

Qual è il valore di EA? Faccio questa domanda perché se avete intenzione di fare una donazione, questo è un investimento saggio. Per me, è il più saggio di tutti!! Il nostro mondo sta lottando sia dal punto di vista mentale, emotivo che relazionale. EA ha dimostrato ripetutamente di essere una comunità di persone che hanno a disposizione strumenti efficaci e che sono impegnate ad aiutare gli altri membri ad affrontare in modo salutare i nostri pensieri e i nostri sentimenti quando ci relazioniamo con la nostra famiglia, gli amici, i vicini e i colleghi di lavoro. Incoraggio tutti a darsi e a dare in modo generoso alla comunità di Emotivi Anonimi! Tutto questo sta facendo la differenza nel nostro mondo e nel MIO mondo. Grazie da parte di tutti noi! (Ino Milano Segretario Naz. EA Italia)



Testo tratto da "Il Risveglio Spirituale":

6° Passo
Il Grande Libro EA dice:
(pag. 781)

"Nel redigere il nostro inventario

del Quarto Passo e condividendolo nel Quinto Passo, abbiamo imparato molte cose su noi stessi. Dietro ai nostri risentimenti, timori e torti abbiamo scoperto numerosi difetti di carattere. Questi ultimi non sono altro che i nostri erronei modelli di pensare e di agire, le reazioni stereotipate alla vita e i comportamenti inefficaci.

Con il Sesto Passo noi lavoriamo per meglio identificare questi difetti di carattere e accettiamo, senza riserve, che Dio li elimini..."

Nel Sesto Passo ci viene chiesto di prepararci al fatto che il nostro Potere Superiore possa rimuovere i nostri difetti di carattere. Attraversiamo diverse fasi prima di diventare completamente pronti. In primo luogo dobbiamo riconoscere i difetti di carattere che abbiamo elencato nel Quarto e Quinto Passo: questo riguarda il fare la nostra parte.

Il Sesto Passo fa riferimento anche alla Preghiera della Serenità in cui "cambiamo le cose che possiamo".

Inizieremo il nostro Sesto Passo focalizzando la nostra attenzione su alcune cose che possiamo cambiare per capire meglio quali sono le cose che possiamo cambiare.

Abbiamo visto alcuni ruoli disfunzionali che abbiamo svolto nel corso degli anni e ne abbiamo valutato il costo che abbiamo pagato nella nostra vita e nelle nostre relazioni.

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

Sapevate che... il film "EMOTIVI ANONIMI"

Genere Romantico/Commedia (1h 20m)

Trama: un timido fabbricante di cioccolata si innamora di una dipendente molto brava, che frequenta il gruppo Emotivi Anonimi, l'unico problema è che entrambi soffrono di eccessiva emotività.

Questo film ha dato molta visibilità e una grande richiesta di informazione alla nostra associazione, quando è uscito nelle sale italiane.

Data di uscita: 23 dicembre 2011 (in Italia)

Regista: Jean-Pierre Améris

Paese di produzione: Francia, Belgio.

Titolo originale: Les Émotifs anonymes.

Lingua originale: francese



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

Ciò che devo fare a questo punto del programma è sviluppare la buona volontà a ricevere l'aiuto nella mia richiesta di benessere emotivo.

Sembra una cosa semplice da fare.

Essa implica un cambiamento del cuore e il lasciar andare vecchi stili di vita che possono diventare scomodi e complicati. Mi accorgo che mi sto arrendendo all'impotenza e sto costruendo una nuova immagine di me attraverso questi cambiamenti.

Può essere che non sia nemmeno sicura del tutto che mi piace ciò che vedo o addirittura che trovo difficile riconoscere i miei atteggiamenti e le mie credenze che una volta mi erano familiari. Non è un compito facile essere disposta a eliminare i difetti del mio carattere.

Cosa sarò senza i miei vecchi "amici" ovvero i comportamenti negativi e i miei cattivi pensieri?

Il sesto passo non è altro che un test sulla mia fede emergente in qualcosa di più grande di me e del mio ego, qualcosa di sufficientemente potente da catturarmi se mi lascio andare.

La domanda centrale di questo passo è: Devo continuare a incolpare me stessa, Dio, l'umanità, il fato, la sfortuna o il destino? Oppure ho sperimentato abbastanza il perdono, l'apertura spirituale e la fede da lasciarmi andare?

Il sesto passo implica un cambiamento radicale della visione della vita o meglio il suo ribaltamento. Implica la presa di responsabilità contro la colpevolizzazione, la libertà contro la remissività e la passività verso la vita.

Adesso sono io la protagonista responsabile ma nello stesso tempo umile - della vita che mi è data da vivere.

Il programma mi aiuta a forgiare e a plasmare un essere nuovo che io dovrò saper accogliere.

(Paola Fiduciaria, Wagner Milano)

2ª Testimonianza sul Sesto Passo

Non è facile per me, che mi definisca credente o ateo, accettare che una 'Forza Superiore' possa essere al centro di ciò che mi ri-guarda (e quindi misteriosamente protegge).

Sono infatti cresciuto in una cultura che enfatizza in modo parossistico l'individuo nella sua forza di autonomia – termine ambiguo, quest'ultimo: prezioso e insidioso. Prezioso in quanto responsabilizza, insidioso in quanto si presta ad una deriva superomistica (da superman): faccio la legge (nomos) a me stesso (autos), dunque a me stesso basto.

Affidarmi piuttosto a qualcosa che sfugge al mio pieno controllo, abbandonarmi nelle mani degli eventi con la trepida fiducia che un senso ultimo possa intramarsi al di là di ciò che appare nella sua evidenza immediata... questo implica un'umiltà ed una gioia profonda non facile da cogliere per chi si trovi immerso in un ambiente che pervasivamente ti sollecita al successo (da self-made-man). Eppure è questo che innumerevoli antiche tradizioni insegnano, provenienti dalle latitudini più diverse: sottrarsi all'idea di essere monadi che usano gli altri e la vita stessa come trampolino per la loro scalata, gestendo ogni fattore rilevante, calcolando tutto - ecco il difetto sovrano da cui, almeno io, prego di essere sollevato.

Per affidarmi piuttosto a qualcosa di invisibile e non padroneggiabile, una grazia "superiore" proprio in quanto si fa sentire nel mondo senza essere del mondo: se sono capace di fare il passo di rinunciare gioiosamente a sentirmi un atomo: chiuso in me stesso, staccato dal tutto – se, affidandomi alla sincerità delle mie emozioni, anche le più terribilmente devastanti, comincio ad intuire che forse non sono del tutto mie, che anche l'altro può intuirne la portata e condividerle (come io sto cercando di fare esattamente in questo momento – ed ogni volta che partecipo ad un incontro di EA).

(Domenico, Wagner Milano)

3ª Testimonianza sul Sesto Passo

"Senza riserve..." Questo è il punto! Questa è la parte per me più difficoltosa del Sesto Passo.

Ho dovuto riconoscere di essere molto legata ai miei difetti di carattere. Lavorandoci col Programma piano piano ho scoperto il perché di questo attaccamento e ho capito che, se anche in

Approfondiamo gli strumenti di recupero del mese

passato questi tratti del mio carattere mi hanno aiutata a sopravvivere, ora mi impediscono di vivere una vita piena e serena. Però rinunciare ad essi significa dover “cambiare”, perdere un po' della mia falsa identità, quell'immagine di me che mi sono creata nel tempo e che oggi è diventata una prigioniera.

Certo, una prigioniera che però mi fa sentire paradossalmente al sicuro e che mi permette di non fare lo sforzo di crescere. Faccio un esempio: uno dei miei difetti più difficili da lasciar andare è appunto il bisogno di controllo.

Col Programma ho capito che l'ansia copre la paura di cosa può succedere e la paura di non saper affrontare gli imprevisti e le difficoltà. Ci sto ancora oggi lavorando con l'aiuto del Potere Superiore, piano piano imparo ad accettare le mie fragilità, imparo a guardare le paure e soprattutto la paura di essere serena, nonostante la precarietà della condizione umana.

Ci sono misteri che non posso conoscere, non sono nelle mie mani, sono nelle mani del Potere Superiore. Ora so che non sono sola in questo viaggio e posso procedere un giorno alla volta chiedendo gli aiuti per diventare sempre più aperta a dare e ricevere i doni che ancora per oggi la vita mi offre. Con gratitudine.

(Daniela, Vallecrosia)

Pensiero de Giorno del 7 giugno

Sono consapevole che con il Programma EA un nuovo senso di libertà è entrato nella mia vita. In qualsiasi circostanza o situazione so che posso scegliere tra diverse opzioni. Così, posso scegliere di focalizzare i miei pensieri sui problemi o difficoltà che ho oggi o posso concentrarmi sulle possibili soluzioni e cercare la serenità che viene dopo che mi sono arresa e sono arrivata ad una accettazione. So che posso scegliere e che ho un programma di vita. So che non sono sola e posso contare sulla guida del mio Potere Superiore. Tengo la mente aperta alle diverse opzioni che mi vengono offerte. So che posso scegliere e a

Sesta Promessa:

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

Testimonianza sulla Sesta Promessa

Il mio inizio, in questo programma spirituale, è stato di una persona che arrivava con grandi problemi di relazione sia con me stesso che con il mio prossimo.

Il mio mondo ero io e le mie sventure; gli altri erano, in genere, dei nemici di cui non fidarmi e la mia vita una sequela di problemi.

E per questo ero chiuso, trincerato nelle mie certezze, pauroso, diffidente e in più “problematico” nel parlare. E poi, un passo alla volta, grazie alla mia assiduità nel frequentare le riunioni, all'ascoltare le condivisioni/storie degli altri e al cercare di agire, mai solo, il nostro programma spirituale ho iniziato a conoscermi, ad accettarmi.

Questo mi sta permettendo di aprirmi, di confrontarmi e di sentirmi parte della realtà, non più in perenne conflitto ma in relazione con gli altri.

Questa nuova prospettiva, questa apertura mentale e spirituale, tra l'altro, mi ha anche ..sciolto la lingua.

(Luca - Isola-Milano)

seconda di quella scelta io costruisco e modulo i miei comportamenti e atteggiamenti nella mia vita quotidiana. La qualità delle mie relazioni personali migliorano.

Quando provo questa apertura alle diverse opzioni a mia disposizione, il mio spirito si espande. Più fiducia, potere personale e sicurezza entrano nella mia vita. Scelgo cosa voglio: uno stile di vita per oggi. Nello sviluppo di questa libertà arriva più consapevolezza e recupero nella mia vita.

Per tutto questo oggi ringrazio questo programma e il mio Potere Superiore.

Luz, Valencia (Spagna)

MEDITAZIONE

La pagina del nostro sito che ci guida alla meditazione.

la trovi in:

*www.emotivianonimi.org>
programmi > meditazione*



Ci sono molti modi per meditare ed ognuno può scoprire se una pratica meditativa è proprio quella giusta per sé.

Immersi nella calma della meditazione, è proprio il processo di apertura e di accettazione a guarirci; esso può agire come una medicina.

La meditazione è un tempo e un luogo in cui possiamo ascoltare più facilmente la volontà del nostro Potere Superiore su di noi.

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.

1ª Testimonianza sul Sesto Motto

Quante volte in questo mese ho letto e riletto il Sesto Motto. Al mattino lo ripetevo dandomi forza per affrontare la realtà quotidiana e mi è servito.

“Cerca il positivo” ma come?

Proprio adesso che sono entrata col cuore nel lavoro del Programma e sono riuscita a riconoscere, comprendere ed accettare i maggiori miei difetti, riconoscendomi anche qualità positive, la vita mi presenta un'altra pesante prova da affrontare e superare o meglio da accettare perché questa prova è fatta di “cose” che non posso cambiare - Ed è qui che cerco di applicare il senso positivo della parola “accettazione”.

Comprendo che non è più semplice rassegnazione a ciò che mi succede ma è amore incondizionato da offrire alla persona che sta vivendo questa “prova” pesantemente.

Accettazione vuol dire dare amore, avere il coraggio e la serenità di affrontare ciò che succederà nel prossimo immediato futuro. E sento di avere sempre più bisogno della vicinanza del mio Potere Superiore e dell'aiuto che trovo durante le riunioni.

(Maurizia, Wagner Milano)

2ª Testimonianza sul Sesto Motto

Il motto “Cerca il positivo” significa per me cercare un nuovo modo di affrontare la realtà. Inevita-

bilmente la vita ci pone davanti a delle sfide.

Nel passato la mia vena pessimistica trasformava tutto in catastrofe, lacerazione, mancanza di volontà di affrontare situazioni sgradevoli o ritenute insormontabili. Ora posso con l'affidamento e l'amore del Potere Superiore coltivare sentimenti “PIU” positivi.

Non sempre è facile ma l'elenco delle gratitudini a fine o inizio giornata mi aiuta a comprendere quanto di bello ho ricevuto e riceverò nella vita e nel mio essere oggi.

Il gruppo le condivisioni sono un sostegno importante a cui attingo con forza e perseveranza.

“Ringrazio questa giornata sono riconoscente per ogni momento”.

(Virginia EA - Wagner-Milano)

Testimonianza sul Sesto Solo per Oggi

Il sesto “Solo Per Oggi” parla di un insieme di buoni propositi.

Innanzitutto mi chiede di fare uno sforzo particolare di cortesia nei confronti di qualcuno che incontrerò (nelle mie 24 ore).

Mi chiede anche di essere affabile e di parlare a voce bassa, mostrandomi nel mio aspetto migliore. Mi suggerisce ancora di evitare inutili critiche e vedere difetti ovunque e poi infine non cercare di cambiare gli altri ma di lavorare su me stessa. Propositi molto belli, ma anche ambiziosi.

Tuttavia questo è solo per oggi. Delle proposte sulle quali riflettere per farle proprie. Mi trovo a volte, è vero a vedere difetti, a criticare, a voler INSISTERE sulla bontà delle mie ragioni, nel cercare quindi di manipolare gli altri. Meccanismi della malattia emotiva, che vanno ad alimentare la negatività, la bassa autostima, il controllo, le paure,

Il “Solo per Oggi” mi aiuta a mettere il punto sull'abbandonare queste vecchie abitudini per lasciarsele alle spalle nella certezza che il Potere Superiore mi accetta, comunque, così come sono e se sono amata, lo sono anche le persone a me care.

Inizio così a costruire una fiducia di cui ho bisogno per arrivare alla salute della mente.

Grazie.

(Maddalena “Amorevoli Emozioni” Lavinio.)