
Distrito 18
Voz de la razón

Autocuidado y autoaceptación ~

Cuando era nueva, escuchaba a las personas en las reuniones para aprender sobre el cuidado personal porque no sabía mucho al respecto. Probé las siestas porque lo escuché a menudo como una forma en que las personas se cuidan a sí mismas. Me arruinó el sueño esa noche. Escuché a la gente hablar sobre maratones de películas y programas de "atracones". Eso no funcionó para mí. Tuve que averiguar qué funcionó para mí. ¿Cómo hice eso? Trabajé los Pasos. Tenía que averiguar quién era yo primero.

Me pongo límites. No son sobre los demás, son para mí. Es para recordar que los demás llegan a ser exactamente quienes son.

Lo más vivo que puedo hacer por mí mismo es aceptarme. Para aceptarme necesitaba conocerme. Para conocerme necesitaba trabajar los Pasos, las Tradiciones y los Conceptos. no me tiene que gustar mis defectos para aceptarlos.

En el servicio aprendí cómo hablar con la gente, cómo comunicarme. No aprendí esto de mi familia. Tuve que aprender a pedir ayuda también. Siempre pensé que debería resolver un problema para resolverlo.

El cuidado personal siempre está evolucionando para mí.

La enfermedad era una debilidad en mi familia. Cuando me contagié de covid el año pasado, tuve que cambiar mi forma de pensar acerca de estar enfermo. Recuperarme de eso tomó (realmente está tomando) más tiempo del que quiero. Todavía tengo problemas. Todavía no tengo la energía que solía tener. No duermo bien o no me siento bien algunos días. No sé cómo ser amable conmigo mismo. No tengo paciencia y quiero estar bien ahora mismo.

Necesito cuidar mi tiempo. Solía decir que sí todo el tiempo, pero a veces necesito decir que no.

Pensé que trabajaría en mi lista de "cosas por hacer" esta semana, pero estaba cansada. Algunos me preguntaron qué le diría a un amigo que estaba cansado y no podía hacer las cosas. No sería tan duro con un amigo como lo soy conmigo mismo.

Sé cómo bañarme, tomar un descanso cuando el trabajo se pone difícil y leer mi CAL. Y a veces eso es todo lo que necesito. También he aprendido que hay otras cosas que puedo hacer para cuidarme. No soy un experto en todo. Puedo pedirle a alguien que sepa más que yo que me ayude con la planificación financiera. Puedo estudiar y aprender cosas nuevas que me ayuden. Puedo tomar una clase.

en una reunión yo asistir, leemos lo que se debe y lo que no se debe hacer. Me recuerda que necesito equilibrar las necesidades mentales, físicas y emocionales. ¿Cómo? Lo que me vino es hacer un inventario.

Paso gran parte de mi día cuidando a los demás. Descubrí que si me levanto un poco más temprano puedo hacer las lecturas y oraciones/meditación. Pero al final del día estoy exhausto. No quiero hacer nada.

He estado haciendo un inventario, me va bien tomando mis medicamentos. Veo al médico 2 veces al año según lo recomendado. Pero no hago ejercicio. Sé que me beneficiaría mucho. yo se que yo conseguir un montón de mi salud mental al participar en Al-Anon. Configuré un temporizador durante 10 minutos para meditar. Mi espacio es tranquilo; mi cuerpo está quieto; mi mente no lo es. Todavía estoy trabajando en esto.

No creo que supiera qué era el cuidado personal cuando comencé con Al-Anon. Soy un adicto al trabajo, así que cuando me despierto quiero empezar a hacer cosas de inmediato. Todavía tengo problemas con el cuidado personal incluso después de todos estos años en el programa. Cuando afronto cosas nuevas, incorporo el autocuidado. En viejas relaciones, tengo un lote más difícil dibujar un límite.

Casi no llego a la reunión de hoy. ¡Quería dormir hasta tarde! Pero el encuentro es parte de mi autocuidado. Estoy trabajando más de 40 horas en este momento, así que estoy cansado. Sé

que al final del día necesito un paseo. Cuando salgo, camino a propósito donde es bonito. Durante el día puedo rezar para que HP me ayude. No sé lo que necesito, así que puedo preguntar.

Tengo una lista de cosas que debo hacer: revisarme la vista, ir al médico, ver al dentista. Pero mi lista es larga. Me estresa cuando veo la lista. ¿Qué estoy dispuesto a hacer a continuación? Puedo hacer lo siguiente correcto. Arreglo todo hoy.

Tenemos un desafío de salud en el trabajo en este momento. Hay un tablero para que pongamos nuestra meta en una nota adhesiva de forma anónima y la publiquemos. Es un lugar por el que la mayoría del personal pasa todos los días. Es una manera de hacernos responsables sin la presión de poner mi nombre en ello.

Cuando escuché por primera vez sobre el cuidado personal, puedo decir que hago bien los exámenes médicos. Trabajo en el cuidado de la salud, así que voy al médico, etc. Puedo ver lo que sucede cuando la gente no lo hace. El resto - emocional, espiritual, etc. nunca había oído hablar. Estoy trabajando en mi salud emocional. Hoy, el cuidado personal es aceptar dónde estoy y no castigarme por lo que estoy haciendo... como comprar comida chatarra. Nunca había oído hablar de un inventario de autocuidado. Creo que haré eso.

Conocer mis limitaciones me ayuda.

Puedo pedir ayuda hoy. Le pedí a mi esposo que me ayudara con algo hoy. Mi cabeza grita porque él no lo está haciendo de la manera en que creo que debería hacerlo. He hecho algunas sugerencias, no voy a mentir. Pero lo dejo hacer las cosas a su manera.

A veces la gente me pide que haga cosas que son para SU bien y no para el mío, así que les digo que no.

Una de las cosas que hago por mí mismo es Yo diario. lo saco Luego trituro lo que escribo. Después de que me haya ido, no quiero que la gente lea lo que escribí. Puede ser muy feo.

Para mí, lo que más me gusta hacer es usar HALTS. Es realmente mi versión de una lista de verificación diaria.

Tengo un amigo que dice "Deja a Dios y deja ir". Me ayuda a dejarlo ir porque empecé con Dios.

¡Hay autocuidado en la planificación del autocuidado! Estoy planeando un viaje, por lo que hay un costo para llegar allí. Cuando llegue allí me quedaré con un amigo. Tendré que equilibrar sus necesidades con las mías. Cuando el preguntó lo que necesito/quiero y está dispuesto a comprarlo, mi primer pensamiento es No, no necesito nada. ¡Pero soy exigente con algunas cosas! Fue una lucha decírselo y dejarlo pasar.

Cuando juego, juego duro. Cuando trabajo, trabajo duro. Cuando llego a casa del trabajo, dejo ir mi trabajo y descanso mucho. ¡El problema con eso es que descanso tan bien que no hago nada en casa como limpiar!

Feliz de que nuestro programa exista

Estoy encontrando esperanza en los temas y las acciones en las reuniones. Incluso ver a la gente luchar y emocionarse en las reuniones. Eso me recuerda que soy humano. También me recuerda tener esperanza. No estoy solo ahora. Empecé a sentir esperanza mientras seguía regresando.

Comprar Hope for Today estaba en mi lista de tareas pendientes. En la nueva reunión a la que comencé a asistir, lo usaban todo el tiempo. Hice un nuevo inventario después de empezar a leerlo. Siempre hay una nueva capa que despegar.

Estoy cansado de vivir con miedo. No estoy cansado de cuidar de mí mismo. Ahora tengo la esperanza de que el futuro va a mejorar.

Es como no ver bien. No sé, no veo bien y no sé lo que me estoy perdiendo. Luego compré lentes. Wow, todas las cosas nuevas que puedo ver ahora.

El comienzo del año hago una lista de mis metas para el año. Tengo objetivos financieros, físicos, relacionados con la carrera, etc. Solo necesito saber que las cosas son posibles. Eso me da una visión más positiva y esperanza.

Sigo estando agradecido.

Las lecturas al principio y al final de la reunión me hacen volver. Dice que puedo ser feliz tanto si el alcohólico sigue bebiendo como si no. Que no hay infelicidad demasiado grande para ser disminuida. Me dicen adónde ir y qué hacer. Y que soy amado.

El maestro viene cuando yo quiero.

Cuando era nuevo, parte de la bienvenida y el cierre no lo creía. No creía que fuera posible ser feliz tanto si bebía como si no. Empecé a escuchar acciones y empecé a creer que era posible.

Escuché tomar lo que me gustaba y dejar el resto. Tengo que probar nuevas ideas con eso. Podrían funcionar hoy, podrían funcionar mañana, tal vez la próxima semana o el próximo mes.

No tuve que esconderme. A otros les sucedieron cosas similares y ya no estaba solo.

Para mí, el paso 2 se trata de esperanza. Me da algo que hacer, un lugar a donde ir. Las herramientas del programa y lo que la gente comparte en las reuniones me da esperanza.

Escuchar las experiencias de otras personas.

Hoy puedo mirar hacia adelante con esperanza, hasta la punta de mi nariz.

La esperanza no significa salirme con la mía o ser feliz.

¿Cómo hacemos esto cuando tengo escenarios horribles en mi vida? Yo podría hacerlo de manera diferente a ti. Pero se trata de opciones para mí. Al escuchar sus experiencias no estoy atascado. Lo superaré. ¿Cómo lo haré? ¿Con esperanza? ¿Con coraje? ¿Con resentimiento? Depende de mi.

Estoy cansado de estar enfermo. Estoy cansado de tener que recuperarme. Quiero que mi vida sea más fácil, más tranquila, más feliz. Cuando voy a las reuniones, cuando escucho, tengo

esperanza. Puedo pasar de la desesperación a la esperanza. Puedo repetirlo cuantas veces lo necesite.

Todos los días obtengo perspectiva de las reuniones en literatura. La oración de la Serenidad a la “sabiduría para conocer la diferencia” me da esperanza. Escuchar las experiencias de otras personas me da opciones.

La apertura y el cierre me dan esperanza. Uso oraciones y meditación, una caja de Dios, diario y pasos. Estoy trabajando en mi cuarto paso ahora mismo. Todavía no he terminado, pero ahora tengo esperanza.

La esperanza me saca de la cama todas las mañanas.

A veces la esperanza me mete en problemas. Tener esperanza que el alcohólico se pondría sobrio pero no suceder. Lucho con eso porque mis esperanzas no funcionan. Necesito dárselo a mi HP. Con el tiempo, las cosas cambian y los milagros suceden.

Leer mis lectores diarios me da esperanza porque veo cómo otros han tenido milagros en sus vidas.

Tenía la esperanza de cambiar algunas relaciones. Me di cuenta de que no era honesto, abierto y dispuesto. ¿Qué quiero? Necesito averiguar eso primero.

Cada vez que las cosas van mal, para resolver las cosas y salir de los vertederos necesito los pasos 4 y 9. Soy humano y cometo errores y mi vida se vuelve ingobernable. Cuando sigo el proceso de los Pasos, siempre hay esperanza como resultado.

Cuando trabajo el paso 1, siento que no tengo esperanza. Por suerte hay 11 pasos más. El paso 2 dice que me devolverá la cordura, así que tengo esperanza.

El título de uno de nuestros lectores diarios me da a luz: Esperanza para hoy. El título me da esperanza para hoy, ahora, no la próxima semana, el próximo año. Necesitaba tener un cambio de actitud.

La esperanza solía ser expectativas. Hoy no lo es.

Empecé a esperar lo que sería el futuro de mi hijo. ¿Estará a salvo? ¿Estará bien? No puedo hacer nada al respecto. Todo lo que puedo hacer es tener esperanza y orar por él.

Cuando escucho a las personas compartir explícitamente en las reuniones lo que les está pasando y lo que están haciendo, tengo esperanza. Lo que me mantuvo regresando fue la lectura de que podía ser feliz ya sea que el alcohólico esté bebiendo o no. Eso me dijo que no perdería relaciones.

La esperanza que tengo es la caja de herramientas que recibí de Al-Anon. Cuando tengo un resentimiento, voy a mi caja de herramientas. Llamar mi patrocinador hablo al respecto en una reunión. Aprendí a usar las herramientas de Al-Anon. Lo que me mantiene aquí es lo que escucho de usted sobre cómo usa esas herramientas.

Tengo esperanza todos los días. Por eso me levanto de la cama.

Escuché en Al-Anon que debería seguir viniendo. Me dijiste que funcionaría para mí si trabajaba el programa. Todos ustedes me dieron la esperanza de que mi vida mejoraría y lo ha hecho.

¿Cómo llevo el mensaje de esperanza? El paso 12 me dice cómo. Al llevar el mensaje a otros, comparto la esperanza del programa. Tengo un mensaje para compartir y es que hay esperanza.

La esperanza es un paso de acción para mí. Si visualizo algo mejor, necesito hacer algo diferente.



La Séptima Convención Internacional de Al-Anon Albuquerque, Nuevo México 29 de junio de 2023 - 2 de julio de 2023

¡Se abrió la inscripción!

Los costos de inscripción son los siguientes:

- Antes del 10 de mayo de 2023 \$ 200 EE.UU.
- Después del 10 de mayo de 2023 \$225 EE.UU.

Este registro

no incluye acceso a los siguientes eventos:

- **La fiesta en la plaza**(El jueves por la noche)
- **Gran Encuentro Internacional**, incluyendo el Desfile del lenguaje del amor(Mañana de viernes)
- **Gran reunión familiar**(Sábado noche)
- **Gran Reunión Espiritual**(Domingo por la mañana)
- **Su elección de muchas sesiones durante todo el evento.**

Al-Anon ha negociado tarifas de habitación razonables que dependen de que los miembros reserven alojamiento a través del bloque de habitaciones de alojamiento de la Convención Internacional. Esto ayuda a que la tarifa de registro sea lo más baja posible. La información sobre las habitaciones se proporciona en el registro.

Revisa la página del evento al-anon.org/internacional para más información



13-15 de octubre será la Asamblea de NCWSA aquí en Modesto. ¡Necesitaremos mucha ayuda! Comuníquese con April M para ser voluntario ahora o asistir a la reunión de planificación el 22 de abril a las 11:00 en la Iglesia Presbiteriana de Harvest, 1813 Moffett Road, Ceres. Más información por venir acerca de cómo puede ser de servicio!

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

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

Consulte el calendario de NCWSA para eventos en otros distritos:

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

¿Quieres suscribirte a la newsletter? Envíame un correo electrónico usando el correo electrónico a continuación. ¡Es gratis! newsletter@alanonsanjoaquinvalley.org

Reuniones de Distrito:

Cuando: El 1er domingo de cada mes de 1:30-3:30

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

OMS: ¡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. [Inscríbete en el circuito](#)

¿Sabías que la OSM tiene un blog donde puedes compartir sobre el tema actual?

Aquí está el sitio web: [Blog del miembro](#).

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