

A seconda di come condividete le responsabilità di gruppo, potete chiedere chi si candida volontariamente di assumere un ruolo per la prossima riunione o per il prossimo periodo stabilito:

C'è qualcuno che desidera candidarsi come servitore o tesoriere per la prossima riunione?

### Oppure

C'è qualcuno che desidera candidarsi come servitore o tesoriere per le prossime settimane?

### Chiusura

Vogliamo chiudendo affermare che le opinioni qui manifestate sono state esattamente quelle delle persone che le hanno espresse. Accettiamo ciò che ci può servire e lasciamo perdere il resto.

Le cose che abbiamo sentito sono state dette in confidenza e devono essere mantenute segrete. Teniamole dentro le mura di questa stanza e dentro i confini della nostra mente.

Per coloro che non ci frequentano da molto tempo: qualunque problema abbiate o qualunque emozione proviate, sappiate che ci sono persone tra noi che hanno avuto gli stessi problemi e emozioni. Condividendo e lavorando il programma al meglio delle nostre possibilità, troverete un aiuto. Imparate a convivere con i problemi irrisolti e trovare la pace della mente. Parlate tra di

voi, 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.

### Potete scegliere di chiudere con:

Invito quelli che lo desiderano a recitare con me la Preghiera della Serenità

#### *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 conoscerne la differenza. Dammi la pazienza per i cambiamenti*

*che richiedono tempo, la gratitudine per tutto ciò che ho, la tolleranza per coloro che sono differenti e la forza di rialzarmi e di tentare ancora, solo per oggi.*

*Letteratura approvata da Emotion Anonymous.  
Copyright EA International  
tradotto e stampato in occasione del  
2° Convegno Nazionale - Rimini  
21-22 settembre 2019*



**Edizione Emotions Anonymous**

copyright: Emotions Anonymous P.O. Box 4245  
St. Paul, Minnesota 55104-0245 - U.S.A

Tutti i diritti sono riservati nessuna parte di questo libro può essere riprodotta o trasmessa, sotto alcuna forma, o tramite alcun mezzo: meccanico, elettronico od altro, compresa la riproduzione fotostatica, la registrazione o attraverso alcun sistema di raccolta dati e riproduzione senza previa ed espressa autorizzazione scritta da parte dell'editore.



## FORMATI SUGGERITI PER LE RIUNIONI EA

Ciascun gruppo è libero di determinare come condurre le proprie riunioni; questa guida è solo un suggerimento.

EA nel suo insieme incoraggia i gruppi a condividere le responsabilità associate a ciascuna riunione spirituale. Potrebbe essere un Servitore che legge la guida e controlla i tempi, il Tesoriere che raccoglie e traccia i contributi, qualcuno che organizza l'accoglienza oppure altri ruoli che potrebbero essere utili al vostro gruppo.

Alcuni gruppi assegnano ruoli per un periodo di settimane e altri che cambiano i ruoli ad ogni riunione.

La cosa importante è che ci sia un consenso di gruppo per tutte le decisioni che lo riguardano

## Introduzione

Il Servitore designato per la riunione apre la riunione con la Preghiera della Serenità.

## Benvenuto

Benvenuti alla riunione (data e/oppure nome del gruppo) di Emotivi Anonimi. Per il nuovo venuto, vi invitiamo a scoprire, come abbiamo fatto noi, che la nostra fratellanza EA basata su riunioni settimanali è un luogo affettuoso e amichevole ed è importante per acquisire e mantenere la salute emotiva.

Se siete nuovi nel programma oppure sentite la necessità di avere un supporto extra, vi suggeriamo di parlare con qualcuno dopo la riunione e considerare l'opportunità di chiedere ad un membro del gruppo di diventare il vostro sponsor.

Noi siamo venuti qui per sperimentare un "nuovo stile di vita" attraverso i 12 Passi.

Il programma vi può aiutare a trovare delle soluzioni che conducono alla serenità. Molto dipende dai nostri atteggiamenti.

A mano a mano che impariamo a vedere i nostri problemi nella loro giusta prospettiva, capiamo che essi perdono il loro potere di dominio sui nostri pensieri e sulla nostra vita. L'amorevole scambio di aiuto tra i mem-

bri e la quotidiana lettura della letteratura di EA ci prepara a ricevere il dono prezioso della serenità.

## Servizio

Chiedere se ci sono annunci di servizio.

## Linee guida per il gruppo

Nelle nostre riunioni usiamo solo il nome di battesimo. Alcuni aggiungono "impotente di fronte alle mie emozioni", Le condivisioni in questa sede sono trattate in confidenza per attenersi alla nostra tradizione sull'anonimato. L'anonimato ci garantisce che solo noi abbiamo il diritto di far conoscere agli altri la nostra appartenenza a EA. Criticismo e polemiche devono essere evitati per garantire una discussione tranquilla e aperta.

Non diamo suggerimenti su questioni personali. L'esperienza ha dimostrato che è più produttivo discutere delle soluzioni piuttosto che dei problemi. Se condividiamo le cose positive e le soluzioni concentrandoci sul programma, sarà molto più probabile che lasciamo la riunione con un sentimento di ottimismo e di speranza. Il parlare incrociato (consigli o commenti non richiesti da parte di un'altra persona) e risposte ci possono distrarre dal Passo o dall'argomento della riunione. Se decidete di parlare, fatelo, ma per cortesia limitate la durata della vostra condivisione così da consentire a tutti i membri di avere un'opportunità di parlare.

Vogliamo garantire che tutti i membri abbiano una chance per esprimere se stessi.

A seconda del formato della riunione, potete decidere se leggere tutto o in parte quanto elencato qui di seguito:

## Letture

Ora diamo lettura dei 12 Passi e delle 12 Tradizioni (o qualunque altra lettura il vostro gruppo abbia deciso di fare). Leggeremo a turno. Potete dire "passo" se non desiderate leggere.

## Argomento della riunione

L'argomento di questa riunione è .....  
..... Se l'argomento è un Passo, procederemo a leggere a turno quanto previsto dalla letteratura EA su questo Passo. Se preferite non leggere, sentitevi liberi di dire "passo". Dopo la lettura divideremo a turno i nostri pensieri o esperienze relativi all'argomento in questione. Per favore limitate i vostri commenti all'argomento.

Se il tempo lo permette, leggeremo il Pensiero del Giorno oppure esprimeremo condivisioni su un altro argomento EA.

## Contributi

La Settima Tradizione stabilisce che il nostro gruppo sia completamente indipendente dal punto di vista finanziario.

I contributi sono necessari affinché le nostre riunioni continuino ad esistere per tutti noi e sono necessari per coprire le spese del gruppo e anche per aiutare a supportare EA International e l'intergruppo se ne avete uno. 2€ o più sarebbero opportuni se ne avete la disponibilità. Per favore siate generosi.