

# Emotivi Anonimi

Luglio 2020

Volume 1, Numero 3

## Forza e Speranza

RIFLESSIONE DEL FIDUCIARIO – SCOTT J.

Condividere la nostra esperienza, la nostra forza e la nostra speranza durante la pandemia è stato molto soddisfacente. Ho avuto la possibilità di partecipare a riunioni EA in tutti gli Stati Uniti, con persone di tutto il mondo. Perché? Perché sono rimasto a casa ed ho potuto partecipare alle riunioni da remoto! Ho così scoperto che c'è una stupefacente differenza nel funzionamento di ogni singolo gruppo, pur rimanendo fedeli agli elementi essenziali del programma. Lo trovo molto illuminante e rigenerante. Le riunioni EA da remoto stanno aumentando e vanno forte. Ci sono così tante persone che desiderano connettersi in tanti modi diversi!! Ho notato che sempre più persone trovano nuovi modi di entrare in relazioni di co-sponsorizzazione – cioè si impegnano alla crescita reciproca nel programma sponsorizzandosi l'un l'altro. Molti acquistano un libro di esercizi e lavorano sul materiale in gruppi di due o tre persone. E' davvero di grande ispirazione vedere come le persone fanno sì che il programma funzioni per loro. A proposito di libri di esercizi...molte persone stanno usando l'ultimo libro di esercizi uscito, "Accogliere il Risveglio Spirituale dentro di Me". Sono molto grato per come questo materiale riesce ad incrementare ed approfondire i principi di spiritualità e crescita che possono rientrare nel programma quando lo affrontiamo insieme. "Accogliere il Risveglio Spirituale dentro di Me" cattura veramente lo spirito di EA!! Ciò che invece non sta crescendo, purtroppo, sono le nostre risorse finanziarie. La mancanza di riunioni in presenza sposta l'attenzione dalla nostra Settima Tradizione di supporto finanziario e, ora più che mai, L'organizzazione di EAI ha bisogno di tale supporto. Malgrado la curva discendente nelle sovvenzioni, EAI ha creato una mail settimanale con il compito di ispirare gli aderenti in questo duro periodo, ha ridisegnato la newsletter in modo tale da rispondere meglio ai bisogni dell'organizzazione

e degli aderenti ed ha persino prodotto nuove pubblicazioni! Pensate a quanto potremmo fare se non fossimo costantemente impegnati in una lotta impari contro le difficoltà finanziarie! Wow! Pensierino finale...Grazie per essere sempre presenti in questi tempi di sfida. Speriamo che tutti i nostri sforzi vi mantengano informati ed ispirati!

## SUGGERIMENTO VELOCE DEL MESE

---

Prendete in considerazione la possibilità di impostare una sveglia ad ogni ora sul vostro cellulare e, quando suona, prendetevi un minuto per pregare e/o meditare.

---

I vostri fiduciari

Scott J.— MN 507-276-0323  
[sdjakel@gmail.com](mailto:sdjakel@gmail.com) Presidente

John W.— MN 612-760-0313  
[johnwerner52@gmail.com](mailto:johnwerner52@gmail.com)  
Vice Presidente

Colleen C.— MN 651-245-5461  
[coyne2003@hotmail.com](mailto:coyne2003@hotmail.com)  
m Segretaria

Paul N.— NJ 201-264-1807  
[paul@nobleequity.com](mailto:paul@nobleequity.com)  
Tesoriere

Derita P.— OH 216-624-3559  
[deritapippen@gmail.com](mailto:deritapippen@gmail.com)

Steve B.— CA 909-438-4938  
[stevebell\\_28@yahoo.com](mailto:stevebell_28@yahoo.com)

## GLI STRUMENTI DI

### GUARIGIONE DEL

#### MESE DI LUGLIO

##### Settimo passo:

Abbiamo umilmente chiesto alla nostra Forza superiore di eliminare in nostri difetti.

##### Settima Tradizione:

Un gruppo Ea non deve mai avallare, finanziare o prestare il proprio nome ad associazioni esterne, per evitare che problemi di denaro, proprietà e prestigio possano distrarlo dal suo scopo primario, che è spirituale.

##### Settimo Solo per oggi:

Solo per oggi avrò un programma. Può darsi che non lo segua fedelmente, ma lo avrò.

Ciò mi eviterà due tipi di guai: la fretta e l'indecisione.

##### Settima Promessa:

L'egoismo si attenua.

##### Settimo Motto:

Per grazia di Dio.

##### Settimo Concetto Utile:

Ea è un programma spirituale, non religioso.

Non sosteniamo alcun credo particolare.

## **VIVERE I MOTTI**

Durante i mesi estivi nella maggior parte dei luoghi dell'emisfero settentrionale, Luglio è uno dei mesi migliori in termini di tempo atmosferico. Le persone hanno la possibilità di trascorrere del tempo all'aperto – a meno che non sia troppo caldo o umido! Nei giorni più caldi i più fortunati si possono rifugiare all'interno in zone dotate di aria condizionata o nelle stanze del piano interrato che sono più fresche.

Pare che la nostra "area di confort" non sia molto ampia – solo pochi gradi determinano il fatto che le cose siano troppo calde o troppo fredde. Proprio come il porridge di "Riccioli d'oro ed i Tre Orsi", siamo alla ricerca di una temperatura che sia "perfetta".

Ho scoperto che parte del lavoro sul programma EA consiste nell'aumentare la mia capacità di affrontare la vita quando diventa abbastanza difficile da farmi uscire dalla mia zona di confort.

Cerco di immaginare come usare gli strumenti del programma per affrontare situazioni che sono scomode, in altre parole non hanno la "giusta temperatura", per me. Questo motto mi aiuta molto.

Posso ricordarmi che "Anche questo passerà" quando devo affrontare una situazione stressante che rinfocola la mia ansia. Posso ricordarmi che "Posso scegliere" quando le cose diventano troppo dure da tollerare.

Talvolta quella scelta consiste semplicemente nel cambiare il

mio atteggiamento ed accettare le cose che sfuggono al mio controllo. La stagione estiva in entrambi gli emisferi è spesso vista come "troppo corta" per quelli tra noi che amano i giorni più caldi.

Cerco di concentrarmi sulle cose per cui posso essere grato. Cerco di riunirmi con altri quando posso. A prescindere dalla stagione, "Ho bisogno degli altri". Ovunque noi ci troviamo nel mondo, spero che possiamo "Cercare il Bene" e ricordarci di "Vivere e lasciar Vivere" – anche quando le cose non sono come vorremmo che fossero.

---

## **COSA SIGNIFICA AVERE UN PROGRAMMA**

### **LUZ M.**

---

Solo per oggi avrò un programma...che mi offre l'opportunità di ricostruire la mia vita in ogni momento. Possiedo gli strumenti che mi mettono in grado di imparare come connettermi, identificarmi ed abbracciare i miei sentimenti, emozioni, atteggiamenti e comportamenti. Connettermi con gli altri con una maggiore consapevolezza e con la mia Forza Superiore che mi dona la serenità, speranza e forza di cui qualche volta potrei aver bisogno. Questo programma mi dona i benefici di una continua crescita personale e spirituale.

Potete trovare le Riflessioni dei Fiduciari sul sito [www.emotionsanonymous.org](http://www.emotionsanonymous.org). Questo mese ci concentriamo sulla Settima Promessa.

## Gratitudine per le donazioni

EAI non potrebbe operare senza le donazioni e noi apprezziamo molto il vostro sostegno!

Recentemente, abbiamo ricevuto contributi dai seguenti gruppi:

St. Cloud, MN

Norfolk, VA

Hollywood, FL

Bend, OR Wed

Rialto, CA

Brainerd, MN

Prairie Village, KS

Burnsville/Apple Valley, MN

Burlington, ON Canada

Midwest City, OK

Washington, DC Mon 12:15 PM

Sacramento, CA Tues 6:30 PM

St. Paul, MN (Dayton Ave. Chapter

che sappiamo è che esistono circa 600 gruppi in presenza o virtuali nel mondo.

Cosa significherebbe se ogni aderente donasse un euro alla settimana? Significherebbe che noi saremmo in grado di fare ancora di più per aiutare gli aderenti – tutto per merito di questo piccolo cambiamento. Cosa possiamo acquistare con un euro alla settimana? Forse un caffè o una bottiglietta d'acqua, una canzone su iTunes, un gratta e vinci, un tatuaggio temporaneo, ecc. Cosa si compra con un euro in EA?

Io sostengo che si possa comprare un po' di speranza, magari anche un po' di pace e serenità. Si può comprare la capacità di non sopravvivere, ma di prosperare. Si può comprare la possibilità per ognuno di noi di avere un programma che ci aiuta ogni giorno e la capacità di tendere la mano a coloro che ne hanno bisogno. La sede EAI produce e distribuisce materiale preesistente e nuovo per gli aderenti, risponde ai quesiti dei gruppi esistenti in tutto il mondo ed è determinante per fornire informazioni e linee guida alle persone che fondano nuovi gruppi. Tutto ciò viene fatto per meno di 25\$ per aderente, ma i costi sono aumentati a causa dell'inflazione.

Ricevere un po' di più da ogni aderente significherebbe molto per garantire che il programma rimanga attivo ed efficiente e che, nello spirito del Dodicesimo Passo, noi tutti possiamo continuare a portare il messaggio di EA.

Essendo convinto che il programma EA mi abbia letteralmente salvato la vita, voglio essere sicuro che il programma continui ad esistere anche per gli altri. Io mi sono impegnato a fare donazioni regolari e generose a questa organizzazione, e vi chiedo di fare altrettanto.

La Prima tradizione ci dice che il nostro benessere comune deve venire per primo, la guarigione personale dipende dall'unità di EA. Nell'interesse dell'unità, pensate a come potete supportare EAI e a come enfatizzare l'importanza di donazioni regolari da parte del vostro gruppo. Ad esempio con un investimento di un Euro alla settimana.

Paul N., Tesoriere di EAI

## Notizie amministrative

L'attuale Comitato dei Fiduciari è composto di 6 membri che restano in carica tre anni, con l'opzione di fermarsi per altri tre anni. Ogni Primavera chiediamo a nuovi aderenti di entrare nel Comitato. Le domande vengono esaminate dai fiduciari in carica, poi si procede ai colloqui per determinare a chi chiedere di entrare nel Comitato. Le decisioni si basano sul possesso da parte dei candidati delle caratteristiche necessari per diventare fiduciari ed anche sulle esigenze contingenti del comitato (ad esempio potremmo aver bisogno di qualcuno che sappia scrivere bene, o di qualcuno che sia esperto di tecnologia). Questo processo sta avendo luogo adesso e non vediamo l'ora di poter dare il benvenuto ai nuovi fiduciari. Il personale di EAI continuerà a lavorare sia in ufficio che da remoto nei mesi estivi. Al più presto saranno resi noti i progetti per l'annuale Meeting d'Autunno.

## UN INVESTIMENTO DI UN EURO A SETTIMANA – PAUL N. TESORIERE EAI

Con il proseguire delle riunioni virtuali, l'usanza di contribuire con uno o due euro a riunione è scomparsa. Il supporto emozionale continua, ma il supporto finanziario è caduto nel dimenticatoio. Non possiamo sapere esattamente quante persone beneficino del programma EA ogni settimana. Ciò

## RADUNO VIRTUALE! ZOOMING DI LUGLIO NELLA PIENEZZA:

Trovare la strada attraverso gli Stadi della Guarigione di EA – 17/18 Luglio 2020 – Info per partecipare disponibili sul calendario del sito su <https://emotionsanonymous.org/what-weoffer/event-calendar.html/calendar/2020/7>

(Traduzione a cura di T. C. Digby)