

Siamo nel pieno dell'estate e alcuni gruppi hanno già aperto in presenza e si spera, con il calo della pandemia, che il mese di settembre possa portare la riapertura di tutti i gruppi. Questa esperienza segregativa ha portato anche qualcosa di positivo: lo sviluppo di riunioni online, e diversi appuntamenti in Zoom saranno mantenuti proprio per i membri che non hanno ancora un gruppo locale. Il 24 luglio ci sarà la riunione aperta a Savona, a cui tutti sono invitati. A Settembre sono previste l'apertura di nuovi gruppi come Lugano e Udine e la riapertura di gruppi chiusi per la pandemia come a Genova, Napoli. B24h. (Ino Milano Seg.Naz.)



Il Settimo Passo:
Gli abbiamo chiesto umilmente di rimuovere i nostri difetti.

Questo Passo ci mette di fronte al nostro bisogno di essere amati e di perdonare noi stessi. Constatiamo che è molto difficile praticare **l'umiltà** se abbiamo scarsa auto-stima e se associamo l'umiltà con l'umiliazione.

Umiltà significa sentirsi sufficientemente a posto con noi stessi da non sentire il bisogno di romanzare o vantarsi della nostra vita, o da dover offendere gli altri facendoli sentire meno intelligenti di noi.

Umiltà implica onestà, accettazione di sé stessi, e apertura agli altri, e molti

di noi hanno bisogno di un periodo di guarigione delle nostre ferite prima di fare veramente il Settimo Passo.

Il Settimo Passo ci obbliga anche a chiedere qualcosa a qualcuno. Quel "qualcuno" è il nostro Potere Superiore invisibile, con cui ci possiamo mettere in contatto solo attraverso la preghiera, la meditazione, e la riflessione. Per cui dobbiamo abituarci a questo tipo di comunicazione per fare questo passo.

Molti trovano utile passare alcuni momenti in riflessione di mattina, chiedendo a Dio di eliminare i nostri difetti.

Altri scelgono la sera per ripensare alla giornata, annotare ogni mancanza, e chiedere al nostro Potere Superiore di aiutare a superare i nostri difetti.

L'Ottavo ed il Nono Passo sono i Passi

che riguardano le ammende nel senso che iniziamo a rivolgerci a quanti nel passato abbiamo ferito con i nostri comportamenti.

A fianco la locandina della Riunione aperta che si svolgerà a Savona. La riunione aperta permette a tutti di partecipare, anche a parenti, professionisti o semplici interessati a conoscere la nostra associazione.

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



Emotivi Anonimi

Riunione Aperta a Savona

Sabato 24 luglio 2021
presso Parrocchia via Chiavella 1 Savona
dalle 15,30 alle 17,00 - segue info -

Tema:
ammettere di essere
impotenti di fronte
alle proprie emozioni

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.

Settimo Passo

Gli abbiamo umilmente chiesto di porre rimedio alle nostre insufficienze.

1ª Testimonianza sul Settimo Passo

Il Settimo Passo è il passo dell'umiltà, una qualità che ritenevo mi appartenesse. In realtà ho scoperto lavorando il programma, quanta falsa modestia, proveniente dall'ego, fosse in sostanza la mia umiltà.

Fino a prima di affrontare i passi con onestà, io mettevo la fede in me stessa al primo posto, convinta che la mia autonomia di essere umano sarebbe stata tanto più completa, quanto più fossi stata in grado di risolvere da sola tutti i problemi che mi si presentavano, compresi quelli che non dipendevano da me.

Ero così presuntuosa da pensare che potevo cambiare la vita delle altre persone, se queste avessero fatto quello che io ritenevo giusto, in cambio del mio amore. Con queste convinzioni non c'era spazio per la fede nel mio Potere Superiore, ma solo per il controllo, tramite il quale pensavo di evitare la sofferenza mia e degli altri, non perdendo ciò che possedevo e pretendendo ciò che desideravo.

L'umiltà non è umiliazione, anche se è tramite l'umiliazione di veder crollato il castello delle mie pretese, che comprendo il suo valore, a par-

tire dall'umile ammissione dell'impotenza del mio controllo, all'umile richiesta di veder rimossi, nel tempo necessario, quei difetti che mi impediscono di vivere serenamente.

(Brunella, Monza)

2ª Testimonianza sul Settimo Passo

Ho sempre creduto di dover affrontare l'esistenza e le difficoltà della vita da sola. Entrare nel Programma di EA, lavorare sui Passi con il supporto di una Sponsor amorevole, frequentare le riunioni e condividere hanno rappresentato l'inizio di un lento cambiamento.

Nonostante ciò, anche dopo aver individuato i miei difetti di carattere, credevo che solo sforzandomi sarei riuscita a cambiare, naturalmente a modo mio e immediatamente.

Mi ci sono voluti tanti fondi emotivi per iniziare a comprendere come la vera forza stesse nella resa ad un Potere Superiore cui affidare tutti i miei difetti di carattere, perché solo Lui avrebbe potuto liberarmene. È stato un sollievo provare a togliermi di mezzo, fare la mia parte e lasciare i risultati a Dio.

Oggi mi accorgo quasi sempre di quando il mio Potere Superiore mi libera da un mio difetto di carattere: accade quando non mi sforzo di cambiare ma cambio; quando non ci metto la mia volontà e rimango stupita io stessa delle mie azioni, delle mie parole; quando, dopo un fondo emotivo, acquisisco una nuova consapevolezza e ringrazio Dio anche per la sofferenza provata.

Grata di essere nel Programma, grata di essere in EA, grata di non essere da sola.

(Maria Grazia, Udine)

Ottava Testimonianza su YouTube:

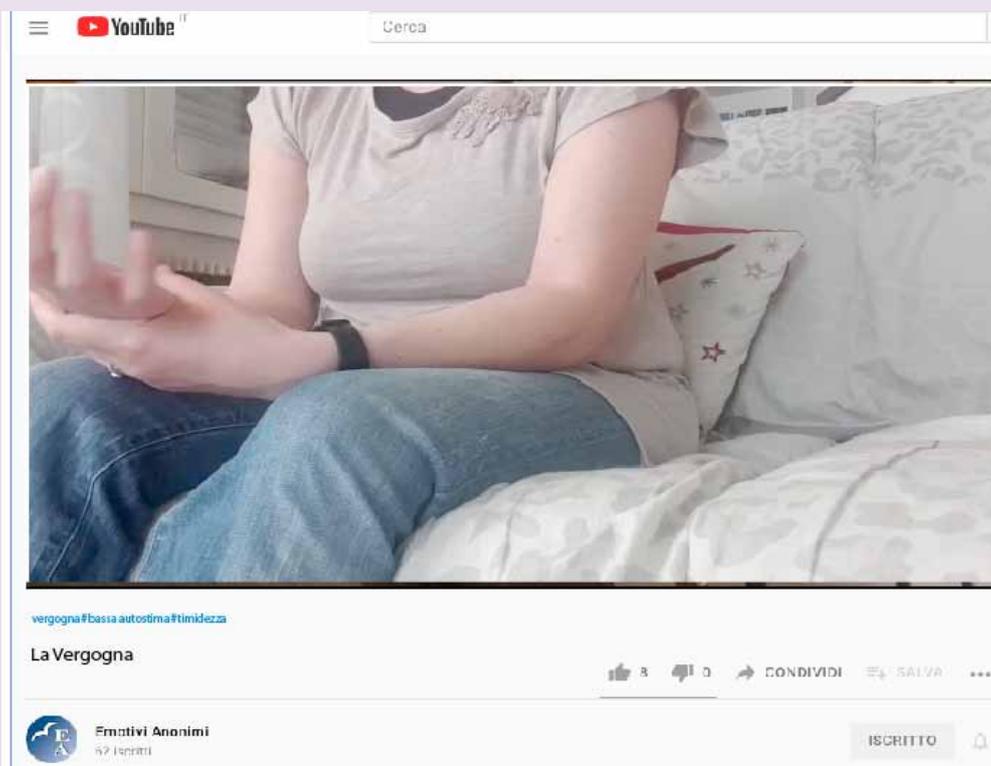
La Vergogna

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

Questo filmato che dura circa cinque minuti, riprende una emotiva a viso celato che testimonia la sua esperienza sulla Vergogna

Lo potete trovare su YouTube cercando il canale: emotivianonimi.org.

Ne seguiranno altri sempre sullo stesso canale. 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.



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.

Settima Tradizione

Ciascun gruppo EA deve sopperire interamente alle proprie necessità, rifiutando contributi esterni.

1ª Testimonianza sulla Settima Tradizione

All'inizio del mio percorso in EA non davo molto peso alle tradizioni, le consideravo del tutto marginali o quasi. Solo più tardi mi è stato più chiaro quanto invece siano dei punti fermi e rappresentino le fondamenta per la realizzazione e lo sviluppo del nostro programma. Anche questa tradizione mi insegna quanto sia importante il contributo che posso dare anch'io per il mio gruppo.

E sottolinea che anche quello economico non può prescindere da regole che salvaguardino l'autonomia della nostra associazione di auto mutuo aiuto che non può essere condizionata da fondi o ingerenze esterne. E questo perché queste ultime potrebbero esercitare influenze negative all'interno dell'associazione, e ovviamente dei gruppi, allontanandola dal suo scopo principale per spostarsi su interessi specifici che nulla hanno a che fare con il messaggio che questo nostro programma spirituale vuole trasmettere. E ora mi è assolutamente chiaro che l'autonomia della nostra associazione va consolidata e rispettata, da tutti noi, anche per evitare che attrattive esterne possano diventare, per taluni, la soluzione invece che affidarsi alle soluzioni che ci offre il nostro

programma spirituale. *(Luca, Milano)*

2ª Testimonianza sulla Settima Tradizione

La settima tradizione ci ricorda l'importanza di autosostenerci come gruppi EA di auto-mutuo aiuto. Insieme alla quinta e alla sesta tradizione, la settima ci rende liberi da contributi economici esterni. È nostra responsabilità portare avanti le tante attività che un'associazione sostiene.

Non vengono richieste quote o tasse tuttavia è importante contribuire per quello che ogni membro può. Per quello che è la mia esperienza ho sempre ritenuto giusto contribuire economicamente per sostenere le spese del gruppo e quando la settima, così viene chiamata, ha coperto le spese correnti e si accantona per avere una prudente riserva per sostenere le spese per qualche mese, il surplus viene donato all'Intergruppo.

Soprattutto con il tempo ho iniziato a considerare il valore spirituale della Settima, infatti con questo denaro è possibile trasmettere il messaggio di EA agli emotivi che ancora soffrono all'interno che all'esterno dell'associazione.

Il principio di mantenersi completamente da soli anche nella vita è un buon insegnamento, sotto la guida del Potere Superiore imparo a fare le cose necessarie per aver cura di me materialmente ed emotivamente. Applicare la settima tradizione mi aiuta a vedere più chiaramente quali debbono essere i miei confini, fin dove posso essere autosufficiente e quali obiettivi reali posso raggiungere.

Come tutti i principi spirituali contenuti nelle tradizioni anche quello della responsabilità mi dona un pezzetto di crescita personale.

(Maddalena, Nettuno)

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

La tua emozione sentinella

LA DEPRESSIONE

Cos'è la Depressione?

Si è definita la depressione come una tendenza all'autocommiserazione (rattristarsi per la propria sorte), una collera continua, la perdita della capacità di agire o un meccanismo di difesa che serve ad evitare i conflitti.

La depressione colpisce la persona nella sua completezza, compresi l'umore, i pensieri ed i comportamenti. Essa causa un'incapacità, parziale o totale, a reagire agli stimoli esterni. Influisce sulla nostra alimentazione e sul sonno, sulla percezione di noi stessi e sul nostro modo di pensare. La nostra riuscita nel lavoro, il nostro aspetto e la nostra maniera di reagire alle pressioni della vita quotidiana sono pure influenzate dalla depressione.

Possiamo sentirci continuamente tristi e piangere sovente, senza conoscere il motivo. La depressione ci fa perdere il senso dell'umorismo e le pulsioni sessuali. Possiamo essere incapaci di provare gioia, di prendere decisioni o di concentrarci. Abbiamo perdite di memoria, possiamo provare ansia, collera, irritazione, apatia, un senso di vuoto interiore, di colpevolezza, un sentimento d'impotenza e di disperazione.

A seguito di una piccola e veloce indagine interna (non scientifica), abbiamo scoperto che non tutti conoscono il nostro sito (www.emotivianonimi.org da non confondere con quello francofono che termina con .it) ricco di materiali e contenuti. Tra cui nella home page troviamo l'originale pulsante "la tua Emozione

Sentinella" che anche se innovativa nel linguaggio di EA non ha bisogno di ulteriori spiegazioni. La pagina relativa contiene tutte le Emozioni, Sentimenti e Stati d'animo della nostra letteratura. Pulsante molto attivo e utilizzato specialmente dai curiosi o interessati che entrano nel nostro sito.

Approfondiamo gli strumenti di recupero del mese

Settima Promessa:

L'egoismo si attenua.

Settimo Motto:

Per grazia del Potere Superiore

Settimo Solo per Oggi:

Solo per oggi, avrò un programma. Forse non lo seguirò fedelmente, ma lo avrò. Questo mi eviterà due guai: la fretta e l'indecisione.

Settimo Concetto:

Emotivi Anonimi è un programma spirituale, ma non è basato su alcuna forma di religione. Non sosteniamo alcun sistema di credenze.

Testimonianza sul VII Motto

Ho sempre creduto di essere onesta, con me, con gli altri e nella vita in generale.

Il Programma di Emotivi Anonimi mi sta facendo scoprire che essere sempre onesti non è così semplice. Richiede coraggio, consapevolezza e, soprattutto, l'umiltà di ammettere che non sono perfetta, che non ho sempre ragione e che ho fatto e continuo a fare molti errori. Se io guardo onestamente a come mi sono comportata e come mi comporto oggi, scopro che in molte situazioni mi sto ancora "difendendo" come se fossi sola contro un mondo estraneo e ostile (sensazioni che arrivano dal passato), invece di vivere nel presente.

Sono nel Programma per guardare onestamente a questi "errori", ricordandomi che io non sono un errore, e che posso scoprire nuovi modi

di rispondere alle situazioni, senza più fare del male a me stessa o ad altri. Ma soprattutto oggi so che non sono sola e che "appartengo" ad un Potere Superiore che si prende cura di me, mi accoglie e mi accetta anche quando io stessa non riesco a farlo. *(Daniela, Bordighiera)*

Testimonianza sul VII Solo per oggi

Solo per oggi avrò un programma. Potrei non seguirlo esattamente, ma lo farò. Mi salverò da due parassiti: fretta e indecisione.

Solo per oggi avrò un programma, degli strumenti, una fraternità e una via da seguire. È facile e semplice e anche se non lo seguo esattamente, sono tranquilla perché ho imparato a fidarmi.

So che ogni piccolo tentativo e progresso diventa una nuova opportunità di cambiamento e trasformazione personale. Focalizzo la mia volontà su azioni semplici: partecipo e condivido le mie riunioni e con il mio sponsor, leggo la letteratura, applico i suoi insegnamenti nella mia vita quotidiana e mi connetto con il mio Potere Superiore attraverso la preghiera e la meditazione. Coltivo la pazienza, la resilienza e la perseveranza. Di fronte all'indecisione, sviluppo sicurezza e fermezza.

La mia vita si riempie di accettazione e serenità. Scelgo di vivere un giorno alla volta, guidata dai principi spirituali che stanno alla base di questo programma. È una spinta costante verso una maggiore consapevolezza e uno sviluppo emotivo e spirituale. *(Luz, Valencia Spagna)*

Letteratura GRATIS
Vorresti leggere e distribuire qualcuno di questi opuscoli?
Tutto il resto del materiale EA è protetto da copyright, ma puoi stampare, copiare e distribuire questi materiali quanti vuoi. Basta fare clic sul nome e scaricare una copia da leggere online o stampare in locale.
Si prega di considerare di dare un contributo ai Servizi Generali EA Italia per permetterci di continuare a essere in grado di fornirli.
Il Centro Servizi ti affidamento sul tuo supporto per continuare a operare. Se preferisci ricevere queste pubblicazioni per posta, abbiamo una raccolta di tutti gli opuscoli puoi ordinarle ad un costo minimo di 5€ (per coprire il costo di stampa) più i costi di spedizione e gestione.
Download
> Volantino di Emotivi Anonimi
> Riferimento in Emotivi Anonimi

ORIENTAMENTO PER IL NUOVO ARRIVATO
Le nostre linee guida per una riunione fruttuosa
In quanto nuovo arrivato in una nostra riunione, desideriamo darti un caloroso benvenuto. Se questa è la tua prima riunione dei Dodici Passi, ti facciamo un augurio per il tuo coraggio.
Ognuno di noi è entrato in una riunione dei Dodici Passi per la prima volta e sappiamo quanto possa intimidirci.
Il nostro obiettivo qui è quello di assicurarti che quanto è un posto sicuro per tutti sia per cominciare che per ascoltare. Seguiamo che possiamo realizzare tutto ciò semplicemente mettendo in pratica i seguenti principi:

Sponsorizzazione
La sponsorizzazione in Emotivi Anonimi si differenzia leggermente dalle altre fraternità basate sui Dodici Passi.
Poiché noi, in EA, non abbiamo a che fare con una dipendenza fisica o di comportamento, siamo altrettanto fortunati di andare dritti al nostro obiettivo per iniziare a lavorare sul nostro programma.

Alla mia famiglia, ai miei parenti ed ai miei amici
Alcune risposte alle vostre domande
Perché ho bisogno degli Emotivi Anonimi? Le promesse della vita quotidiana e le circostanze che ne derivano hanno influenzato la mia capacità di far fronte alla vita.
Ho problemi che fanno del sonno cattivo, come l'ansia, la depressione, paura, ansietà, commiserazione, sensi di colpa, basati

Letteratura gratis
I Servizi Generali EA hanno stabilito al momento di costruire il nuovo sito di diffondere gratuitamente tutti i leaflet di EA. In tutto sono 17 opuscoli di 4 facciate che è possibile leggere, scaricare, stampare e divulgare... poichè questo è il nostro obiettivo principale: passare il messaggio.

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

Approfondiamo gli strumenti di recupero del mese



L'ottavo Passo tratto da "Se lo Fai Funziona"

dice:

Nell'Ottavo Passo: *abbiamo fatto una lista di tutte le persone*

*a cui abbiamo fatto del male ed abbiamo deciso di fare ammenda verso di loro, ci assumiamo la **responsabilità** di mettere ordine tutto il caos che abbiamo creato.*

Questo è il Passo che sorprende molti di noi in EA. Una cosa è arrendersi a Dio, e poi passare in rassegna la nostra vita e dividerne i risultati con un'altra persona, ma sembra una pura follia Programmare di scusarsi con gli altri e poi prendere in considerazione di farlo davvero. Per questo motivo, questo Passo arriva nell'ultima metà del Programma invece che all'inizio.

Il Quarto e l'Ottavo Passo sono simili in quanto entrambi riguardano il fare la nostra parte. Spesso quando stiliamo liste del genere sentiamo una piccola voce dentro che ci parla. Dice cose del genere, "Non mettere zia Marta sulla tua lista delle ammende, anche se hai ferito i suoi sentimenti il giorno del Ringraziamento.

Ricorda tutti i torti che lei ti ha fatto. Dovrebbe essere lei a scusarsi per prima!". Ebbene, siamo noi a lavorare questo Programma di 12 Passi e l'unica persona che possiamo cambiare è noi stessi.

Con l'Ottavo Passo iniziamo a migliorare la relazione con noi stessi ed il modo in cui ci comportiamo con gli altri. Per migliorare le nostre relazioni abbiamo bisogno di avere un quadro realistico di noi stessi e delle nostre azioni passate, quindi torniamo sul Quarto Passo ed annotiamo i nomi delle persone cui abbiamo fatto del male. Molti potrebbero non essere raggiungibili, alcuni potrebbero essere morti, e ad altri, le nostre ammende potrebbero nuocere invece che fare del bene. Per queste persone, scriviamo delle scuse sincere e poi le distruggiamo. Le persone che sono ancora nella nostra vita andranno su un'altra lista.

Questo Passo richiede semplicemente che stiliamo una lista e che ci predisponiamo a fare ammenda. In questo modo, acquistiamo familiarità con questo modo di procedere perché abbiamo lavorato sodo per coltivare una relazione amorevole e di fiducia con il nostro Potere Superiore.

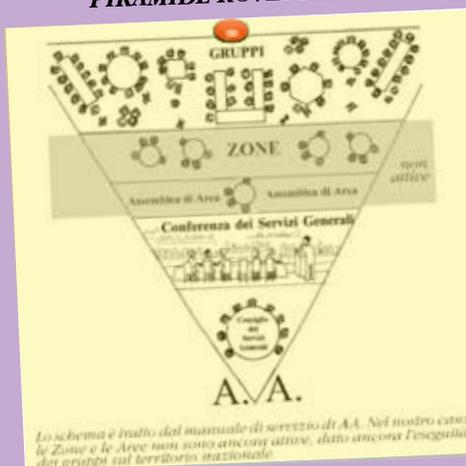
BACHECA A CURA DEI CONSIGLIERI

Ciao a tutti in questo spazio pubblichiamo le necessità di servizio della nostra Fratellanza.

Dal Manuale di Servizio di EA Italia

"Il Servizio in EA è sempre e solo finalizzato ad agevolare la trasmissione del Messaggio ed è parte integrante del nostro Programma di recupero pertanto ogni membro di EA, che frequenta abitualmente ed ha una certa esperienza del programma, dovrebbe svolgere non appena possibile incarichi di servizio, proporzionati al percorso di recupero già effettuato e, verosimilmente, adeguati alle sue personali capacità e attitudini."

PIRAMIDE ROVESCIA



TESTIMONIANZE SU YOUTUBE

Cerchiamo persone disposte a scrivere una testimonianza su un'emozione tra le seguenti per poter produrre da settembre nuovi video da pubblicare su YouTube:



depressione
collera
perfezionismo
risentimento
perdono

dolore per la perdita
suicidio
controllo
serenità
solitudine

Potete anche riprendervi dal cellulare senza mostrare il viso e recitare in un video di massimo 4 minuti. Poi verrà post-prodotto con l'inserimento di una base musicale e il logo EA. Se non ve la sentite ci sarà qualcuno disposto a leggerla e a recitarla. Contattare Paola fiduciaria



CONVEGNO ROMA

Cerchiamo persone disposte a collaborare in un comitato organizzativo per il prossimo Convegno che si terrà a Roma verso la fine di ottobre. Contattare Paola Fiduciaria

NUOVO LIBRO

Cerchiamo persone che si candidino per partecipare ad un comitato per editare un nuovo libro prodotto esclusivamente da membri di EA Italia.



Per ora si tratta solo di raccogliere idee e suggerimenti. (Contattare Paola Fiduciaria)

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.

Ottavo Passo

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

1^a Testimonianza sull'Ottavo Passo

L'ottavo passo è il passo del perdono e della disponibilità, e per me richiede tempo: la prima persona che devo perdonare sicuramente sono io per poi poterlo donare agli altri.

Ho fatto un elenco delle persone che ho ferito e mi sono resa conto che ero disposta a fare ammenda solo verso alcune persone per altre avevo bisogno di tempo.

Ho provato sentimenti di odio nei confronti dei miei genitori per gli abusi subiti, e ho compreso che da sola non potevo perdonarli, è stato fondamentale chiedere l'aiuto del mio Potere Superiore che per me è Dio, senza di lui non ci sarei mai riuscita e con il tempo è arrivata anche la pace. *(Angela Rivolta d'Adda)*



APP Emotivi Anonimi anche su iphone a breve



No non è una ripetizione è solo per segnalare che l'App di Emotivi Anonimi Italia, sarà a breve funzionante anche sui cellulari iphone. Abbiamo dovuto fare una lunga trafila per farci riconoscere come Associazione non a scopo di lucro e quindi non pagare delle tasse alla Apple

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.

Ottava 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 sull'Ottava Tradizione

Il tema forte di questa tradizione è il valore del servizio che, anche per noi EA, rappresenta uno dei principi portanti del nostro programma.

Il compito di ciascuno di noi, che è stato accolto e supportato nel suo percorso di recupero, restituire quanto di valido e risolutivo ha ricevuto e questo diventa ancora più importante e costruttivo perché fatto gratuitamente e senza secondi fini.

E questa gratuità ha rappresentato un altro aspetto attrattivo della nostra associazione di Emotivi Anonimi tanto da indurmi ad accettare molto presto questo "impegno" che mi sta aiutando a conoscermi veramente e comprendere la valenza del nostro programma dei 12 passi.

E mi è chiaro anche che tutti i servizi sono importanti perché rappresentano lo strumento principale di trasmissione del nostro messaggio e ci permettono di far conoscere il nostro programma spirituale a sempre più persone.

A un certo punto, per rispondere alle esigenze organizzative e gestionali sempre più crescenti, è stato però necessario affidarsi anche alle competenze di professionisti, principalmente in ambito contabile, che ci stanno consentendo di valorizzare al meglio il grande impegno di tante amiche e amici EA. *(Luca, Milano)*

2^a Testimonianza sull'Ottava Tradizione

L'ottava tradizione mette l'accento sul valore che il lavoro di EA rimanga non professionale. Pertanto la specificità di trasmettere il messaggio da parte di chi ha aderito al Programma e ha partecipato alle riunioni di gruppo spirituali rispetto ad un professionista è quella di testimoniare attraverso il cambiamento attuato nella propria vita. Un altro modo è quello di portare la propria testimonianza in una "riunione aperta" (promossa da un potenziale nuovo gruppo) per far comprendere a chi si accosta per la prima volta il valore del Programma e così contribuire alla nascita del nuovo Gruppo. *(Ino, Milano)*

Approfondiamo gli strumenti di recupero del mese

Ottava Promessa:

I nostri atteggiamenti e la nostra percezione della vita cambiano.

Ottavo Motto:

Conosci te stesso-sii sincero

Ottavo Solo per Oggi: Solo per oggi, non dirò più: "Se avessi il tempo". Senza difficoltà, non troverò mai il tempo per fare una qualsiasi cosa. Se voglio del tempo, me lo devo prendere.

Ottavo Concetto:

I Passi suggeriscono di credere in un Potere più grande di noi stessi. Può essere l'amore umano, una forza del bene, il gruppo, la natura, l'universo, Dio o qualsiasi entità un membro scelga come proprio personale Potere Superiore.

Una maggiore consapevolezza personale e la pratica dei principi spirituali che governano questo programma sono la migliore guida per proseguire in questo percorso di conoscenza di sé e di cambiamento. *(Luz, Valencia Spagna.)*

2ª Testimonianza sul VIII Motto

Ciao a tutti, sono Clara, e sono in un percorso spirituale di EA. Ho tentato di lasciare alle spalle l'identificazione con la dichiarazione di 'Clara, emotiva' che mi caratterizza nella difficoltà per andare vero il recupero, la libertà, il miglioramento di me stessa, in quale modo? Col programma dei 12 passi: Emotivi Anonimi.

L'Ottavo Motto mi dice: 'Conosci te stesso'.

Mi suona come: 'Medico, cura te stesso'. Arrivati all'Ottavo Passo, alla Ottava Tradizione, all'Ottavo Concetto, mi rassicura un po' perchè non sono arrivata fin qui passando per il setaccio del 5to e 6to e 7mo passo, lavorando attraverso la sponsorizzazione, il confronto, la possibilità di cambiare, facendo cose diverse, percorrendo una strada vincente, e per fare ciò? Il perno su cui 'gira' il programma, un Potere Superiore che mi dà la forza di fare azioni diverse, attraverso un cambiamento dentro di me, con Lui. Lasciare, una ora alla volta, il controllo al PS, chiedergli specificatamente cosa e su cosa ho bisogno di lavorare, del suo aiuto e sostegno, passa attraverso: 'CONOSCI TE STESSO'... ricordandomi che le neuroscienze mi dicono che finchè ho vita ho possibilità di migliorare, di passare dalla sopravvivenza al recupero, in ogni campo della vita, con voi tutti, sostenitori di ea. *(Clara, Milano)*

Testimonianza sul VIII Concetto

Conosco il Programma dal 2000, il mio approccio per molti anni è stato soprattutto intellettuale e spesso saltuario. Ho intuito da subito quanto il percorso intrapreso fosse importante e completo, ma mi sono focalizzata soprattutto nell'analisi psicologica dei miei comportamenti, derivati da ferite antiche e irrisolte. Sentivo che il concetto di "Potere Superiore" era una parte essenziale del lavoro sui Passi, ma sono stata a debita distanza a lungo dall'approfondirlo.

Emotivi Anonimi è la terza Fratellanza che frequento e mi pare la prima volta che mi avvicino davvero con tutta me stessa a questo meraviglioso Programma. Il concetto di Potere Superiore è stata ed è la chiave che mi permette di portare in profondità la mia ricerca e di vivere nel presente un risveglio spirituale.

"Sia fatta la tua volontà e non la mia" è una frase che mi turbava, oggi mi dà pace e serenità pensare che non tutto dipende da me. Non ho bisogno di avere tutto sotto controllo, posso rilassarmi, ascoltare i Suoi messaggi e fare la mia parte, lasciando il resto nelle Sue mani.

(Daniela, Bordighiera)

Testimonianza sulla VIII Promessa

Un tempo, quando l'Esistenza mi portava eventi difficili da affrontare, la mia reazione immediata era opporre resistenza lamentarmi e gridare a non so chi: "Ridatemi la mia vita!". Tutto il mio sforzo era orientato a mantenere il controllo, a seconda dei casi, o su me o sugli altri attorno a me o sulle circostanze esterne.

Una lotta continua e una fatica immensa. Grazie al lavoro nel programma di EA, ho capito quanta paura e quanto dolore c'erano sotto questi atteggiamenti difensivi e manipolatori e sto imparando a lasciarli andare. Solo per oggi, quando l'Esistenza (il mio Potere Superiore) mi pone di fronte a delle difficoltà sto imparando a dire: "Sia fatta la tua volontà! Questa è la sfida che la vita mi offre per andare ancora un po' oltre i miei limitati orizzonti e le chiedo aiuto con fiducia per capire quale sia la lezione che posso imparare, invece di continuare ad oppormi e restare nella sofferenza e nella lotta. *(Anonima)*

Testimonianza sul VIII Motto

Ognuno degli strumenti di questo programma mi porta a esplorare e scoprire nuovi aspetti di me stessa.

Sto accogliendo le mie emozioni e sentimenti; Identifico i miei istinti. Mi accetto e mi amo così come sono. Oso essere me stessa in ogni circostanza e mi sento più libera. L'onestà sta guadagnando più presenza in tutte le mie relazioni e nella mia vita. Sono disposta ad assumermi le mie responsabilità e la mia parte con l'aiuto del Potere Superiore in tutte le mie decisioni e azioni.

Una maggiore consapevolezza personale e la pratica dei principi spirituali che governano questo programma sono la migliore guida per proseguire in questo percorso di conoscenza di sé e di cambiamento.

ORDINE LETTERATURA EA

del ...

inviare a: inomilano3@gmail.com



		prezzo	quantità	totale €
A1	Dodici Passi e Dodici Tradizioni - È il programma base degli Emotivi Anonimi, i 12 Passi e le 12 Tradizioni mutuata dal Programma di AA e adattate per la dipendenza emotiva. Pag 144, formato tascabile cm 10x16.	€ 7		
A2	Emozioni, stati d'animo e sentimenti (letteratura approvata, tradotta dall'inglese - Ediz. novembre 12) Come il Programma EA ti può aiutare nell'affrontare e superare situazioni emotive specifiche (17 argomenti: Depressione, Collera, Autostima, Amore, Paura, Perfezionismo, Risentimento, Perdono, Indecisione, Vergogna, Dolore per la perdita, Suicidio, Ansia, Controllo, Pazienza, Serenità, Solitudine.) Pag 84, formato tascabile cm 10x16.	€ 5		
A3	Manuale di Servizio - (letteratura approvata Servizi Generali EA Italia - Ediz. gennaio 2017). Questo opuscolo alla stregua del Manuale di Servizio AA Italia è finalizzato ad agevolare la trasmissione del messaggio ed aiutarci agli incarichi di Servizio come parte integrante del nostro programma. Pag 70, formato tascabile, spillato cm 10x16.	€ 2		
A4	Il Grande Libro (letteratura approvata, tradotta dall'inglese - Ediz. ottobre/2015). La storia di EA, il Programma di EA e come funziona, le testimonianze di chi e come si è recuperato con questo Programma, gli strumenti del recupero. Pag 251, formato tascabile plus - cm 12x16,5.	€ 10		
A5	Pensiero del Giorno (letteratura approvata, tradotta dall'inglese - Ediz. 2018). In questo libro trovi le riflessioni per le meditazioni giornaliere di EA (un pensiero al giorno), più la raccolta di Passi, Tradizioni, Motti, Promesse, e i "Solo per oggi". Pag 415, formato tascabile plus - cm 12x16,5 -	€ 10		
A6	Guida - dei Passi per svolgere il programma EA (Ediz. ottobre 2018) Questo quaderno è stato concepito in forma di guida, con domande, allo scopo di consentire la comprensione e l'applicazione dei Dodici Passi e Dodici Tradizioni di EA. Pag 68, formato quaderno A5 cm 14,8x21.	€ 5		
A7	Diario - del mio recupero (letteratura approvata, tradotta dall'inglese - Ediz. ottobre 2018) Questo quaderno è stato strutturato con domande per aiutarti a divenire più consapevole di quanto le tue emozioni influenzino le tue relazioni con il prossimo, così come abbiano un effetto sulla tua serenità. Pag 70, formato quaderno A5 cm 14,8x21.	€ 5		
A8	Risveglio Spirituale (ediz. aprile 2020) Molti di noi hanno sperimentato una mente sofferente che alla fine ci ha portati nel programma di EA. Potremmo considerarla un "falso sé", che fortemente resiste all'apertura verso i cambiamenti di cui abbiamo bisogno. Questo libro con i suoi approfondimenti e tecniche innovative, nel programma EA, ci aiuta a trovare lo spirito dentro di noi che brama di risvegliarsi e del quale siamo per lo più inconsapevoli. Pag. 200, formato quaderno A5 (cm 14,8x21) .	€ 10		
A9	Leaflets - Raccolta completa degli opuscoli EA (ediz. ottobre 2020) - Questo libretto contiene tutti gli opuscoli EA: Benvenuto, Faq-domande frequenti, Piano d'azione, La Sponsorizzazione, Un inventario personale, Filo comune, Un aiuto per una vita migliore, Le quattro A, Orientamento del nuovo arrivato, Breve storia di EA international e italiana, Guida per le nostre Riunioni, Ai miei amici e alla mia famiglia, Benvenuti in un altro stile di vita, Come funzionano le nostre riunioni, Inventario personale, Inventario di gruppo. Pag. 100, formato opuscolo, brossura (cm 10x21).	€ 5		
A10	Il Quarto Passo senza Paura Questa guida è intesa a portare nel Quarto Passo quello che si esprime quando diciamo "cerca il bene". È fatta per coloro che hanno bisogno di una guida che renda la loro esperienza sul quarto passo più semplice, coraggiosa, gioiosa ed edificante. Pag. 36, formato quaderno A5 (cm 14,8x21).	€ 5		
A11	Se lo fai funziona - Questo libro offre nuove tecniche e strumenti per approfondire la pratica di lavoro sul programma EA seguendo nuove metodiche alternative. Pag. 200 (circa), formato quaderno A5 (cm 14,8x21).	€ 10		
A12	12 x 12 - libro in fase di traduzione, (uscita prevista gennaio 2021). Questo libro offre una speciale guida alternativa per lavorare i Passi. Pag. 70 (circa) formato quaderno A5 (cm 14,8x21).	€ -		

PER I GRUPPI

B1	KIT DI BENVENUTO Benvenuto, Faq, Storia di EA, Guida alle Riunioni (<i>leaflets</i>)	pdf		
B2	KIT CONTENUTI PER IL SERVIZIO Preambolo, Agenda riunioni settimanali	pdf		

Richiedente (<i>referente del gruppo o singolo</i>) tel. destinatario indirizzo	cap e città	Pagamento con bonifico <input type="checkbox"/>	totale libri n.	totale €
		In conto vendita (solo per i gruppi) <input type="checkbox"/>		

Intestare il bonifico a: EA Emotivi Anonimi Banca SELLA IBAN: IT19W0326801600052712545800 - causale letteratura