

Emotivi Anonimi

Marzo 2022

Volume 2, Numero 11

Forza e Speranza

Un messaggio a sostegno del benessere emotivo

[Un'occasione di servizio nel Comitato – Colleen C.](#)

La primavera presto arriverà nell'emisfero nord, un tempo di rinascita e nuovi inizi. Questa è l'occasione perfetta per tutti noi per dare un'occhiata a come possiamo approfondire la nostra esperienza nel programma EA e magari ripagarla in qualche modo.

Il servizio costituisce il nucleo di tutto il lavoro sui 12 Passi. Senza aderenti volontari, le riunioni non avrebbero luogo, le pubblicazioni non verrebbero prodotte, non si potrebbero trovare sponsor. Senza il supporto degli aderenti, l'organizzazione di EAI non potrebbe trasmettere il nostro messaggio di speranza o fornire servizi dal nostro ufficio di servizio mondiale di St.Paul in Minnesota.

Oggi vorrei sottolineare un'occasione speciale per coloro che sono nel programma da più di due anni, che riguarda la possibilità di fare domanda per servire nel Comitato dei Fiduciari di EAI.

I Fiduciari si incontrano in remoto ogni mese o due e prendono parte al seminario annuale ogni autunno. Essi inoltre organizzano il nostro meeting annuale degli aderenti. Il loro mandato triennale offre un modo interessante e divertente per impegnarsi negli aspetti pratici di far funzionare bene un programma dinamico come il nostro e per identificare modi di farlo crescere.

Se avete esperienza di lavoro in proprio o nelle comunicazioni, prendete in considerazione la possibilità di unirvi a noi. Potrete completare il modulo di domanda qui: <https://emotionsanonymous.org/about-eai/eai-board-of-trustees-information> mandarcelo entro il Primo Giugno.

Grazie a tutti coloro che hanno già condiviso il loro tempo ed il loro talento con EAI. La frase del 21 Gennaio del libro "Oggi Soltanto" lo esprime perfettamente: "...quando condividete qualcosa di spirituale, il suo valore viene semplicemente moltiplicato per il numero di persone con cui l'avete condiviso".

50 Suggerimenti per 50 anni:

Celebriamo 50 anni di EAI*

Rimpiazzate i pensieri e le azioni negative con pensieri ed azioni positivi.

*Art. n. 102

I vostri fiduciari

Paul N.— TX
929-399-6515
aibtikarfoundation@gmail.com
Presidente

Steve B.
CA 909-438-4938
stevebell_28@yahoo.com
Vice Presidente

Colleen C.
MN 651-245-5461
coyne2003@hotmail.com
Segretaria

Derita P.
OH 216-624-3559
deritapippen@gmail.com
Tesoriere

John W.
MN 612-760-0313
johnwerner52@gmail.com

Kelsey W. 618-334-6658
knlweez@gmail.com

[Behzad Arabpour Dahouei](#)
[Iran](#)
[0098 913 341 4015](#)
Behzad_7761@yahoo.com

GLI STRUMENTI DI GUARIGIONE DEL

MESE DI MARZO

Terzo passo:

Abbiamo deciso di affidare la nostra volontà e la nostra vita alla forza superiore, così come noi la possiamo concepire.

Terzo Motto:

Un giorno per volta.

Terza Tradizione:

L'unica condizione richiesta per essere membro di EA è il desiderio di raggiungere la salute emotiva.

Terzo Solo per oggi:

Solo per oggi, cercherò di adattarmi alla realtà e non di adattarla ai miei desideri. Accetterò la mia famiglia, i miei amici, il mio lavoro e gli avvenimenti della mia vita così come sono.

Terza Promessa:

Comprenderemo il significato della parola serenità, e conosceremo la pace interiore.

Terzo Concetto Utile:

Rispettiamo l'anonimato; non facciamo domande. Il nostro obiettivo è un'atmosfera di amore ed accettazione. Non è importante chi siamo o cosa abbiamo fatto. Noi siamo i benvenuti.

Trovare Forza e Speranza – Maureen H.

Quando per la prima volta incontrai i Dodici Passi in un programma di recupero, mi sentii confusa e sopraffatta. Ascoltando le condivisioni degli altri, iniziai lentamente a sentire parlare dei Passi e li imparai. Le pubblicazioni me li spiegavano. Ebbi la fortuna di essere presa sotto l'ala protettrice di una sponsor che faceva parte di EA da molto tempo. Ella mi guidò nell'apprendere ed affrontare i Passi. Un'altra aderente le aveva offerto la stessa guida quando lei era nuova del programma, ed è così che i Passi si tramandano ai nuovi aderenti.

Le nostre pubblicazioni spiegano i molti strumenti che abbiamo a disposizione per imparare come guarire e come vivere la vita in modo diverso, e tutti gli strumenti sono d'aiuto. Con l'aiuto della mia Forza Superiore, volevo reagire alle persone, ai posti ed alle cose con meno indignazione causata dalla paura, e con più accortezza.

Il Primo Passo mi consigliava di ammettere ed accettare la mia impotenza di fronte alle emozioni. Il Secondo mi suggeriva di iniziare a credere in un potere più grande di me. Per me era ovvio che ero impotente di fronte alle mie emozioni. Fu più difficile e ci volle più tempo perché io iniziassi a credere in una forza buona che mi aiutasse a trovare forza e speranza laddove io provavo paura e collera.

Alla fine mi resi conto che iniziavo a sentire quella fede, e questo fu un cambiamento che mi cambiò la vita. Misi alla prova più e più volte la mia Forza Superiore finché mi resi conto che potevo avere accesso alla forza e alla speranza quando mi sentivo debole e disperata. Talvolta ho bisogno di coraggio per cose piccole e grandi. Talvolta ho bisogno di coraggio per dire qualcosa in modo assertivo piuttosto che aggressivo. Ho bisogno di coraggio perché la paura di essere chi sono ha fatto parte di me per così tanto tempo che talvolta cerca ancora di venire fuori. Questa è una piccola cosa, in quanto mi richiede di pronunciare semplicemente una frase. Tuttavia, la mia vita è composta di tante piccole cose durante il giorno. Talvolta mi serve coraggio per qualcosa di veramente grosso. La paura è la stessa e tutti gli strumenti di EA mi aiutano molto contro la paura. Grazie a Dio, man mano che continuo a rimanere nel programma, provo paura sempre meno spesso. Spesso un detto per me contiene un'idea. Molto tempo fa, sentii un aderente dire che "il coraggio non è che la paura che ha detto le sue preghiere". Ecco cos'è vero per me.

Potrete trovare le riflessioni dei Fiduciari in inglese sul sito www.emotionsanonymous.org. In italiano nell'ultima pagina. Questo mese ci concentriamo sul Terzo Solo per Oggi.

Gratitudine per le donazioni

EAI non potrebbe operare senza le donazioni e noi apprezziamo molto il vostro sostegno!

Recentemente, abbiamo ricevuto contributi dai seguenti gruppi:

“Dayton Ave chapter”

Gruppo del Venerdì, St, Paul, MN

Bloomington, MN

Burlington, IA

Wellesley, MA

Doylestown, PA

New Douglas, IL

“Una luz que brilla”

5 Rialto, gruppi della California

Midwest City, OK

Colorado Springs, CO

Bend, OR (3 gruppi su Zoom)

Ukiah, CA (2 gruppi su Zoom)

Dono di gratitudine: “Il programma e le Persone valgono la pena!” Liz G.

Notizie amministrative:

Ogni primavera apriamo le domande di partecipazione per il comitato dei Fiduciari. Quest’anno ringraziamo John W. Per i suoi due periodi (6 anni!) di servizio ad EAI. Ci sono anche possibilità entrare a far parte di vari comitati (ad es. Comunicazioni o Pubblicazioni) che ricoprono ruoli altrettanto importanti nel diffondere il messaggio di EA. Vi preghiamo di prendere in considerazione i vari modi in cui potete impegnarvi!

Grazie a tutti gli aderenti che hanno scelto di fare donazioni regolari. A causa del fatto che ci sono meno riunioni in presenza, è facile che ci si dimentichi di supportare l’organizzazione nel suo complesso. Fare donazioni regolari, ad esempio mensili, in modo automatico, sono un modo semplice di rendere continuo il vostro supporto.

A livello più personale, lo staff di EAI ha attraversato momenti difficili di recente, a causa della scomparsa di un parente in un caso e di una diagnosi terminale in un altro. Noi continuiamo a

fare del nostro meglio anche in questo periodo difficile.

Ciò che so veramente – Joe

So sempre di meno quale sia “la volontà di Dio”, ma ciò che so è che l’accettazione delle cose così come esse sono mi porta una maggiore pace e serenità d’animo.

Le azioni sono più eloquenti delle emozioni – Colleen C.

Quando sono in uno stato di confusione, di ansia, o mi sento sopraffatta – cose che mi sono capitate spesso di recente – tutto ciò che sento è un rumore di fondo. Diventa difficile per me sentire il mio io razionale che parla sopra al rumore di fondo. E’ come se le mie emozioni stessero urlando in un megafono, mentre il mio io saggio, quello che prende le decisioni, stesse bisbigliando.

Questo mi può condurre a prendere decisioni non ponderate o a compiere azioni impulsive come mangiare troppo, trascorrere troppo tempo sui social o spendere troppi soldi online, o passare la vita facendo binge-watching davanti alla televisione.

Devo ricordarmi che ho il potere di calmare quelle emozioni che urlano affidandole alla mia Forza Superiore. Posso anche interrompere il circolo vizioso con respiri profondi o con una camminata all’aperto, o posso impormi un tempo limite per provare ciò che provo e poi andare avanti.

Una cosa che per me funziona bene è fare qualcosa per gli altri, anche piccole cose. Una semplice telefonata o un messaggio whatsapp può significare molto in periodi come questo, e possono farmi tornare con i piedi per terra quando mi perdo troppo nei miei pensieri.

Grazie ad EA, ora so che le mie azioni possono essere più eloquenti delle mie emozioni.

SCRIVETE!

Le riflessioni degli aderenti sono le benvenute! Inviatele a submissions@emotionsanonymous.org. Le riflessioni non dovrebbero superare le 200 parole. Vogliate cortesemente indicare a quale passo/promessa/tradizione ecc. vi riferite.

Riflessioni mensili sui 12 Solo Per Oggi dal Comitato dei Fiduciari EAI

Terzo Solo per oggi:

Soloper oggi, cercherò di adattarmi alla realtà e non di adattarla ai miei desideri. Accetterò la mia famiglia, i miei amici, il mio lavoro e gli avvenimenti della mia vita così come sono.

Il terzo Solo Per oggi è veramente una parte molto importante del programma.

Prima di conoscere EA, trascorrevi la mia vita cercando di controllare il mondo intorno a me. Avevo un'opinione su come chiunque intorno a me dovesse fare le cose, e spesso nell'esprimere la mia opinione mi permettevo di esprimere giudizi dall'alto sulle azioni di tutti.

Però, dopo aver giudicato le persone, mi sentivo sempre e solo male.

Con l'aiuto del Terzo "Solo per oggi" e grazie alle discussioni fatte su questo argomento nelle riunioni del mio gruppo, ora trascorro meno tempo a giudicare il mondo intorno a me, e più tempo a godermelo! — Paul N.,
Presidente di *EAI*

