

Alla Conferenza annuale di aprile svoltasi a Firenze, abbiamo eletto due nuovi Fiduciari: Maddalena di Roma e Clara di Milano. Con il loro contributo cercheremo di dare un maggiore impulso di crescita alla nostra fratellanza. Inoltre la Conferenza ha deciso all'unanimità di creare un gruppo online dedicato ai giovani, e un Servizio per lo sviluppo della "Sponsorizzazione", funzione importante per la crescita individuale nel programma e per EA nel suo insieme. Successivamente nell'ambito del Consiglio dei fiduciari sono stati redistribuiti gli incarichi di servizio attualmente attivi (vedi tabella di spalla). Alcuni aspetti sono da precisare maggiormente in riunioni successive, per maggiori delucidazioni chiedete ai vostri Rappresentanti di gruppo o ai Fiduciari. *Ino Milano (Segretario Naz.)*.



Testo tratto da "Il Risveglio Spirituale":

Perché lo facciamo?
(pag. 60)

Il più delle volte traiamo beneficio dal programma EA quando utilizziamo il Quarto Passo per scoprire chi siamo veramente.

Innanzitutto, il nostro rifiuto cessa quando ci accorgiamo e accettiamo di avere un comportamento negativo.

In seguito, cominciamo consapevolmente a trasformarlo in senso positivo.

Abbiamo scoperto che spesso ciò che consideriamo solo un "difetto" di carattere in verità non è altro che un pregio caratteriale snaturato. Forse questo deriva semplicemente dal fatto che non abbiamo posto dei limiti a una delle nostre qualità (questo punto verrà chiarito più avanti).

Nel Quarto Passo, una delle nostre sfide è quella di identificare i nostri

pregi di carattere irripetibili che riusciamo a riconoscere solo come difetti caratteriali.

Questo Passo ci aiuterà a scoprire come accettare le nostre virtù e a imparare come possiamo utilizzarle nelle nostre vite e relazioni.

I nostri tratti caratteriali sono abitudini. Sono modi che abbiamo imparato per vivere. Quando abitudini mentali ed emotive disfunzionali sono profondamente radicate, è necessaria una consapevolezza continua per poterle modificare.

Vi sono vari aspetti dei nostri tratti caratteriali che avremo bisogno di esplorare:

- **Come li utilizziamo?**
- **Per cosa ci sono utili?**
- **Perché ce ne serviamo?**

Per alcuni, affrontare i propri tratti caratteriali potrebbe essere qualcosa di troppo difficile per essere fatto da soli. Potremmo sentirci sconfitti perché non siamo riusciti a trovare l'incoraggiamento da parte di uno sponsor o di un amico fidato.

Il Consiglio dei Fiduciari e dei Responsabili di Comitato

Sentitevi liberi di contattare i membri del Consiglio dei Fiduciari per sottoporre problematiche riguardanti EA

Ino Milano

Segretario Nazionale
inomilano3@gmail.com
Nuovi Gruppi, Immagine e Comunicazione, grafica e Stampa letteratura, Resp. periodico "Risveglio"

Paola Milano

Vice Segretaria Nazionale
chepapa.pp@gmail.com
Rappresent. EuroMondiale Traduzione Letteratura Organizzazione convegni accoglienza nuovi membri online

Leo Milano

Tesoriere
Fiduciario non emotivo
Magazzino e Spedizione libri
leo52@libero.it

Piero Roma

Fiduciario

Brunella Monza

Fiduciaria-Pubblica info.
brubella49@gmail.com

Fabio Treviso

Fiduciario - Spotify

Raul Treviso

Fiduciario

Maddalena Roma

Fiduciaria-Pubblica info.

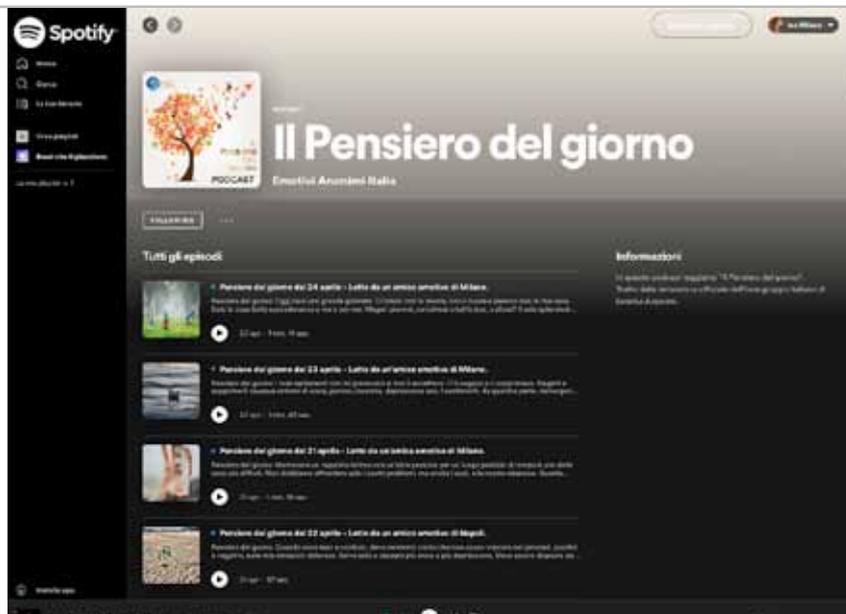
Clara Milano

Fiduciaria-Sponsorizzazione

Consiglio dei Fiduciari
info@emotivianonimi.org

Responsab. di Comitato

Comitato Red. Risveglio
Resp. Ino Milano
Comitato Traduzione let.
Resp. Paola Milano
Comitato Sponsoriz.
Resp. Clara Milano



Spotify

Ogni giorno sull'App di Spotify viene pubblicato il "Pensiero del Giorno" da parte del nostro Fiduciario Fabio di Treviso.

È lui che dobbiamo ringraziare per la costanza che da oltre un anno ci permette di ascoltare la voce di un emotivo che legge il testo giornaliero tratto dal nostro libro: *Il Pensiero del Giorno*.

Grazie Fabio.

Approfondiamo gli strumenti di recupero del mese

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.

Quarto Passo

Abbiamo proceduto ad un inventario morale profondo e coraggioso di noi stessi.

1ª Testimonianza sul Quarto Passo

Sono Clara emotiva. Da decenni "pulita" dalla sostanza alcol-cibo, ho toccato i fondi con le emozioni "ingestibili" che "acquietavo" con le sostanze. Non ce la facevo da sola e la mia vita era diventata incontrollabile.

Sono entrata in EA (siccome ho consapevolezza che i 12 Passi funzionano per ridare la salute della mente) e ho potuto sentire e condividere le mie emozioni con altri.

Ci sono dei disagi in me che hanno bisogno di essere elaborati e per farlo ho bisogno di essere onesta per mettere per iscritto i miei comportamenti (punti dell'iceberg) su pensieri... emozioni... e più in profondità difetti di carattere sui quali lavorare emotivamente e chiedendo spiritualmente al Potere Superiore di liberarmi.

Per la prima volta in EA ho potuto elencare i miei pregi. Punti di forza, punti di debolezza. "Benvenuta Clara tra gli umani".

Da qui muoversi verso la condivisione ...e verso il Quinto Passo... alla prossima, grazie a Dio (mio PS) grazie a voi tutti... in cammino... percorso...
(Clara Fiduciaria, Milano)

2ª Testimonianza sul Quarto Passo

Il Quarto Passo è un punto cruciale del Programma di EA e va affrontato senza paura.

Dopo aver accettato le mie fragilità, essermi dichiarata impotente di fronte ad esse ed aver riconosciuto un potere più grande di me che potesse intervenire e al quale affidare la mia vita, inizio a fare un consuntivo di quelle fragilità e le cause da cui sono derivate.

Nell'affrontare questo Passo devo avere un atteggiamento onesto e lucido, senza vergogne o pudori indagando tutti i meandri più nascosti della mia anima. Devo iniziare un lavoro meticoloso senza paura, minando alla radice quella crosta fatta di atteggiamenti imparati, imposti, reattivi a pregiudizi, difensivi e comunque adattati ma che non corrispondono al mio vero sé.

Da piccola, gli adulti con le loro affermazioni senza scampo, hanno cesellato la mia personalità. "Tu sei cattiva" "Tu sei furba" "Tu sei un maschiaccio". Tutte questi rigidi giudizi sulla mia persona hanno contribuito a edificare un'armatura che a mano a mano si è fortificata.

Il mio lavoro ora è quello di capire e perdonare lasciando che quel muro si dissolvesse esercitando la compassione verso me stessa e gli altri.

Senza giudizio ma con la benevolenza necessaria affinché sappia vedere con verità e possa costruire il ponte verso la vita vera.

L'amore verso la verità mi deve accompagnare sempre, lucida abbastanza per guardare i difetti e le qualità senza pregiudizi e con estremo coraggio e consapevolezza. E con tanta gentilezza.
(Paola, Wagner Milano)

Ecco l'home-page del nostro sito:

www.emotivianonimi.org

Dove trovate molte informazioni e una parte di letteratura gratuita da scaricare.

EMOTIVI ANONIMI
ITALIA

Auto Aiuto Onlus: ansia, depressione, solitudine, attacchi di panico, rabbia, paura, vergogna, timidezza, aggressività sono solo alcuni dei sintomi emotivi incontrollabili. In Emotivi Anonimi potete trovare aiuto e condivisione senza giudizio. Vi aspettiamo!

Qual è stata la tua emozione sentimentale?

Sai un emotivo?

Il pensiero del giorno

Chiama, contattaci, un membro risponderà alle tue domande

Approfondiamo gli strumenti di recupero del mese

Le Dodici Tradizioni costituiscono le linee guida entro le quali il nostro gruppo e la nostra fratellanza possono svolgere le loro funzioni. Esse hanno provato negli anni di essere efficaci nel tenere insieme la fratellanza stessa e i gruppi.

Quarta Tradizione

Ciascun gruppo dovrebbe essere autonomo, eccetto per le questioni riguardanti un altro gruppo, oppure EA nel suo insieme.

Testimonianza sulla Quarta Tradizione

La Quarta Tradizione tocca un valore fondamentale dell'essere umano: il valore della libertà.

Dove sorge spontaneo stabilire un parallelo tra la libertà individuale e l'autonomia di ogni singolo gruppo, come anche, tra la libertà collettiva e la prosperità della fratellanza.

Per esperienza personale ho potuto constatare che ogni gruppo, proprio per la diversità dei suoi membri, dà una propria connotazione alle riunioni e alle modalità di svolgimento dei servizi, organizzandosi in funzione delle disponibilità delle persone che lo compongono, ma è essenziale che tutto ciò avvenga nella cornice del Programma, delle Tradizioni e dei Concetti di servizio.

Il nostro programma non contiene "obblighi", è per sua natura una libera scelta, ma basandosi sul benessere di un gruppo di persone, e non sul benessere del singolo, necessariamente si avvale di principi condivisi che ciascuno di noi, dal momento che sceglie di mettersi in cammino, ha bisogno di rispettare per poter procedere.

Le Tradizioni, e dall'enunciato della Quarta, appare chiaro, hanno il compito di tutelare l'unione della fratellanza nel rispetto delle libertà dei gruppi, ma non posso dimenticare che la libertà del gruppo termina, laddove incide sulla vita di un altro gruppo, oppure sulla crescita della fratellanza tutta.

Per questo ritengo sia utile in ogni occasione di incontro tra i gruppi, tendere a maturare tutti insieme, un'omogeneità di condotte e di intenti, di modo che, in qualsiasi luogo si trovi un membro Emotivo, possa frequentare una riunione e sentirsi a casa.

(Brunella, EA Monza)

Testimonianza sul "Solo per Oggi" del Presidente EA Mondiale.

Molta letteratura di EA si concentra sulla nostra

salute emotiva, quindi anche il Solo per Oggi di Aprile, che afferma che mi prenderò cura della mia salute fisica; eserciterò la mia mente; leggerò qualcosa di spirituale potrebbe non sembrare intuitivo. Ma la maggior parte di noi sa che la salute emotiva e la salute fisica possono andare di pari passo.

Quando sto tentando di prendermi cura della mia salute fisica, attraverso la dieta e l'esercizio fisico, in genere prenderò decisioni migliori per la mia salute emotiva.

Ma quando lascio passare molti giorni senza nemmeno andare a fare una passeggiata e regolarmente indulgo in cibo non sano, facilmente non mi concentro su me stesso e sui progressi che sto facendo nel programma ignorando così la mia salute emotiva.

Questo è il motivo per cui sono grato e cioè, anche se non metterò in pratica il Solo per Oggi ogni singolo giorno, ma cercherò di metterlo in pratica bene il più a lungo possibile, meglio sarà per la mia salute emotiva e per il progresso che voglio continuare a ottenere in questo meraviglioso programma.

(Paul N., Presidente EAI - Tratto dal sito EA International)

2ª Testimonianza sul "Solo per Oggi" del Fiduciario EA Mondiale.

Utilizzando questo strumento EA e vivere un giorno alla volta mi permette di crescere nel mio programma.

Prendersi cura della mia salute fisica mi aiuta a gestire meglio la mia salute emotiva. D'altra parte, prendersi cura della mia salute emotiva mi aiuta a tenere il passo con la mia salute fisica.

La lettura quotidiana della letteratura EA e di altre letture spirituali mi aiuta a stabilizzarmi nel giusto pensiero e a vivere un giorno alla volta. Semplici pratiche che orientano il mio pensiero verso i principi del programma mi permettono di soddisfare al meglio tutte le mie altre esigenze.

Ci sono giorni in cui non riesco a stare al passo con la cura di me stessa, ma ho cominciato a vedere che nei miei giorni peggiori, il mio Potere Superiore mette qualcuno sul mio cammino che mi aiuta.

Un amico una volta mi disse: 'Grazie a Dio che non ci fa ammalare tutti nello stesso giorno. Questo mi ricorda che è giusto cercare aiuto quando non sono in grado di soddisfare i miei bisogni.

(Kelsey W., Fiduciario EAI - Tratto dal sito EA International)

Approfondiamo gli strumenti di recupero del mese

Quarta Promessa:

Per quanto in basso noi possiamo essere caduti, constatiamo come la nostra esperienza possa tornare utile agli altri.

Quarto Motto:

Vivi e lascia vivere

Quarto Solo per Oggi:

Solo per oggi, avrò cura della mia salute fisica. Allenerò la mia intelligenza. Leggerò qualcosa di spirituale.

Quarto Concetto:

Non giudichiamo, non criticiamo, non discutiamo. Non diamo consigli su questioni personali o familiari.

vevo come la casa del mio spirito... piuttosto la prigioniera! Eppure è attraverso lui che posso fare esperienza del mondo dove sono.

Tutt'ora dimentico spesso di ringraziarlo e dargli il giusto movimento, cibo sano, ritmi regolari e piacere. Sicuramente quando lo ascolto e me ne prendo cura, la mia sensazione di integrità e presenza aumentano.

Questo *Solo per oggi* mi parla di amorevolezza e accettazione incondizionata nei miei confronti e voglio ricordare che tutto parte dalla salute fisica, senza la quale per me diventerebbe ancora più difficile sperimentare benessere e serenità.

(Daniela, Vallecrosia)

Testimonianza sulla Quarta Promessa

Sono caduta in basso, più volte, ma la reale portata delle mie cadute e le loro conseguenze sul mio modo di affrontare la vita mi sono stati chiari grazie al Programma.

Del preambolo alle riunioni mi è sempre piaciuto il passaggio rivolto alle persone nuove nel quale si dice che qualunque problema abbiano troveranno di conforto sapere che altri ci sono già passati. Con gli amici di EA ho imparato presto a parlare delle mie cadute senza vergognarmene.

Mi sono accorta che la quarta promessa si stava avverando quando ho iniziato a raccontare le mie esperienze dolorose anche ad altri non più col solo scopo di autocommiserarmi, o di ottenere attenzioni, ma di confrontarmi e farmi conoscere meglio.

Ho scoperto così di poter anche essere d'aiuto agli altri, perché raccontavo di come fossi caduta in basso, ma fossi riuscita ad alzarmi e non fossi più così terrorizzata dalla paura di cadere di nuovo. *(Valeria, Milano Wagner)*

Testimonianza sul Quarto Solo per Oggi

Solo per oggi mi prenderò cura di me da tutti i punti di vista. Il Programma mi ricorda di nutrire ogni aspetto del mio essere, perché non esiste un ambito privilegiato. Non occorre nutrire la mia intelligenza e trascurare il corpo, come se ci fosse in me parti di serie A e di serie B.

Ho sempre avuto un rapporto difficile col mio corpo, lo giudicavo, non lo accettavo, non lo vi-

Pensiero del Giorno del 6 aprile

Sono consapevole della mia complessità, delle mie contraddizioni e della mia vulnerabilità. Non riesco a capire, a volte, alcuni dei miei atteggiamenti e comportamenti.

Solo quando collego e accetto le mie emozioni e i miei sentimenti nella loro interezza, si aprono nuove possibilità nella mia vita. Comincio a sentirmi libero di decidere come comportarmi con la guida del mio Potere Superiore.

Così libero il pensiero di voler "comprendere" o negare i miei istinti, i miei sentimenti. Focalizzo la mia attenzione sul continuare a lavorare a questo programma, condividere e ascoltare altre esperienze, partecipare alle riunioni e mettere in pratica i suoi principi nella mia vita quotidiana.

In questo modo, il programma EA mi aiuta a identificare, a riconciliarmi con le mie emozioni e a rendere tutto più semplice.

A lasciare che i miei pensieri e sentimenti "fluiscono" senza pretendere di comprenderli o controllarli. La mia vita si riempie di serenità, fiducia e speranza quando lascio che sia il mio Potere Superiore ad aiutarmi e a guidarmi.

Più accettazione e amore stanno arrivando nella mia vita. Più crescita, guarigione e recupero solo per oggi.

(Luz Marina, Valencia)