

In EA crediamo che la vita ci sia data per crescere, tanto intellettualmente che spiritualmente, che emotivamente.

I Dodici Passi sono le tappe verso questa crescita, seguendoli possiamo trovare coraggio e serenità. Impegnandoci nel farli, ci lasciamo gradualmente alle spalle problemi e insicurezze e impariamo che vale la pena di crescere, anche se costa fatica.

I Dodici Passi

1. Noi abbiamo ammesso di essere impotenti di fronte alle nostre emozioni e di non poter più controllare la nostra vita.
2. Siamo giunti a credere che un Potere più grande di noi avrebbe potuto ricondurci alla ragione.
3. Abbiamo deciso di sottomettere la nostra volontà e di affidare la nostra vita a Dio, così come noi possiamo concepirlo.
4. Abbiamo proceduto ad un inventario morale profondo e coraggioso di noi stessi.
5. Abbiamo ammesso la natura esatta dei nostri torti davanti a Dio, a noi stessi e ad un'altra persona.
6. Siamo giunti ad accettare, senza riserve, che Dio eliminasse tutti questi difetti del nostro carattere.
7. Gli abbiamo umilmente chiesto di porre rimedio alle nostre insufficienze.
8. Abbiamo fatto una lista di tutte le persone alle quali abbiamo fatto del male, ed abbiamo deciso di fare ammenda verso tutte loro.
9. Abbiamo fatto direttamente ammenda con queste persone, quando possibile, salvo nei casi in cui farlo avrebbe potuto arrecare danno a loro o ad altri.
10. Abbiamo continuato a fare il nostro inventario personale e, quando ci siamo trovati in torto, lo abbiamo ammesso senza esitare.
11. Abbiamo cercato, con la preghiera e la meditazione, migliorare il nostro contatto cosciente con Dio, chiedendogli solo di farci conoscere la sua volontà e darci la forza di eseguirla.
12. Avendo ottenuto, per mezzo di questi passi, un risveglio spirituale, abbiamo cercato di trasmettere questo messaggio ad altri e mettere in pratica questi principi in tutti i campi della nostra vita.

Preghiera della serenità

Signore, concedimi la serenità di accettare le cose che non posso cambiare, il coraggio di cambiare quelle che posso, e la saggezza di conoscere la differenza.

**PER CONDIVIDERE LE TUE PRIME
IMPRESSIONI, PUOI CHIAMARE:**

**O SCRIVERE ALLA NOSTRA
MAIL DI GRUPPO
info@emotivianonimi.org**

**Il nostri gruppi si riuniscono
anche telefonicamente tutti i
giovedì alle 10,30 e alle 21,00.
per Info: tramite WhatsApp
3482618130**

CONTATTI GRUPPI

- Milano: parrocch. Wagner: eamilano@emotivianonimi.org
- Milano: via Borsieri 6: eamilano.segreteria@gmail.com
- Novate M.se (MI): parrocc. V.le Stelvio 43 Tel. 393270860994
- Ivrea: eaivrea@emotivianonimi.it
- Torino: eaosta@alice.it
- Napoli: emotivianoniminapoli@hotmail.it
- Cagliari: eardegn@gmail.com
- Aosta: centro CSV, via Xavier de Maistre, 19 - eaosta@alice.it
- Donnas (AO): parrocchia in Via Roma, 77- eaosta@alice.it

CONTATTI NAZIONALI

- Sito nazionale: www.emotivianonimi.org
- Apertura nuovi gruppi: eamilano@emotivianonimi.org
- Letteratura (spedizioni): eamilano@emotivianonimi.org
- Email nazionale: eamilano@emotivianonimi.org
- Facebook: www.facebook.com/groups/emotivianonimi/

CONTATTI INTERNAZIONALI (Usa)

- www.emotionsanonymous.org

**Il nostro sito
www.emotivianonimi.org**



Benvenuto in Emotivi Anonimi!

SEI UN DIPENDENTE EMOTIVO ?

**Quante volte ti sei sentito in una
di queste situazioni emotive?**

- 1 - Ti sentivi incapace di esprimere o soffocare un'emozione.
- 2 - Ti sentivi debole e forse anche senza più speranza.
- 3 - Eri incapace di stare bene, nonostante tutti i tuoi sforzi.
- 4 - Provavi ad analizzare le situazioni, ma senza successo.
- 5 - Eri incapace di cambiare con la tua sola volontà.
- 6 - Non eri autosufficiente, nonostante il tuo desiderio di esserlo: pertanto, avevi bisogno degli altri.
- 7 - Ti sentivi impotente di fronte alle tue emozioni, fossero queste positive o negative.
- 8 - Ti è capitato di arrabbiarti con qualcuno e di cercare di liberarti della tua collera utilizzando la logica e la ragione?
- 9 - Di sentirti colpevole di qualcosa e di provare a razionalizzare la situazione?
- 10 - Ti sentivi a volte solo, nonostante la presenza di un gran numero di persone intorno?
- 11 - Ti è già capitato di pensare: "Perché tutto ciò deve accadere proprio a me?"
- 12 - Hai già avuto paura di qualcosa, anche se la ragione ti suggeriva che non c'era niente di cui preoccuparsi?

Se credi di esserti trovato spesso in una o più di queste situazioni emotive, c'è una speranza che Emotivi Anonimi possa aiutarti.

**Il nostro sito
www.emotivianonimi.org**

Benvenuto in Emotivi Anonimi

EA è un'associazione di uomini e donne, che si riuniscono per condividere esperienza, forza e speranza allo scopo di risolvere i loro problemi emozionali.

EA non è affiliata a nessuna setta, fede, partito politico, organizzazione o istituzione, non si impegna in alcuna controversia, né appoggia o si oppone ad alcuna causa. Non ci sono quote da pagare per essere membri di EA.

Nei gruppi possiamo dire tutto ciò che riteniamo opportuno, certi che verrà mantenuta la massima riservatezza.

Rispettiamo l'anonimato e non facciamo domande. Non giudichiamo, non ci lasciamo coinvolgere in discussioni e non diamo consigli.

“Esperti” siamo solo nelle nostre esperienze personali e nel modo in cui traiamo beneficio dall'applicazione del programma e dal sostegno di EA.

Frequentiamo i gruppi per aiutare noi stessi, non per altri motivi o per amore di altre persone.

Durante le nostre riunioni ci serviamo del programma di Alcolisti Anonimi per imparare un nuovo modo di vivere soddisfacente. In EA evitiamo discussioni sulla religione: questo è un programma spirituale ma non è basato su alcuna forma di religione, tutti sono i benvenuti.

INVITO PER TE

Qualunque problema abbiate vi sarà di conforto sapere che almeno uno di noi è passato attraverso le stesse vostre difficoltà.

Se riuscirete a tenere la mente aperta troverete aiuto. Col tempo vi renderete conto che nessuna situazione è così difficile da non poter essere migliorata. Non siamo perfetti.

Al principio forse non sentirete questo affetto che noi abbiamo per voi. Se continuerete a frequentare le riunioni scoprirete che, anche se non andate d'accordo con tutti, sentirete un affetto particolare per noi come noi lo sentiamo già adesso.

Parlate con gli altri, cercate di esaminare i vostri problemi con un altro membro ma evitate i pettegolezzi e le critiche, al contrario lasciate che la comprensione l'amore e la pace che questo programma offre siano in voi un giorno alla volta.

VI INCORAGGIAMO A: leggere la letteratura approvata da EA per sviluppare una conoscenza pratica del nostro programma



- **DODICI PASSI E DODICI TRADIZIONI**
I 12 Passi EA in forma lunga ed originale, completi di guida con domande per un approfondimento personale, e le 12 Tradizioni mutate dal Programma di AA. Pag. 142. disponibile all'acquisto.



- **EMOZIONI E SENTIMENTI**
Come il Programma EA ti può aiutare nell'affrontare e superare situazioni emotive specifiche come la paura, l'autostima, l'indecisione, la vergogna, l'amore, etc... Pag. 72 disponibile all'acquisto.



- **PENSIERO DEL GIORNO nuova edizione**
In questo libro trovi le riflessioni e meditazioni giornaliere di EA, più la raccolta dei Passi, delle Tradizioni, Motti, Promesse, e i “Solo per oggi”. Pag 415, disponibile all'acquisto.



- **EMOTIVI ANONIMI (Grande Libro EA)**
In questo libro trovi la storia della nascita di EA negli Stati Uniti, le testimonianze e una breve storia di EA italiana. Pag 256, disponibile all'acquisto.

per ordini: inomilano3@gmail.com

In Emotivi Anonimi impariamo a vivere nel presente, e i seguenti “Solo per Oggi” ci aiutano a mettere in pratica il programma nelle 24 ore in corso.

Solo per Oggi

1. Solo per oggi, cercherò di vivere pensando unicamente ad oggi, evitando di affrontare tutti i miei problemi in una volta sola. Solo per oggi posso sforzarmi di fare qualcosa che non farei, se pensassi di doverlo fare per tutta la vita.
2. Solo per oggi, cercherò di essere felice, ricordando che la mia felicità non dipende da ciò che gli altri fanno o dicono, o da quello che succede intorno a me. La felicità è il risultato dell'essere in pace con me stesso.
3. Solo per oggi, cercherò di adattarmi alla realtà e non di forzarla per adattarla ai miei desideri. Accetterò la mia famiglia, i miei amici, il mio lavoro e gli avvenimenti della mia vita come essi sono.
4. Solo per oggi, avrò cura della mia salute fisica e psichica. Allenerò la mia intelligenza. Leggerò qualcosa di spirituale.
5. Solo per oggi, farò del bene a qualcuno, senza farlo sapere, perché non ha importanza che qualcuno lo sappia. Farò almeno una cosa che mi è difficile fare, e compierò un piccolo gesto d'amore nei confronti di una persona vicino a me.
6. Solo per oggi, mi sforzerò di essere cortese con qualcuno che incontrerò. Sarò premuroso, parlerò con calma e mi presenterò nel modo migliore. Eviterò di criticare e di cercare difetti, non cercherò di migliorare o di dirigere altri se non me stesso.
7. Solo per oggi, farò un programma. Forse non lo seguirò fedelmente, ma cercherò di farlo. Questo mi eviterà due grossi guai: la fretta e l'indecisione.
8. Solo per oggi, non dirò più: “Se avessi il tempo per...” Non troverò mai il tempo per fare qualcosa, se lo voglio me lo devo prendere.
9. Solo per oggi, mi prenderò un momento di calma e di meditazione per pensare al mio Potere superiore, a me stesso e ai miei cari. Mi rilasserò e cercherò la verità.
10. Solo per oggi, non avrò paura. In particolare, non avrò paura di essere felice; di godermi ciò che è buono, bello e degno di amore nella vita.
11. Solo per oggi, non mi paragonerò ad altri, mi accetterò come sono e vivrò al meglio delle mie possibilità.
12. Solo per oggi, scelgo di credere che posso vivere questa sola giornata.