

BOLETÍN

del Distrito 18

Gratitud-

¿Cuándo fue la última vez que hizo una lista de gratitud? ¿Por qué la gente los hace?

Haga su propia lista de gratitud de una manera nueva. ¡Usa tu nombre! Deletree su nombre en las casillas verticalmente. Usando las líneas al lado de los recuadros, enumere una cosa por la que esté agradecido que comience con cada letra. ¡Sin repeticiones! Agregue más casillas si tiene un nombre más largo.

<input type="checkbox"/>	_____

Aquí está el mío

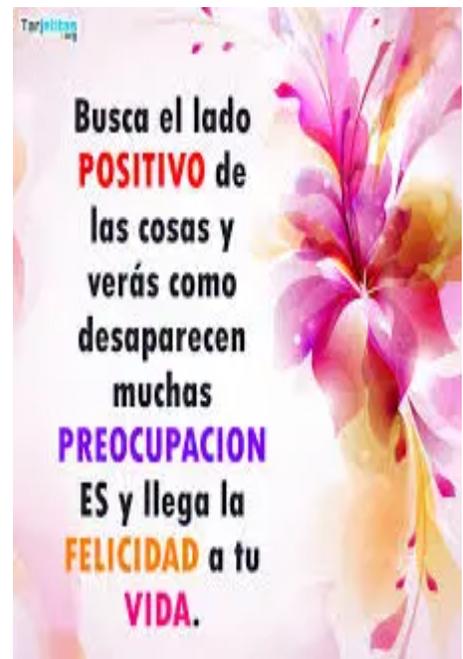
Valores

Inteligencia

Creatividad

Kindness (amabilidad)

Inclusividad



Vicki B

Estoy agradecido por ~

¿Cómo terminarías ésta frase ? **Estoy agradecido por**

Todo. Grandes desafíos este último mes. Como era lento y producía menos en el trabajo, me advirtieron. Me sentí menos, no lo suficientemente bien. Lo pensé y oré antes de responder. Quería reaccionar y decirles que saltaran por una ventana. Le respondí que estaba agradecido por la oportunidad de crecer y mejorar. Me levanto todos los días y puedo apreciar cada segundo que tengo. Hoy tengo suficiente ...

Lamentaciones he tenido, hoy puedo estar agradecido de que no hayan funcionado. Como relaciones que no funcionaron y ahora me alegro de que no.

Los desafíos me hacen crecer. Lo escucho en el programa todo el tiempo. A veces es descuidado y doloroso. A veces da miedo. No dejo que mi dolor me impide vivir mi vida. Mi padrino siempre me preguntó si simplemente me iba a sentar allí y sentir dolor. Levántese y haga algo pequeño y luego siéntese y descanse si todavía tengo dolor, ella me diría. Así vivió ella su vida.

Oportunidad de crecer durante el último año. Estoy agradecido por Zoom. Estaba estancado en mi grupo. Es un grupo maravilloso y es el único al que iba. Había disminuido la velocidad, por lo que no llegaba a otras reuniones con tanta frecuencia. Zoom me permite acercarme a los demás y otros se acercan a mí. He conocido a personas realmente maravillosas en Zoom que no están en mi área. Siento su calidez. Todas las reuniones son buenas, algunas son mejores que otras que solía decirme mi padrino.

Aprendí sobre la gratitud de un consejero. Me dio un cuaderno y me dijo que anotara una cosa cada día por la que estaba agradecido. Tenía que darme ideas porque le dije que no tenía nada.

Vine a Al-Anon y la vida es mucho mejor. Estoy agradecido por esta reunión de Zoom de hoy. Estoy agradecido de poder acercarme y llamar a alguien para pedir ayuda.

Estoy agradecido por mi trabajo a pesar de que es estresante. Mi cerebro está tan cansado al final del día. Ese trabajo me da una vida y me proporciona lo que necesito. Mi trabajo me ayuda a ayudar a mis padres y me ayuda con mi propio bienestar. Cuando fui a las reuniones en persona, me llevé lo que necesitaba sin preocuparme por lo que la gente pudiera pensar. Aprendí a cuidarme aquí.

Me ayuda con mis expectativas de la gente. Ojalá mi hijo hiciera lo que yo quiero que haga. Ojalá mi esposo también lo hiciera. Estoy agradecido de poder hablar con otros sobre ellos y aprender a cambiar mis expectativas.

Paciencia. ¡Ayer algo que surgió hace un año finalmente se resolvió!

Solo estaba hablando de servicio y cómo hacer lo mejor para nuestro grupo. Me atraen los conceptos en este momento. Agradezco que nos estemos comunicando y que haya un programa. Estoy agradecido por la

oportunidad de crecer y encontrar la manera de hacer que esta situación funcione para nosotros. Mucha gente no tiene herramientas como las que tiene Al-Anon.

Estoy agradecido de poder acudir a una reunión en cualquier momento para recuperarme un poco y tener serenidad.

Estoy agradecido por Al-Anon. Una amiga me contó que estaba con una amiga en común. ¿Cuál? Ella me dijo que era "la quien su marido la había engañado" bla, bla. ¡Ella todavía se aferraba a eso después de 5 años! No empiezo con descripciones como esa. Ya no me aferro a cosas así, al menos no durante 5 años.

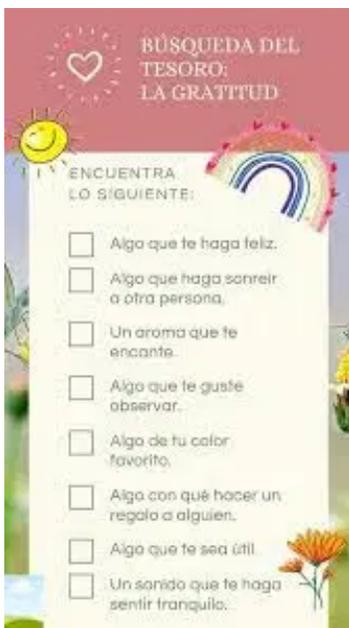
Últimamente he estado luchando y me di cuenta de que se trata de cuidarme. Últimamente no me he estado cuidando tan bien como puedo. El trabajo, la vida, mi hija, todo está en el camino y más alto en mi lista de prioridades. Las reuniones han quedado fuera de mi día a causa de esta o aquella tarea. Hablé con mi patrocinador al respecto. Estoy agradecido de tener una mejor manera de hacer las cosas ahora.

Empiezo el día enviando un mensaje de texto a mi amigo con algo por lo que estoy agradecido hoy. Si comienzo el día con gratitud, sé que voy a tener un buen día.

Cambia todos los días. No quiero seguir usando las mismas cuatro cosas, así que mi amigo y yo nos volvemos creativos y compartimos todas las mañanas. A veces es tan simple como agradecer que la tecnología funcione en este momento. Supongo que somos amigos de gratitud ya que hacemos esto todos los días.

Estoy agradecido de no tener el caos que antes tenía. Me divorcí recientemente y ya no tengo el estrés de pelear. La gente me dice que lamenta el divorcio, pero yo no. Tengo alivio de la pelea.

Las cosas fenomenales que sucedieron en mi vida. Y las penurias. Puedo decir hoy que estoy agradecido por ambos.



Estoy agradecido de haber ido a una reunión esta noche.

Las pequeñas cosas se suman para mí.

¡Estoy agradecido por la bondad de los demás, los ángeles y todo lo demás!

¡Al-Anon! Creo que lo voy consiguiendo poco a poco.

¡No tengo suficiente papel para esa pregunta!

Encontrar el amor, la calidez y la esperanza del programa.

No estoy donde quiero estar, pero gracias a Dios no estoy donde estaba.

Una bella historia

Usualmente encuentro que la inspiración, me encuentra en ese momento y que, como todo lo demás, pasa. Creo que es por eso que tenemos que seguir volviendo a nuestras prácticas espirituales una y otra vez porque nada es permanente, sino que en realidad es impermanente y eventualmente pasa. Así que hoy es un nuevo día y haré todo lo posible para recordar algo de lo que compartí, pero integrarlo con la experiencia, la fortaleza y la esperanza de hoy.

El tema de la reunión de ayer fue el agradecimiento y aquello por lo que estamos agradecidos. Estoy agradecido por la mayoría de las cosas y aunque el dolor es inevitable y el sufrimiento es opcional, encuentro que es a través del dolor y el sufrimiento que veo mi mayor crecimiento. Es a través de esta adversidad que siento mi verdadero yo al alinearme con Dios, PS o el Universo. Cuando estoy en medio de esto, a menudo estoy asustado, asustado y solo. Por lo general, en este punto tengo que acercarme, pero lo que estoy descubriendo en estos días es que no necesito necesariamente acercarme, sino seguir mi proceso. En Al-Anon nos dicen que no tenemos que pasar por las cosas solos y cuando vine por primera vez al programa, me consolé con esto. No me gustó estar solo e incluso ahora puede ser difícil durante mis momentos difíciles, pero también veo que por mucho que conteste el teléfono no se solucionarán los problemas. De hecho, hablar demasiado puede confundirme aún más. Esto de ninguna manera desanima al lector de acercarse como sentí cuando llegué por primera vez al programa. Necesitaba hacer eso y todavía lo hago a veces, pero hoy es un hábil equilibrio de interdependencia.

Escuché recientemente cuando llegamos a la recuperación; tenemos que mostrar moderación en todo lo que estamos tratando. Por ejemplo, los alcohólicos tienen que aprender a no tomar ese primer trago y, para mí, no fue a captar ese primer pensamiento o a no involucrarse en conflictos con personas enfermas. El conflicto me asustaba, me confundía tanto, así que practiqué sin involucrarme, usando las herramientas del programa para quedarme callado. Observar este proceso me dio la capacidad de ver que ya no participaba ni reaccionaba, y este nuevo comportamiento era mi “nueva parte” en la ecuación. Sería bueno si pudiera terminar ahí y esa fue la lección. Sin embargo, aprendí que después de aprender a moderarse para detener el comportamiento malsano, tuve que aprender nuevos actos hábiles. Mi acto hábil ahora puede ser hablar cuando sea necesario, usar mi intelecto para poder comunicarme o no comunicarme, o cualquiera que sea la acción. Después de hablar, hacer una pausa permite que mis palabras ocupen su propio espacio y el de los demás a medida que responden.

Me encontré con una hermosa historia recientemente, sobre una ballena jorobada atrapada en una red de cuerda con peso de 25 pies. La ballena estaba siendo alejada de la superficie del agua, por lo que eventualmente no podría respirar a través de su espiráculo. Cuatro pescadores se encargaron de ayudar a la ballena. Durante dos horas, cortaron laboriosamente las cuerdas que ataban a la ballena. Finalmente, el pescador líder se encargó de nadar hasta la cabeza de la ballena para cortar las cuerdas que estaban atrapadas en su boca, riesgo que corría. El pescador miró directamente a los ojos de la ballena y procedió a cortar las cuerdas y las cuerdas se cayeron. Mientras escucho esta historia, solo puedo imaginar la intimidad que enfrentó el pescador al mirar profundamente a los ojos de la ballena. En ese momento quizás ambos estaban asustados, el pescador y la ballena. Los pescadores dijeron que una vez que la ballena estuvo libre, rodeó a cada uno de los pescadores y saltó por el océano. Esta historia me toca en un nivel emocional profundo cuando pienso en mi propia recuperación. Creo que nos conectamos con los demás a través de nuestro propio sufrimiento y en este sufrimiento podemos ayudarnos a nosotros mismos y ayudarnos unos a otros. A veces, el sufrimiento por sí solo

no es suficiente y para mí, mi trabajo no es siempre dar la espalda, sino enfrentar mis miedos y, como dice un miembro, “verlos desaparecer”.

La vida no siempre es bonita; a veces quedamos atrapados en las cuerdas que nos atan, algunas por nuestras acciones y algunas por otras. Lo que puedo hacer es contenerme manteniendo la calma y respirando mientras espero que aparezca una solución. Esperar puede ser difícil, pero esta es una oportunidad en sí misma para desarrollar coraje, fuerza y resistencia porque, pase lo que pase, el mundo seguirá adelante, me guste o no lo que esté sucediendo. Entonces aquí es donde entra la gratitud, mi capacidad de seguir viviendo y creciendo a pesar del dolor y el sufrimiento porque esto también pasará. Experimento tanto alegría como dolor, pero cada experiencia pasa, nada permanece para siempre. Puedes verme saltando a veces en mi caminata, permitiendo que mi espíritu sea libre y brille de vez en cuando. Gracias por dejarme compartir.

Autor: Seema

Solo hago la siguiente mejor opción. El año pasado mi cónyuge tuvo muchas enfermedades y nunca perdí la esperanza. Estoy agradecido por el programa y por poder comunicarme con mi HP.

Algunos días no es fácil estar agradecido. Me pierdo en estar ocupado, tratando de trabajar y tratando de ocuparme de las cosas que necesito hacer.

Lo he aprendido tratando de resolverlo todo ahora mismo como solía hacer. Pensé que funcionaba antes, pero la realidad es que nunca funcionó. Puedo hacer lo siguiente para seguir avanzando. Todavía no tengo idea de hacia dónde me dirijo. Todavía quiero renunciar algunos días, pero no es solo mi naturaleza. Seguiré adelante agradeciendo este programa y veré qué sucede.

Es difícil esperar a que aparezca la solución adecuada. Me siento abrumado y no sé por dónde empezar. Intento pensarlo todo por mi cuenta. Entonces todas las ideas serán mías. El problema es que a veces mi SP le dice a otra persona lo que necesito escuchar.

Cuando mi hijo estaba en el hospital, teníamos que tomar decisiones paso a paso. Cada decisión que tomamos necesitábamos ayuda. Una decisión a la vez, un paso a la vez, un día a la vez.

Cuando un pariente de mi ex marido falleció recientemente, había una costura que me había ofrecido. No podía recordar cuál ya que había hecho tantos. Mientras intentaba recordar cuál, recordé uno de Navidad que siempre amé. Fue sentimental para mí con todos los nombres de la familia bordados. Su hijo dijo que podía tenerlo. Estoy agradecido de haber podido pedir lo que quería. Me habría disuadido de preguntar antes.

Ahora recurro a mi SP en lugar de a otros. Antes me consideraba religioso, pero es diferente. Estoy agradecido de tener una relación más profunda con mi SP que antes.

Cuando voy a la gratitud, mi actitud cambia. Me ayuda con los defectos de carácter que tengo, como el juicio.

Si la confusión es un regalo de Dios, ¿debo ser realmente bendecido!

Me pregunto si tengo algo por lo que estar agradecido. La respuesta es siempre sí". Mi siguiente pregunta es "¿Por qué no estoy agradecido?" ¿Cómo lo comparto? ¿Cómo lo muestro?

Hago una lista de todo lo que va bien hoy y luego me concentro en ello.



Mis amigos y yo planeamos un viaje que esperaba con ansias durante meses. Luego me lastimé. Todos me dijeron que no podía ir, que no debería ir. Un amigo me sugirió que hablara con mi médico. Mi médico dijo que estaba bien y que necesitaba tomarme las cosas con calma. Consigo ayuda en casa. Estoy revisando un día a la vez para ver cómo me siento. No estoy haciendo el "Qué pasaría si", que es nuevo. No habría sido lo suficientemente valiente como para pensar en ir y probar cosas.

Aprendí que el alcoholismo es una enfermedad progresiva. Me preocuparía cómo se vería eso en el futuro. Habría estado estresado por eso antes. Con la ayuda de mi patrocinador y trabajando los 12 pasos, ya no hago eso. Es un trabajo duro hacer los pasos. Sé que los lectores diarios están llenos de sabiduría. Siempre me hablan.

VPC pág. 315 Esta página me recuerda que las cosas no son urgentes. Me vi obligado a hacer cosas. No podía dejar que las cosas fueran. Empezaba a ponerme ansioso días antes del viernes y la fiesta "habitual". Intento no volver a hacer eso. Sin embargo, necesito que me lo recuerden.

A veces es un minuto a la vez. Mi cerebro se acelerará a veces. Quiero planificar todas las cosas que puedan suceder para estar "listo". Nunca estuve listo. Cuando me dan vueltas, me recuerdo a mí mismo que debo respirar.

En mi casa tenemos 3 días de sobriedad. Estoy orgulloso, pero debo recordar que debo seguir trabajando en mi programa de Al-Anon. No puedo dirigir su vida ni su programa. Puedo decirle lo orgulloso que estoy y dejarlo así.

UDALV es como estoy viviendo mi vida en este momento. Perdí mi trabajo durante la pandemia. Nunca he **no** tenido un trabajo. Tuve que solicitar el desempleo y esperar poder encontrar uno nuevo. Me tomó meses encontrar otro trabajo, pero es temporal, así que estoy buscando de nuevo. Hoy me quedo y sigo dando el siguiente paso: aplicar para trabajos, hacer un seguimiento, ir a reuniones y hablar con amigos de Al-Anon. Confío en que todo saldrá bien. ¡Ojalá supiera cómo se vería eso!

Estoy agradecido por la capacidad de tener conversaciones que hubieran sido realmente difíciles antes de Al-Anon. ¿Cómo está o manejó las conversaciones que estamos teniendo sobre cambiar nuestras reuniones a en persona o en persona con una pieza híbrida? Sé que me he sentido incómodo en algunas de las reuniones. Cuando les pregunté a los miembros qué pensaban, esto es lo que compartieron ~



El valor de mi voz aumentó a medida que comencé a usarla. La lección más importante fue que no TENÍA que compartirlo. Siempre estuve dispuesto a contarte lo que pensaba.

Aprendí que tenía derecho a hablar por mí mismo, pero no insistir en ello todo el tiempo. Puede que no agregue nada a la conversación.

Rara vez hablo en mis reuniones. Las discusiones más recientes sobre híbrido o no cambiaron eso. Había votado por el formato de la reunión, pero cambié de opinión. La semana siguiente mencioné que tenía 2 pensamientos sobre esa votación. A algunas personas no les gustó que lo trajera de nuevo después de una votación. Lo que expresé no fue popular.

Defenderme a mí mismo es un arma de doble filo. Es genial salir de las sombras, pero tengo que aceptar las consecuencias.

Sentir que tengo derecho a hablar es genial para mí, ya que soy tímido.

En mi experiencia en casa, he aprendido a guardarlo para mí cuando encendería más fuego. Aprecio mi serenidad ahora mismo. No me involucraré en una discusión acalorada ahora, incluso si eso es lo que le gustaría hacer al alcohólico.

Si mi motivo es lograr que seas diferente para que yo pueda estar bien, entonces necesito guardar mi opinión para mí.

Antes de Al-Anon no tenía la conciencia de mí mismo para no decir lo que estaba en mi mente. Pensé que tenía razón y que necesitabas saber lo que estaba pensando.

A veces me **pregunto** si necesito decirte lo que estoy pensando. A veces me **digo a** mí mismo que no necesito decirte lo que estoy pensando.

Quiero ser rápido y mi SP me dice que baje la velocidad y me tome mi tiempo antes de compartir algo.

Necesito explorar cuál es mi verdad. Guardar silencio me ayuda a hacer eso. Si elijo participar en el servicio, aprendí que mi voz tiene el mismo peso.

Estoy tan lista para volver en persona. No me opongo necesariamente a los híbridos, pero las personas que los quieren son las personas que no quieren volver en persona, por lo que quieren que alguien más se adapte a sus necesidades. ¿Eso es hacer por alguien lo que debería hacer por sí mismo? Sé que hay personas que no conducen o que no quieren salir por la noche, pero cualquiera puede iniciar una nueva reunión de Zoom para satisfacer esas necesidades.

Cuando entré en el programa, una de las cosas de las que hablaba continuamente mi padrino era que las reuniones eran importantes para mi recuperación. Si me tomaba en serio la recuperación, tenía que subir al coche y asistir a las reuniones. Para mí es una forma de trabajar mi programa. Vístete y preséntate. Zoom fue una manera maravillosa de mantenerse conectado antes de que las cosas comenzarán a abrirse. Me han vacunado, por lo que ya no me preocupa demasiado el COVID. Siento que he hecho el juego de pies y tengo cuidado con las multitudes. Dios tiene un plan y es perfecto. Estoy exactamente donde se supone que debo estar.

Solo estoy haciendo una reunión de zoom en este momento porque la iglesia no se ha abierto de nuevo al grupo. Estoy en reuniones que son en persona y mi recuperación está volviendo a la normalidad. Los amo y los extraño a todos ustedes que no veo, pero estoy en esto para mi recuperación.

Gracias a Dios podemos tomar lo que nos gusta y dejar el resto y ponernos manos a la obra en nuestra recuperación de la mejor manera para nosotros.

Amor y abrazos,

Lin

ALATEEN “COURAGE TO BE ME” (Valor para ser yo) AHORA REUNIÉNDOSE

Edades 12-19 Miércoles 5:45-7:15pm

St. Joseph's Church St. John Paul II Center, 1813 Oakdale Rd. Salon 8, Modesto

¿Qué es Alateen de nuevo?

Alateen es una hermandad de miembros jóvenes de Al-Anon, generalmente adolescentes, quienes sus vidas se han visto afectadas por la bebida de otra persona. Los jóvenes se reúnen para compartir experiencias, fortalezas y esperanzas entre ellos. Platican sus dificultades. Aprenden formas eficaces de afrontar sus problemas. Se animan unos a otros. Se ayudan mutuamente a comprender los principios del programa Alateen. Aprenden a usar los Doce Pasos y las Doce Tradiciones.

¿Hay otras reuniones?

Todavía no, necesitamos más MAPSA para patrocinar una reunión.

¿Puedo ser MAPSA?

Sí, sí ha estado en Al-Anon durante al menos 2 años desde que cumplió 20 y obtuvo la certificación. ¡La certificación es fácil! Comuníquese con la Coordinadora de Alateen (Maria P) o la Persona del Proceso de Alateen del Distrito (Diana C.)



El verano está aquí y he sido Representante de Grupo durante casi 6 meses. Imagino que mi experiencia como nuevo RGs es similar a la de muchos RGs que vinieron antes que yo. Tengo sentimientos de entusiasmo por algo nuevo en mi vida, gratitud por la oportunidad de estar al servicio y curiosidad por lo que está por venir. Una cosa que es única es el hecho de que todo esto está sucediendo en medio de una pandemia mundial. Como resultado, todavía tengo que ir a mi grupo base, reunión de distrito o cualquier otro evento de Al-anon en persona como representante de grupo. Algunos de los primeros temas que me han pedido que lleve a mi grupo de las reuniones del distrito han sido la fatiga de Zoom, los sueños de alcance en nuestro distrito y cuál es el plan de transición de nuestro grupo a medida que los grupos tienen la oportunidad de volver a enfrentarse cara a cara. reuniones. ¡Uf! Esos temas se sintieron un poco estresantes a nivel personal y me sentí agradecido cuando uno de los miembros de mi grupo llamó para preguntar si podía iniciar una discusión en reuniones cara a cara. Dije: "¡Claro!" La primera vez que nuestro grupo discutió el tema, quedó claro que había muchos pensamientos, opiniones y sentimientos diferentes sobre cómo y cuándo volver a las reuniones cara a cara. Dejamos la discusión para otro momento. Creo que no fue una coincidencia que la Tradición actual en la que estaba trabajando fuera la Tradición Uno, que dice: Nuestro bienestar común debe ser lo primero; el progreso personal del mayor número depende de la unidad. Esto me ayudó a comprender y a confiar en que, aunque puede haber tantas opiniones diferentes como personas en mi grupo, si usamos los Pasos, Conceptos y Tradiciones llegaríamos a una decisión final que apoyaría nuestro bienestar común y promovería unidad. También me hizo pensar en mí mismo como socio y padre. Como socio me gusta que las cosas salgan a mi manera y como padre soltero me he sentido 100% responsable de las decisiones en mi hogar. Qué alivio considerar un camino diferente dentro de mis relaciones y en el hogar que pueda promover una discusión más saludable de los pensamientos y sentimientos de cada persona y, con suerte, una decisión que apoye la armonía familiar ... y no todo depende de mí resolverlo. Después de otra semana de mi grupo habitual discutiendo el tema de las reuniones cara a cara, zoom o híbridas, noté que sentí una sensación de urgencia. Me preocupaba que la discusión estuviera ocupando demasiado de nuestro tiempo de reunión, que los miembros del grupo se sintieran frustrados por el tiempo que se tardaba en tomar una decisión. Me sentí aliviado de que se hiciera una moción y se

votara. Mi grupo aprobó una votación para una reunión híbrida. Hubo algunas cosas que se sintieron inquietas en mi corazón y pasé tiempo reflexionando, pero no pude identificar cuál era el problema. Después de todo, tuvimos una votación y ¿no me dicen los principios del programa que cuando hay una conciencia de grupo puedo confiar en eso? Lo que finalmente surgió para mí fue recordar las veces que otros miembros compartieron sobre crecer en hogares de alcohólicos; que a menudo sintieron que sus opiniones nunca fueron escuchadas o importadas y que Al-anon fue el primer lugar donde tuvieron la experiencia de ser escuchados. Esto era importante para mí, quería que todos tuvieran voz y fueran escuchados. No me sentí incómodo con todos los diferentes puntos de vista. Una de las cosas que me encanta de Al-anon es lo multicultural que es en realidad. Sin embargo, sentí la presión de que teníamos que tomar una decisión antes de que el grupo se sintiera más frustrado e impaciente. Empecé a preguntarme si los miembros de mi grupo base tenían una oportunidad adecuada para ser escuchados. Un par de semanas después, asistí al evento de la Asamblea. Me hizo consciente de que muchos grupos están teniendo semanas y meses de discusión sobre este tema y eso está bien. En la Asamblea escuché una presentación fantástica sobre KBDM - Toma de decisiones basada en el conocimiento. Aprendí cosas en las que estaré atento, la próxima vez que mi grupo tenga que tomar una decisión. Aprendí que está bien tomarse todo el tiempo que sea necesario y que llegar a un consenso es importante. También aprendí que lo que califica como un "consenso" no está bien definido y que me gustaría abordar esto dentro de mi grupo, antes de que se apruebe una votación en el futuro. Hay mucho que estoy aprendiendo como representante de grupo y mucho más que aprender. El asombroso RG que vino antes que yo dijo que ella estaba empezando a sentir que estaba empezando a entender la posición de servicio, justo cuando estaba llegando a su fin. Puedo ver cómo es probable que esto también sea cierto para mí. Independientemente, mi grupo base ha tenido con éxito reuniones híbridas. Los he disfrutado mucho y estoy agradecido de que realmente parece apoyar el progreso personal de la mayor parte. Estoy agradecido por un grupo base lleno de miembros que, en mi experiencia, son verdaderamente considerados y se preocupan unos por otros, que se extienden la compasión y la gracia unos a otros, y que desean vivir los principios del programa de Al-Anon en todos nuestros asuntos. . Mi corazón está lleno de alegría por lo que es y lo que vendrá con mi Familia Al-Anon.

Sharon O. ~ Modesto



Clase de ABRAZOS después de la pandemia

¿Sabías que colorear es similar a la meditación? ¡Es! Intente colorear esta página y compruébelo usted mismo.



Temas para el próximo boletín que **vence el primero de septiembre 2021.**

1. ¿Cómo utiliza el Paso 1 en su vida diaria?

2. ¿Tienes esperanza hoy? ¿Por qué o por qué no?

3. ¿Qué significa la aceptación para usted?

Puede escribir su respuesta en un correo electrónico a [Coordinadora del boletín](#), [haga clic en este enlace para obtener un formulario](#), Envíe por correo electrónico una imagen de esta página completada o imprímala y envíela por correo a D18-Newsletter, PO Box 579491, Modesto, Ca 95357-9491



Es un placer para mí escribir por qué soy la nueva persona de la Institución. Mi nombre es Patty L. estaba escuchando un informe en la reunión mensual de negocios del distrito 18 y yo estaba en el temor de que se estaba difundiendo la palabra de Al-Anon a las familias del centro de recuperación. Verá, toda mi vida no acepté mucho a los alcohólicos. Hasta que llegué a Al-Anon, nunca llamé alcohólicos a personas que bebían en exceso. Ni siquiera los traté muy bien. Renuncié a mi propia familia, no tuve nada que ver con ellos. Como he estado en Al-Anon y estoy muerta de miedo, haría lo mismo con mi propia hija. Me refiero a extremadamente asustado porque sabía que lo tenía en mí. Entonces descubrí que las reuniones de Al-Anon no eran para darme las herramientas para detener la bebida de mi hija, sino para ayudarme. ¡¡Lo primero que comencé a estudiar fue “Desapego con amor” !!

Lo que aprendí en Al-Anon y siguiendo los pasos con un padrino, hoy puedo tener una familia y amarlos por lo que son, no por la enfermedad que tienen. Cuando se abrió el puesto para la Institución, sentí que era para mí porque quería compartir la palabra de Al-Anon para ayudar a las familias a no tener tanto con qué lidiar y sin herramientas para ayudar. Oré durante días si esto era algo para mí. Me siento muy feliz de haber sido aceptada y de poder servir yendo a los centros de recuperación y llevando lo que puedo para dar a estas familias.

He estado en Zoom con el centro de recuperación New Hope desde enero. Me reúno cada tercer domingo del mes durante una hora. El encuentro es con las familias; no saben de Al-Anon y tienen familiares en New Hope Recovery. No voy solo (ya que sabemos que no estamos solos en Al-Anon). Invito a uno o dos miembros de Al-Anon a que se unan a mí para explicar la fortaleza y la esperanza que tenemos en Al-Anon. Al principio, somos principalmente nosotros Al-Anon leyendo nuestra literatura y preguntando si alguien tiene alguna pregunta o le gustaría compartir. En poco tiempo se comparte. Realmente me siento bendecido por haber podido servir. Sí, estaba muy nervioso cuando comencé, pero ¿no lo estamos todos cuando comenzamos algo nuevo? Le pedí a la gente que se uniera a mí y lo hacen. He tenido mucho apoyo desde abril. Espero poder servir en instituciones durante estos tres años. Espero conocer a la recuperación en persona cuando estén listos, ¡pero por ahora estamos haciendo zoom! Continúo llevando mi Poder Superior (que es Dios) a estas reuniones orando antes, durante y después de cada reunión de recuperación. He crecido tanto que me está ayudando más de lo que esperaba. Ahora veo a todos como personas. No es mi trabajo juzgar y tengo que decir que es mucho más fácil amar que odiar.

eventos especiales

- Encuesta de membresía de!! 16 de junio de 2021-27 de julio de 2021. Si aún no lo ha hecho, responda la encuesta haciendo clic [aquí](#). La participación es la clave de la armonía. Este año, por primera vez, la encuesta incluirá la opción de participar en un estudio longitudinal de 5 años (no encuesta). Los miembros que opten por participar recibirán un correo electrónico anual en el que se les preguntará sobre su progreso. Al-Anon nunca antes había tenido datos de un período de 5 años. ¡Piense en optar por participar!
- ¡¡Reserva!! **17-19 de septiembre de 2021** [Convención NCWSA](#) en persona y en línea en Sacramento. ¡Compre nuestra mercancía en línea 2021! www.ncwsaconvention.threadless.com ~ Más detalles próximamente.
- Otro reserva la fecha !! 29 de junio de 2023-2 de julio de 2023 **La 7ma Convención Internacional de Al-Anon** en Albuquerque, Nuevo México - ¡Más por venir sobre esto también!

Consulte el calendario en el sitio web del Distrito 18 para obtener más eventos, incluidas reuniones de oradores y listas de reuniones actualizadas. Reunión continúan cambio:

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

Consulte el calendario NCWSA para eventos en otros distritos:

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

Conectar y permanecer conectados

No se puede 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>

¿Desea suscribirse al boletín? Envíeme un correo electrónico utilizando el correo electrónico a continuación. ¡Es gratis! newsletter@alanonsanjoaquinvalley.org

Reuniones de distrito:

Cuándo:	El primer domingo de cada mes de 1: 00-3: 00	Virtual: Zoom ID: 894 4011 5206
Donde:	<u>En persona en espera todavía:</u>	Código de acceso: 900980
Quién: ;	Abierto para todos!	

En Contacto 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. [Inscríbese en el enlace](#)

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