde el trabajo, o si no puede llegar a una reunión en vivo. He escuchado declaraciones de que podría ahorrar dinero en viajar a las asambleas yendo a Zoom. Todo cierto.

En mis primeros días, la mitad de la diversión de las asambleas y reuniones de oradores externos era el viaje por carretera en sí. Un viaje a (Westminster) Woods, Yosemite y Tahoe fueron las horas en el auto. Pude jugar en la nieve en la Asamblea de Squaw Valley. Nos unimos durante la cena. Para mí hoy en día no hay nada como vivir. Me encanta que podamos expresar nuestros puntos de vista sobre esto, ¡no como yo tengo razón, usted está equivocado! Necesito ganarte Zoom, o alejarte de Zoom. NO. NOSOTROS podemos tener una opinión y no manipularte a mi o tu forma de pensar ¡Qué concepto!

Greg F

Zoom y las reuniones en línea me han abierto las puertas a mí y a otros. Cuando necesitaba una reunión y no había una programada pronto, inicié sesión en la aplicación de Al-Anon y busqué una. Me encanta que me dio la próxima reunión sucediendo. No tenía idea de dónde estaba y no importaba ya que se trata de la recuperación. No tuve que preocuparme por convertir la hora correctamente como en el sitio web de la OSM. La aplicación sabía dónde estaba y me dio las horas en mi zona horaria. La reunión fue exactamente lo que necesitaba en ese momento. Echo de menos recibir un abrazo y dar un abrazo en las reuniones. También me encanta tener opciones.

Nunca he estado en una reunión en persona. Estaba desesperado, asustado, solo y herido cuando encontré una lista de reuniones de Zoom en todo el mundo. En esas salas virtuales encontré ayuda, encontré compasión y encontré amor. Encontré cientos de extraños dispuestos a extender sus manos virtuales para escuchar, dar consuelo y compartir sus historias. Encontré personas que han sentido como yo, que han pensado como yo y que han estado donde estoy. Encontré la risa. Encontré lágrimas. Encontré historias de fortaleza y perseverancia; historias de alegría después de la tristeza. Encontré calor y esperanza. En cierto modo, estoy agradecido por la pandemia por llevarme a Al-Anon. He aprendido que el amor es una elección y estoy eligiendo amarme a mí mismo.

*Paciencia ~ ¡No tengo ninguna! Tengo un estándar sobre cómo debo sentirme y cómo debo hacer las cosas. Cuando no me siento bien, a veces tengo que vivir con platos sucios. Tengo que aprender a dejar la ropa lavada a veces. Tengo que aprender a ser paciente cuando la gente no está callada cuando yo quiero que lo esté. no son ellos Necesito aprender a aceptar las cosas como son.

*La recuperación me ha dado la pausa que necesito.

*Juzgar a la otra persona no nos ayuda a ninguno de los dos.

*Escuché que debo tener cuidado cuando oro por paciencia. ¡Si rezo por ello, mi HP me dará muchas oportunidades para practicar la paciencia!

*Me pregunto qué tan importante es enfadarse por las acciones de otra persona. ¿Vale la pena fraccionar esta relación?

*A veces estoy trabajando en un programa y puedo ser paciente. Algunos días no lo soy. Me gusta hacer mandados cuando nadie está afuera haciendo los suyos. Me encanta ir temprano antes de que todos lleguen. Tuve que ir a la tienda durante un tiempo muy ocupado. Me doy una charla de ánimo sobre el camino que podría tener que esperar. Es posible que tenga que caminar un poco detrás de una persona lenta y estará bien. Pienso en una razón por la que podrían estar haciendo lo que hacen para poder sentir compasión por ellos.

*Necesito aprender a ser paciente con las cosas que no puedo controlar. Me da miedo no tener el control. Tengo mucho miedo en mi vida. Es un disparador enorme. he estado orando He estado usando un tiempo fuera en mi espacio favorito para tomar descansos cuando necesito encontrar serenidad y paciencia.

*La gente dice que tengo mucha paciencia. Solo soy bueno para rellenarlo y esconderlo en el fondo. No rezo por paciencia y nunca pensé en hacerlo. Sé que siempre tendré oportunidades para practicarlo. Me ayuda a encontrar compasión cuando me pongo en el lugar de otro. Reflexiono sobre por qué soy sensible a la situación. Ya tengo suficientes problemas para defenderme en general. Con esta persona es difícil hablar por mí mismo cuando no está escuchando. Quiero culparla por quitarme el progreso que he hecho para hablar. Ella no me lo quita. Soy consciente de lo que su comportamiento me trae a colación.

*Mi pareja se está volviendo loca por algo mientras estoy en esta reunión. No hay nada

que pueda hacer sobre lo que está pasando. Sé que no se trata de la caja que se entregó. Probablemente tiene otras cosas con las que está lidiando. He aprendido que para tener serenidad necesito tener paciencia. No estoy dispuesto a renunciar a la serenidad que tanto me ha costado conseguir.

*La paciencia para mí empezó a venir cuando trabajé los Pasos y conseguí un padrino. Vi que era impotente ante el alcohol, así como ante las personas, los lugares y las cosas. Mi cuarto paso reveló que para mí mi enojo y frustración tenían que ver con que no hicieras lo que yo quería. Volvió a controlar una y otra vez. A medida que continuaba trabajando los Pasos, las Tradiciones y los Conceptos y me enfocaba en mí y no en ti, descubrí que la paciencia había comenzado a aparecer en mi vida.

*No tenía ninguno cuando llegué a Al-Anon. Tenía un plan para ti y lo ibas a hacer cómo, cuándo y dónde pensaba que debías hacerlo. La paciencia se cultiva, no se da. Las semillas se plantan, se riegan, el sol brilla sobre ellas y vienen las tormentas. Las tormentas los hacen más fuertes y mejores. Todos son parte del proceso de crecimiento. Cuando acepto eso y soy honesto conmigo mismo, me doy cuenta de que son quienes son. Fui duro con ellos y 100 veces más duro conmigo. Me golpeo todo el tiempo. Nunca fui suficiente. Si alcancé un objetivo, debo haberlo hecho demasiado bajo.

*Si trato de vencerme, las herramientas me mantienen bajo control. Escucho cosas como "Puedo hacer cosas difíciles" que dice otro miembro. Todo eso es parte del crecimiento de mi paciencia conmigo. Ya no tengo dolor, así que me ayuda a ser más paciente contigo.

*Llegué tarde a la reunión porque estuve en la fila del banco durante 45 minutos. Tengo que practicar la paciencia hoy. No tenía ninguno cuando llegué a Al-Anon. Puedo elegir respirar. Estoy sentado en un coche que es mío. Estoy cómoda y calentita. Tengo todas las herramientas y cosas en mi vida que necesito y estoy agradecido por todas ellas.

Tengo que nombrarlo, reclamarlo y pedirle a Dios que lo dome. Mis emociones no son hechos. Mientras mantuve estas emociones ocultas y dentro de mí, mis emociones fueron secretos dolorosos y venenosos. Cuando los dejé salir, se convirtieron en una expresión de mi vitalidad.

Mis emociones me han engañado en el pasado, pero ustedes en Al-Anon me han dado algunas herramientas valiosas. No tengo que ocultarlos, rellenarlos o actuar sobre ellos. He oído hablar del período de reflexión de 24 a 72 horas para tener una perspectiva de lo que siento antes de actuar o no actuar. Con suerte, esto elimina la fase de reacción inmediata que generalmente no es buena.

Escribir un diario, que para mí es derramar emociones a Dios, lo que amo, es lo mejor para mí. Me gusta ejecutarlos por mi patrocinador y expresarlos en las reuniones. Todos estos pasos me ayudan a razonar estas cosas con otra persona. Tengo mayor confianza en que no me juzgarás como lo haría el mundo exterior. Confío en que Dios me guiará aquí.

Descubrí que la mayoría de estas emociones/sentimientos cuando los llevo de regreso a su núcleo como lo hice en mi inventario del cuarto^{paso}, todos regresan al miedo, a la evitación del dolor y a la falta de poder controlar la situación a mi gusto. . La historia se repite en mi enfermedad.

Greg F

“El miedo no es una acción pero puede causar in-acción”

Please visit the www.NCWSA.org calendar for detailed updates to this agenda

Draft NCWSA Hybrid ASSEMBLY Agenda October 28 - 30, 2022

Zoom and San Ramon Marriott
2600 Bishop Drive, San Ramon

FRIDAY, October 28, 2022	
5:30 - 7:00 PM	On-site Registration & Check-In for in-person GRs
5:45 – 7:00 PM	GR Q&A: Agenda items, voting, finances, general assembly
7:00 PM - 8:00 PM	Speaker Meeting: Norm W., N.M.
SATURDAY, October 29, 2022	
<i>Early bird recovery meeting: location, time and platform TBD</i>	
7:00 AM - Afternoon	On-site Registration & Check-In for in-person GRs continues
8:00 – 9:35 AM	MEETING BEGINS: Serenity Prayer, business, voter login
9:35 - 10:00 AM	Consensus vote Approval of October 2021 Minutes Found at: https://northamericalitominiaal-3non.org/minutes/
10:00 - 10:15 AM	BREAK
10:15 – 12:00 PM	ELECTIONS: Chairperson and Secretary 2023 Summary Budget Presentation and Q&A
NOON - 1:00 PM	LUNCH (hotel: buffet lunch) <i>lunchtime fun</i>
1:00 – 2:00 PM	Approval of 2023 Budget Approval 12 Stepper Distribution Motion
2:00 - 3:00 PM	WORKSHOP <i>Managing the Transition from Virtual to In-Person Meetings</i>
3:00 - 3:15 PM	BREAK
3:15 – 5:00 PM	REPORTS & BUSINESS and CLOSE

This Assembly abides by NCWSA's Alateen Safety & Behavior Requirements (B-17)

7PM – ?PM on-site (possible virtual) Fun and Fellowship!

SUNDAY, October 30, 2022	
<i>Early bird recovery meeting: location, time and platform TBD</i>	
7:00 - 8:30 AM	 Continental Breakfast (hotel)
8:30 - 10:00 AM	MEETING CONTINUES: Serenity prayer, readings and reports, voting if needed
10:00 – 10:25 AM	BREAK/Hotel Check-out
10:25 - 10:50 AM	Trusted Servant Reports & BUSINESS
10:50 – 11:30 AM	Spotlight- <i>What's an Intergroup?</i>
11:30 – 12:00 PM	Trusted Servant Reports
12:00 – 12:30 PM	Voting (if needed), New Business AI-Anon related Announcements
12:30 PM	Close w/ AI-Anon Declaration
	Ask It Basket Questions and Bell Ringers interspersed on Saturday and Sunday as time permits

This Assembly abides by NCWSA's Alateen Safety & Behavior Requirements (B-17)



- **NCWSA Asamblea de Otoño** (ver borrador de agenda páginas 7-8) es 28 al 30 de octubre de 2022 en San Ramón. Será híbrido. Todos son bienvenidos a asistir. Los Representantes del Grupo tienen voz y voto. Consulte el sitio web de [NCWSA](#) para obtener más información.
- **La 7.ª Convención Internacional de Al-Anon** es en Albuquerque, Nuevo México, **del 29 de junio de 2023 al 2 de julio de 2023**. La inscripción abre **el 1 de noviembre**! Consulte la página del evento al-anon.org/internacional para obtener más información.

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/>

Quiero 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](#)