

Benvenuti alla nostra nuova pubblicazione mensile EA Italia. A seguito di questo periodo di quarantena, il Consiglio dei Fiduciari ha deciso di istituire un nuovo modo di rimanere in contatto con la fratellanza. Questo progetto nasce dalla constatazione che la quarta pagina del notiziario internazionale rimaneva vuota. Questa è stata la scintilla per far nascere l'idea di un nostro notiziario: il Potere Superiore ci stava suggerendo di riempirla con delle nostre testimonianze. Uno stimolo che nasce dal desiderio di instaurare un nuovo canale di comunicazione tra gli aderenti EA. Contiamo sul vostro entusiasmo e collaborazione attraverso l'invio di tante testimonianze per far crescere questa iniziativa. Per rompere il ghiaccio e dati i tempi ristretti, per questo primo numero abbiamo utilizzato alcune testimonianze italiane, inviate lo scorso anno, ai Servizi Internazionali per il nuovo libro sulle Emozioni.

L'indecisione/azione

L'indecisione difficilmente mi ha portato a risultati concreti. Spesso quando decidevo di attendere prima di fare una scelta e la sua conseguente azione, non lo facevo per valutarne attentamente i possibili effetti. A vincere e condizionarmi, in quei casi, era una latente paura dell'assunzione di responsabilità o la speranza che fosse qualcun'altro a risolvermi il problema. L'attesa ha una valenza quando diventa uno strumento per mettere in pratica buone decisioni ma questo non vuol dire che io non possa sbagliare comunque. Questo Programma mi sta insegnando che, anche per realizzare buone decisioni, io posso superare le mie paure affidandomi. *Luca Borsieri MI*

Accettazione

Accettazione per me è un cardine importante nel mio percorso spirituale ed emotivo. Smettiamo di combattere e di resistere è un nucleo fondamentale per me il che non significa vivere senza obiettivi ma allineare i miei obiettivi a quelli del Potere Superiore. Il mio compito è aprirmi per riconoscere ed accogliere gli obiettivi del Potere Superiore e poi allinearli. Per fare ciò devo attivare l'apertura del mio cuore. Accettare non vuol dire che ci rassegniamo ad un destino crudele. Accettazione e rassegnazione: anche qui due concetti superficialmente vicini ma se guardati nel profondo decisamente all'opposto. Accettazione è un'azione che arriva

dal cuore ovvero dal sincero desiderio, sono cioè allineata e centrata con ciò che è il mio fine.

Rassegnazione è una non-azione è la passività assoluta: sono inerme in balia degli eventi. *Paola Wagner MI*

Coraggio/sofferenza/perdono

Il coraggio e la sofferenza mi fanno pensare al celebre romanzo-fiaba del gabbiano Jonathan Livingston, che è stato preso a simbolo dalla nostra fratellanza EA. (interpretazione personale).

La passione del volo del giovane gabbiano Jonathan e il timore di essere diverso lo conducono a reprimere la gioia di volare senza secondi fini. Infine decide di spezzare il rigido conformismo dello stormo che vola solo per procurarsi il cibo. Con grandi sacrifici si dedica al volo e alle acrobazie ma questo lo porta ad essere estromesso dallo stormo.

Questa scelta lo porterà ad un livello superiore di coscienza dove incontrerà il Grande Gabbiano, una creatura superiore, spirituale.

Jonathan viene cacciato dallo stormo per averne violato le regole, ma egli adatterà la legge dell'amore e del perdono per accedere a livelli superiori di spiritualità ancora più alti.

Se voglio cambiare debbo passare attraverso la sofferenza ed è il programma che mi porta alla consapevolezza della mia personale emotività e a non essere compiacente con me stesso come vorrebbe il mio Ego.

Il programma mi insegna che solo con la perseveranza e i sacrifici posso accedere a livelli di serenità inimmaginabili all'inizio del mio percorso di recupero in EA. *Ino Wagner MI*

A seguito delle dimissioni del Segretario, presentiamo il nuovo assetto del Consiglio dei Fiduciari e dei Comitati

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

Piero Roma

Fiduciario 349 447 3378
piero.camponi@faswebnet.it

Claudia Cagliari

Fiduciaria 3924503456
Pubblica Informazione
claudia.sanna@gmail.com

Leo Milano

Fiduciario non emotivo
Tesoriere 344 2652941
leo52@libero.it

COMITATI

Comitato sito e mail

Resp. **Luca Milano**
347 479 0641
luca.e.fo@gmail.com

Comitato Redaz. Risveglio
Comitato Traduzione let.
Comitato Nuovi gruppi
Comitato Pubblica info.

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



Il notiziario di EA
International tradotto in italiano
May 1, 2020
Volume 1, Issue 1

Forza & Speranza

Un messaggio in supporto al benessere emozionale

La riflessione di un Fiduciario – Scott J.

Benvenuti a maggio! E benvenuti alla nostra nuova pubblicazione mensile della fratellanza - Forza & Speranza che sostituisce The Connection. La primavera è un periodo di rinascita quando guardiamo la natura che cresce intorno a noi. Questo nuovo modo di rimanere in contatto con la fratellanza EA ambisce ad entrambe le cose, la rinascita e la crescita.

Un fiduciario condividerà i suoi pensieri in prima pagina (questa è la mia prima volta!). All'interno, troverete riflessioni basate sul mese in corso - a maggio ci concentreremo sui "5". Infine, avremo notizie su tutta l'organizzazione, compresi gli aggiornamenti sui Fiduciari e i comitati, oltre ai vari link al sito web.

Avrete probabilmente notato che stiamo anche inviando messaggi settimanali a coloro che appartengono alla nostra lista di posta elettronica in questi giorni. Stiamo cercando di aumentare il contatto con i membri di EA a causa delle circostanze straordinarie in cui viviamo in questo momento. Questi messaggi sono anche pubblicati sul sito.

E quindi... cosa possiamo dire sulla rinascita e la crescita? Proprio questo. Ogni giorno che siamo vivi rappresenta un'opportunità per nuove esperienze di crescita. Ho osservato ogni giorno un potere più grande di me costantemente presente in questo mondo e una parte di tutta la novità e la crescita che si verifica nella mia vita. Questo porta enormi ondate di gratitudine al mio cuore!

D'altra parte, ho notato che sono spesso sopraffatto dalle sfide che stiamo affrontando a causa della pandemia e delle sue conseguenze. Ero sopraffatto anche prima di questa crisi!! Ma questa è la natura delle cose.

Sono anche sopraffatto (in senso buono) dalla quantità di compassione e sostegno che vedo come prova della presenza di un potere più grande di me stesso. Le persone stanno cercando di aiutare gli altri. Stanno parlando con gentilezza. Sono rispettosi e pazienti. Stanno facendo donazioni per aiutare a tenere a galla l'EAI. Tutto questo mi dà speranza.

Continuate a vivere la vita al meglio delle vostre capacità, con il beneficio di questo programma, ogni giorno!

IL CONSIGLIO PRATICO DEL MESE

Questo mese, cerchiamo di raggiungere un altro membro della fratellanza con un testo relativo al programma, chiamata o un messaggio via chat. Si possono condividere le proprie sfide nel programma e aiutarsi a vicenda per capire meglio i Passi. Condividere è sempre utile - non è necessario essere un "membro di lungo periodo" per aiutare in modo significativo o incoraggiare un altro!

I VOSTRI FIDUCIARI

Scott J.- MN 507-276-0323
sdjakel@gmail.com
President

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

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

Paul N.- NJ 201-264-1807
paul@nobleequity.com
Treasurer

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

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

GLI STRUMENTI PER IL RECUPERO DEL MESE DI MAGGIO

Quinto Passo:

Abbiamo ammesso di fronte a Dio così come possiamo concepirlo, a noi stessi e ad un'altra persona la natura esatta dei nostri torti.

Quinta Tradizione:

Ciascuno dei gruppi EA ha un solo scopo principale: trasmettere il proprio messaggio alla persona che soffre ancora di problemi emotivi.

Quinto Motto:

Prima le cose più importanti.

Quinta Promessa:

I sentimenti di autocommiserazione e di inutilità diminuiscono.

Quinto Solo per Oggi:

Farò del bene a qualcuno senza farlo sapere. Che gli altri lo sappiano oppure no, per me non ha importanza. Farò almeno una gentilezza che mi costi e compirò un gesto d'amore nei confronti di uno dei miei cari.

Quinto Concetto:

EA non è un pulpito dal quale ripetere continuamente l'elenco delle proprie disgrazie, ma un mezzo per imparare a distaccarsene. Parte della nostra serenità deriva dal riuscire a vivere in pace pur avendo problemi irrisolti.

AFFIDARE, AMMETTERE E LASCIAR ANDARE ATTRAVERSO IL QUINTO PASSO Dal libro: Il Risveglio Spirituale

Non bastava scrivere delle cose nel nostro inventario del Quarto Passo. Ci è necessario parlare di queste cose - a voce alta e di persona. Per quanto ciò ci possa sembrare inquietante, quest'operazione si rivelerà di grande utilità per il nostro recupero.

Il Quinto Passo è assolutamente necessario a produrre una serenità e una pace mentale durature.

Limitarsi a riflettere su questo passo non andrà bene; una volta raccolto il coraggio, passiamo di nuovo all'azione...

E' raccontando a un'altra persona, e di conseguenza, ascoltando noi stessi che cominciamo a comprendere davvero chi siamo effettivamente...

Gran parte del nostro recupero sta nell'imparare a fidarsi di nuovo. Scegliere una per-

sona affidabile con cui condividere il nostro Quinto Passo è parte integrante di quel percorso volto ad apprendere ad avere fiducia in maniera adeguata. Questa persona non si limiterà ad ascoltare ma potrebbe ripetere ciò che abbiamo detto.

La saggia riflessione dal proprio punto di vista aiuta la persona che condivide ad ascoltare quello che egli/ella ha detto chiarendo maggiormente il Quinto Passo....

Con tutte le nuove idee acquisite col nostro Quarto Passo ABBIAMO BISOGNO di condividere ed esprimere le intense emozioni che accompagnano la scoperta della verità...Nel Quinto Passo ammettiamo la verità su noi stessi, liberiamo il passato e impariamo la giusta fiducia condividendo.

SAPEVATE...

I Paesi che hanno maggiormente visitato il sito Emotions Anonymous in Aprile sono stati:

USA
Repubblica di Corea
Canada
Regno Unito
Germania

In Aprile EAI ha processato:

50 ordini on-line
35 ordini e-book
20 richieste di pacchetti informativi per nuovi gruppi

Potete trovare le Riflessioni dei Fiduciari sul sito
www.emotionsanonymous.org
Questo mese ci concentriamo sulla Quinta Promessa

RINGRAZIAMENTI PER DONAZIONI

EAI non potrebbe operare senza donazioni e apprezziamo profondamente il vostro sostegno! Recenti doni sono stati ricevuti da questi gruppi:

Lisbona, Portogallo
Gerusalemme, Israele
Mesa, AZ - Gilbert, AZ
Tucson, AZ -
Fort Wayne, Indiana
St. Paul, MN-W - St. Paul, MN-F - Burlington, IA
Westbury, NY
Chicago, IL-S
Rialto, CA
Gruppi giornalieri Columbia, Hts MN

In Memoria di:

Bill B., di Gloria B. e del gruppo Sunnyvale, CA.

Robert J., della Apple Valley, gruppo MN

Notizie amministrative

Stiamo facendo tutto il possibile in questi momenti difficili per continuare a sostenere la fratellanza EA. Abbiamo creato una nuova e-mail settimanale, Experience, Strength & Hope (Esperienza, Forza & Speranza n.d.t.), con messaggi particolarmente pertinenti a questi tempi incerti. Iscrivetevi al nostro sito per riceverla! Abbiamo incoraggiato i gruppi a passare alle riunioni video e molti lo hanno fatto. GRAZIE! Abbiamo fornito informazioni su come passare a formati alternativi (telefono, Zoom, Skype, chat e altri) sul nostro sito web. Le donazioni continuano a sostenere queste attività. Si prega di considerare l'opportunità di fare una donazione online. Tutto il personale lavora a distanza in questo periodo, ma continuiamo a processare gli ordini e a rispondere alle telefonate. Solo un po' più lentamente in questi giorni!

ACCETTO IL MIO SE' COMPLETO

Un dono dal lavoro sul Quinto Passo

Charlie B.

Dopo aver terminato il mio Quinto Passo, sono giunto a credere che tutte le parti di me stanno effettivamente cercando di ottemperare a qualche funzione utile. Questa comprensione ha cominciato a farsi strada quando ho usato la guida "Il Quarto Passo senza paura" di EA. Quando mi riferivo "ai difetti del carattere" spesso si trattava di tratti del carattere "andati fuori strada." Il mio ultimo inventario suggeriva la possibilità di trovare nuovi equilibri sani per trasformare i miei vecchi comportamenti di sopravvivenza. Ho anche elencato i molti miei tratti caratteriali che sembrano del tutto sani.

Condividere questo saggio, equilibrato e compassionevole inventario del mio Quinto Passo è stato un processo enormemente edificante. Vedere le mie vecchie abitudini ed emozioni dolorose come tattiche di sopravvivenza comprensibili, ha reso evidente che la mia condivisione del Quinto Passo dovrebbe essere una svolta del perdono. Non interpreto questo come il permesso a perpetuare i comportamenti che sono offensivi per me o per altri. Al contrario accetto compassionevolmente tutte le parti di me stesso e mi sto concedendo una tregua. Ora sto accettando il dialogo con tutte le parti di me che sono state più violate, e sono bisognose, impaurite e colme di vergogna. Sono anche molto più consapevole dei miei doni e dei miei punti di forza. Quindi un grande dono che ho ricevuto dalla mia esperienza del Quinto Passo è stato quello di condividere con un'altra persona la rivelazione che non ero chi pensavo di essere. Io sono molto più complesso, capace di buone intenzioni, e integro.

La prima promessa del programma EA è che "sperimentiamo una nuova libertà e un benessere mai provato prima." Il mio Quinto Passo mi ha aiutato a vedere non solo quello che sono pronto a lasciar andare, ma ciò di cui posso fidarmi e celebrare in me stesso. Ci sono doni da scoprire all'interno di tutti i miei tratti caratteriali se sono disposto ad affrontarli coraggiosamente e compassionevolmente.

SCRIVETE!

Incoraggiamo le condivisioni da parte dei membri! Si prega di inviare la vostra a submissions@emotionsanonymous.org. Le riflessioni non dovrebbero essere più lunghe di 200 parole. Si prega di indicare a quale passo/ promessa/ tradizione ecc. si sta facendo riferimento

Office Information

EAI P.O. Box 4245 St. Paul MN 55104-0245

Office Hours: M-TH 10a.m.—3 p.m. CT Phone: 651-647-9712

www.emotionsanonymous.org