

Siamo già nell'estate del 2021 e con un certo entusiasmo vi comunico che EA Italia dispone della propria App! Da oggi, in ogni momento e in ogni luogo, possiamo utilizzare uno strumento agile per recuperare velocemente informazioni sulle news, sui gruppi, sulle riunioni e per connetterci al nostro sito. Attualmente funziona solo per il sistema Windows, a breve anche per Apple. Con il mese di giugno le prospettive di apertura dei gruppi in presenza diventano sempre più reali ed i Servizi Generali si mettono a disposizione dei membri che si prodigheranno per aprire il proprio gruppo in presenza. B24h. (Ino Milano Segretario Naz.)



Il Sesto Passo tratto da "Se lo Fai Funziona" dice:

Il **Sesto Passo** è un passo di preparazione: *Siamo giunti ad accettare che Dio eliminasse tutti questi difetti del nostro carattere.*

Perché lo facciamo?

Quello che dobbiamo fare a questo punto è rafforzare l'**intenzione** di ricevere aiuto alla ricerca del benessere emotivo. Sembra una cosa facile da fare, perché ovviamente tutti vogliamo liberarci dei nostri difetti. Ma la volontà può essere subdola. Implica dover cambiare idea e dover abbandonare le nostre vecchie abitudini, cosa che potrebbe metterci a disagio.

Ci rendiamo conto che ci stiamo arrendendo di fronte alla nostra impotenza e stiamo plasmando una nuova immagine di noi stessi attraverso questi cambiamenti.

Forse non siamo sicuri che ci piaccia quello che vediamo, o forse troviamo difficile riconoscere le nostre attitudini

e convinzioni. Non è semplice predisporre all'eliminazione dei nostri difetti di carattere. Come diventeremo senza i nostri vecchi "amici": comportamenti negativi e rimuginazioni pericolose?

Il Sesto Passo non è nient'altro che un esame della nostra fede che si sviluppa in qualcosa di più grande del nostro ego, qualcosa sufficientemente forte da sostenerci quando lasciamo fluire.

La domanda al centro di questo passo è: "Continuo ad infuriarmi contro me stesso, Dio, gli uomini, la sfortuna, ed il destino? Oppure ho sperimentato il perdono, l'apertura spirituale e la fede al punto da lasciare andare?"

La Sesta Tradizione tratta da "Se lo Fai Funziona" dice:

La Sesta Tradizione ci dice, "Non complicare le cose." Sarebbe semplice trasformare EA in un affare enorme, promuovendo prodotti sanitari o vitamine o certi tipi di psicoterapia, ma ciò non farebbe altro che creare dei problemi. Noi facciamo parte di gruppi organizzati liberamente e che lavorano al meglio quando si concentrano ad aiutare quanti sono alla ricerca di un benessere emotivo. (...)



Una schermata con la nuova App di Emotivi Anonimi Italia, per adesso solo per Windows a breve sarà pubblicata anche per Apple.

Il Consiglio dei Fiduciari e dei Responsabili di Comitato

Ino Milano

Segretario Nazionale
348 261 8130

inomilano3@gmail.com

Nuovi Gruppi,

Immagine e Comunicazione, grafica e Stampa letteratura, Resp. periodico "Risveglio"

Paola Milano

Vice Segretaria Nazionale
335 670 7166

chepapa.pp@gmail.com

Rappresent. EuroMondiale

Traduzione Letteratura
Organizzazione convegni

Leo Milano

Fiduciario non emotivo
Tesoriere 344 2652941

leo52@libero.it

Piero Roma

Fiduciario 349 447 3378
piero.camponi@faswebnet.it

Brunella Monza

Fiduciaria 3469726095
brubella49@gmail.com

Fabio Treviso

Fiduciario 3355803183

Raul Treviso

Fiduciario 3409946089

COMITATI

Comitato Red. Risveglio

Resp. Ino Milano

Comitato Traduzione let.

Resp. Paola Milano

Comitato Sito e Social

Resp. Fabio Treviso

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

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.

Sesto Passo

Siamo giunti ad accettare senza riserve che Dio eliminasse tutti questi difetti del nostro carattere

1ª Testimonianza sul Sesto Passo

Da sola non ce la faccio. Ora che ho visto i miei difetti di carattere e li ho ammessi a me stessa, davanti al mio Potere Superiore e davanti a un altro essere umano, mi rendo conto che il mio principale difetto risiede in un uso e abuso della mente. Se faccio conto sulle mie sole forze, rendo attivo il controllo e l'unica soluzione che vedo è reprimere o negare l'emozione negativa, che sottende al mio comportamento "sbagliato", magari indossando la maschera di persona tranquilla, equilibrata, affidabile, cordiale che mi sono confezionata per proteggermi e per non dover rendere conto a nessuno, neanche a me stessa, di chi sono veramente. Inoltre con il ricorso privilegiato alla mente, il mio sentire è andato anestetizzandosi nel tempo.

Questi due aspetti della personalità, controllo e distanza dal mio Sé, mi impediscono di procedere nel mio cammino se non accetto di affidare l'eliminazione dei miei difetti ad un Potere più grande. Nell'affidare onestamente e umilmente questo compito all'Amore Incondizionato, non pretenderò modi e tempi: starò in un ascolto consapevole dei messaggi che il mio Potere Superiore metterà sul mio cammino, per potermi evolvere e crescere nella sua luce.

(Brunella, Monza)

2ª Testimonianza sul Sesto Passo

Eravamo completamente pronti a lasciare che Dio ci liberasse da tutti questi difetti di carattere.

Nella lotta con i miei difetti del carattere, arriva un momento in cui emerge il desiderio e la volontà di lasciarli nelle mani del mio Potere Superiore.

Mi fido sapendo che non posso farcela da sola. La consapevolezza che ho dei miei errori e dei limiti personali sta crescendo.

Mi accetto per quella che sono ed ho la volontà e il desiderio di cambiare.

Mi arrendo e affido i miei difetti di carattere nelle mani del Potere Superiore affinché mi guidi e, così, si apre in me uno spazio in cui sorge l'opportunità di creare nuovi atteggiamenti, valori e comportamenti.

In questo modo, di volta in volta, mi lascio andare e ottengo più fiducia, sicurezza e potere personale.

So che il mio Potere Superiore fa per me in ogni momento, quello che non potrei fare da sola. La speranza di un cambiamento in me è assicurata.
(Luz, Valencia E.)

Preghiera

(ispirata al sesto Passo)

Placa la mente e il desiderio arrogante di scoprire l'inconoscibile
Ricordami che tutto nelle tue mani rimane e nessuna azione umana potrà mai mutare il corso del fiume
Perdona questa bambina capricciosa e ignorante e solleva la donna che in lei dimora e si ricorda di te solo quando in ginocchio si trova.

(Anonimo)

*Necrologio del
2 novembre 2004*



StarTribune

More of what matters to Minnesota. All day. Every day.

Muore Marion Flesch, fondatrice di Emotions Anonymous. (NEWS)

Da: Star Tribune (Minneapolis, MN) | Autore: Cohen /

Marion Flesch, di St. Paul, aveva sofferto di attacchi di ansia per decenni quando un'amica le suggerì di partecipare a una riunione di Al-Anon, sperando che la condivisione delle sue esperienze l'avrebbe aiutata. Lì, ha trovato un balsamo per le paure che aveva avuto fin dall'infanzia. Alla fine ha contribuito a creare una nuova organizzazione, Emotions Anonymous, basata sul programma in 12 fasi.

Marion Flesch è morta per cause naturali il 10 ottobre. Aveva 93 anni.

Emotivi Anonimi, un metodo originato da Alcolisti Anonimi, hanno dato a Marion Flesch una nuova prospettiva di vita e l'hanno portata ad applicare il famoso Programma dei Dodici Passi alla sfera emotiva.



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.

Sesta Tradizione

Un gruppo EA non deve mai avallare, finanziare o prestare il proprio nome ad associazioni esterne per evitare che problemi di denaro, di proprietà e di prestigio possano distrarlo dal principale fine spirituale

1^a Testimonianza sulla Sesta Tradizione

“Non legandoci a nessuno rimaniamo accessibili a tutti.”

L'esperienza ci ha dimostrato che discutere intorno a chi e cosa sostenere e sulla modalità di gestione di proprietà e denaro potrebbe causare divisione tra i membri. La sesta tradizione tutela la nostra unità. Avallare significa sostenere, possiamo cooperare con chiunque ma senza affiliazione cioè adesione effettiva o implicita. La sesta tradizione modera il mio entusiasmo nel trasmettere il messaggio e stabilisce dei confini per le relazioni con gli altri.

I principi espressi in questa tradizione sono: l'umiltà che mi/ci ricorda qual'è lo scopo primario della nostra associazione, trasmettere il messaggio, in uno spirito di gratuità. Baso le mie azioni su un quadro coerente di principi per trasmettere un chiaro programma di recupero che è ben descritto nei passi e nelle tradizioni.

Sono/siamo fedele/i al programma senza patteggiarlo con altre organizzazioni, senza sostenerle in cambio di qualcosa. I nostri gruppi cercano di cooperare con il resto della società nella chiarezza di intenti e finalità. Anche l'anonimato è un principio importante di questa tradizione. Le mie/nostre relazioni con l'esterno sono basate sul servizio altruistico, con un'unica finalità portare il messaggio senza dare rilievo alla mia/nostra personalità.

Quando rispetto/rispettiamo questi confini, le

relazioni con l'esterno accrescono la mia/nostra capacità di raggiungere le persone che soffrono a causa della propria emotività, perché il campo è sgombro da tutto il resto. Non m'/c'interessa avere risonanza, ma fare in modo che qualsiasi persona che ha desiderio di trovare una soluzione al suo problema emotivo, possa trovare un'accoglienza amorevole nella fratellanza e far sì che una riunione sia sempre aperta.

(Dora, Cesena)

2^a Testimonianza sulla Sesta Tradizione

Come altre tradizioni, anche la Sesta Tradizione mette in guardia ciascun gruppo EA perché si attenga esclusivamente allo scopo primario (la Quinta Tradizione lo definisce) senza farsi distrarre da quante organizzazioni esterne possano interessarci a livello individuale. Certamente sarebbe allettante pensare a quante persone con problemi emotivi si potrebbero raggiungere aprendo centri di cura, pubblicando libri di igiene mentale o creando corsi di formazione di counselor per la salute mentale o sostenendo istituzioni psichiatriche. Tutto ciò ci porterebbe lontano dagli intenti più sinceri del programma dei dodici passi. La sesta tradizione mi suggerisce di “non complicare le cose” concetto molto utile per rimanere concentrati sulla trasmissione del messaggio EA sia all'interno che all'esterno dell'Associazione. Inoltre di non puntare su testimonials famosi, non scambiare i membri della fratellanza come potenziali clienti per la propria attività, non diffondere letteratura diversa da quella approvata EA, proprio per evitare che problemi di denaro, di proprietà e di prestigio possano interferire nel portare avanti il programma EA.

Come Emotivi Anonimi non ci si associa a persone o istituzioni esterne, tuttavia ci si rende disponibili per tutti coloro che desiderano conoscere il nostro programma. Tutto ciò ho tratto in sostanza dalla sesta tradizione importante per l'integrità di EA. *(Maddalena, Nettuno)*



HOME ▾ GRUPPI ▾ PROGRAMMA ▾ LETTERATURA ▾ SOCIAL ▾ PER I PROFESSIONISTI

VUOI APRIRE UN GRUPPO?



Se desideri aprire un nuovo gruppo EA prendi contatto con i servizi Generali EA tramite un messaggio whatsapp al n. 3482618130 ti saranno fornite informazioni su come avviare un nuovo gruppo.

Inoltre ti saranno forniti alcuni file che includono la storia di EA international, e la storia di EA Italia, come funziona il programma, informazioni sulla gestione di una riunione, alcuni file per condurre la riunione e libri di base gratuitamente.

Sul nostro sito
I Servizi Generali EA incentivano
l'apertura di nuovi gruppi locali,
cogli l'occasione per creare
un nuovo gruppo !

Approfondiamo gli strumenti di recupero del mese

Sesta Promessa:

Siamo meno preoccupati per noi stessi e vediamo crescere il nostro interesse verso gli altri.

Sesto Motto:

Cerca il positivo

Sesto Solo per Oggi:

Farò uno sforzo particolare per essere cortese nei confronti di qualcuno che incontrerò, Sarò affabile. Mi mostrerò nel mio aspetto migliore; vestirò con cura: parlerò con calma e sarò gentile; eviterò di criticare e cercare difetti dappertutto. Non cercherò di migliorare o impormi su altri che me stesso.

Sesto Concetto:

Non parliamo mai di religione, politica, problemi nazionali o internazionali, o di qualsiasi altro argomento, pratica o credenza.

EA non ha opinioni su questioni esterne ad essa.

Testimonianza sul VI Motto

Da quando conosco il Programma, per me uno degli strumenti più efficaci per cercare il positivo in ciò che succede nella mia vita è la gratitudine. Spesso, quando la mia mente cominciava a lamentarsi e a ripercorrere schemi di pensiero vecchi e conosciuti, con cui ho maldestramente e ingenuamente cercato di sopravvivere, le condivisioni degli amici e la letteratura EA mi hanno ricordato di dare attenzione a tutto ciò che di buono esiste nella mia vita e in me stessa.

Con una quotidiana lista delle gratitudini, posso guardare tutti i doni che l'Esistenza (il mio Potere Superiore) mi ha dato e mi dà continuamente e ricordare che nulla è mai così scontato! Questo mi permette di trovare la luce anche nei momenti d'ombra e, soprattutto, mi ha fatto capire che la responsabilità e la possibilità di sce-

gliere se guardare la parte vuota o quella piena del "famoso" bicchiere è sempre e solo mia.

(Daniela, Bordighiera)

Testimonianza sul VI Solo per Oggi

Queste modalità comportamentali mi sono state insegnate dai miei genitori che amavano molto la buona educazione che doveva essere messa in pratica diligentemente per non incorrere in punizioni severe. Il problema che spesso questo era un approccio formale più che di contenuti. Cioè la componente amore/amorevolezza non l'ho quasi mai percepita come parte principale di tutte queste azioni. Infatti il poco amore che i miei genitori hanno ricevuto me l'hanno trasmesso con molta fatica. E questa per me è stata la principale causa delle mie tante problematiche nei rapporti con me stesso e con gli altri.

Il vivere male le mie emozioni e le dipendenze da queste mi hanno spesso portato a rapporti interpersonali molto lontani da questi modelli comportamentali. È questo programma spirituale e il vostro aiuto che mi stanno educando a riqualificare il mio vivere quotidiano con me stesso e gli altri. *(Luca, Milano)*

Testimonianza sul VI Concetto

In EA non parliamo di religione, politica o altro che riguarda il sociale, questo per rimanere concentrati su noi stessi.

I primi tempi non riuscivo a capire la profondità di questo Concetto dettato solamente dall'interesse per cui siamo venuti in EA. Il gruppo non è un club e neanche una associazione culturale dove è lecito avere scambi di opinione; nei gruppi veniamo per la nostra salute e l'unica opinione che posso esprimere è la mia esperienza vissuta. Questo è terapeutico per me e possibilmente anche per chi ascolta. *(Ino, Milano)*



Settima Testimonianza su Yo Tube: La Pazienza

I Servizi Generali EA hanno pubblicato su YouTube un filmato sulle Emozioni, prodotto dai nostri membri.

Questo filmato che dura circa cinque minuti, riprende un emotivo a viso celato che testimonia la sua esperienza sulla Pazienza

Lo potete trovare sul YouTube cercando il canale: [emotivianonimi.org](https://www.youtube.com/emotivianonimi.org)

oppure: <https://www.youtube.com/watch?v=49qnz1GLfnY&t=15s>

Ne seguiranno altri sempre sullo stesso canale. Ti invitiamo a iscriverti al nostro canale YouTube. Ti invitiamo a iscriverti al nostro canale YouTube: aiuterai così a indicizzare maggiormente il sito e a diffondere il messaggio di Emotivi Anonimi a un sempre maggior numero di persone in difficoltà.

Per ultimo non dimenticare di mettere un like,

EA Emotivi Anonimi Italia è l'unica Associazione on-lus registrata ufficialmente in Italia presso l'Agenzia delle Entrate di Milano il 04/10/2016
Codice fiscale: 95235750635

Le testimonianze, per chi desidera contribuire alla Newsletter mensile "Il Risveglio Spirituale", dovrebbero essere basate sui temi di recupero del mese successivo e vanno inviate entro l'ultima settimana del mese precedente in oggetto a: Ino Milano tramite whatsapp