

Emotivi Anonimi

Ottobre 2022

Volume 3, Numero 6

Forza e Speranza

Se è autunno negli Stati Uniti...

...deve essere ancora una volta il momento per l'Assemblea Annuale dei Fiduciari di EAI.

L'incontro virtuale è un'opportunità per saperne di più su ciò che sta accadendo nella nostra fratellanza e per condividere le vostre opinioni su argomenti rilevanti.

Scoprite di più scaricando il programma della riunione del mattino del 22 ottobre andando sul sito Web di EAI o seguendo le istruzioni in calce. Tutti gli aderenti sono incoraggiati a partecipare tramite videochiamata o telefono. Un aderente per ogni gruppo EA dovrebbe essere nominato rappresentante per tutte le questioni che richiedono un voto. Quest'anno accoglieremo tre nuovi membri nel Comitato dei fiduciari di EAI, ascolteremo l'attuale presidente del comitato Paul Nouri, discuteremo del Regolamento EA recentemente approvato, discuteremo i modi per condividere il messaggio del programma e diremo la nostra sulla costruzione di un modello finanziariamente sostenibile per la nostra comunità.

Come è stato fatto presente in precedenza in questa newsletter e altrove, EA fatica a mantenere le entrate costanti che ci permettano di sostenere i nostri aderenti con servizi come le pubblicazioni attraverso l'ufficio EAI e l'assistenza professionale del nostro direttore esecutivo. L'anno fiscale

terminato a Giugno 2022 ha registrato una perdita di circa \$ 30.000 rispetto all'anno precedente. Abbiamo riserve sufficienti ad andare alla pari quest'anno, ma ovviamente perdite come questa non sono sostenibili. Abbiamo urgente bisogno del vostro aiuto per pensare a come modificare questa situazione.

In altri notiziari, abbiamo rivisto la lingua del nostro sito Web per tenere conto di un nuovo servizio nazionale per coloro che soffrono di gravi problemi di salute mentale. Se voi o qualcuno che conoscete state vivendo un periodo di crisi di salute mentale che possa costituire un pericolo per la vostra vita o quella di altri, considerate la possibilità di chiamare o inviare messaggi al 988 o chattare all'indirizzo 988lifeline.org. EAI non approva alcun servizio non di programma ma semplicemente fornisce questo servizio come potenziale risorsa pubblica per la sicurezza.

Grazie per il vostro supporto nel garantire che EA continui a essere un programma forte, vivace e vivo, che aiuta a migliorare la vita di migliaia di persone in tutto il mondo. Speriamo di vedervi all'incontro annuale.

Riunione annuale di EA: sabato 22 ottobre, 10:00 CT. Per partecipare tramite videochiamata usate questo link (<https://meet.google.com/pbw-cghq-dcr>). Per partecipare telefonicamente, comporre (+1) 605-472-5304 seguito dal codice di accesso (488333#) e dal PIN 1273#).

50 Suggerimenti per 50 anni:

Celebriamo 50 anni di EAI*

Condividete il programma con gli altri, quando ritenete che ciò sia appropriato.

Il percorso verso la salute emotiva non dovrebbe rimanere un segreto!

Articolo n.102.

I vostri fiduciari

[Paul N.— TX](#)
[929-399-6515](#)
aibtikarfoundation@gmail.com
[m](#)
[Presidente](#)

[Steve B.](#)
[CA 909-438-4938](#)
stevebell_28@yahoo.com
[e Presidente](#)

[Colleen C.- Segretaria](#)
[MN 651-245-](#)
5461coyne2003@hotmail.com
[com](#)

[Kelsey W. 618-334-6658](#)
knlweez@gmail.com

[Behzad A.D., Iran](#)
[0098 913 341 4015](#)
Behzad_7761@yahoo.com

[Fred F. — CA, USA](#)
[909-384-2935](#)
Oldpilot62@gmail.com

[Carolina W. —NY, USA](#)
[646-525-0095](#)
Sanctuarynyc2021@gmail.com
[m](#)

[Kathleen E. — MN, USA](#)
[320-267-2040](#)
Kathleene.engel@gmail.com

GLI STRUMENTI DI GUARIGIONE

DEL MESE DI OTTOBRE

Decimo passo: Abbiamo continuato a fare il nostro inventario personale e, quando ci siamo trovati in torto, lo abbiamo ammesso senza esitare.

Decima Tradizione: EA non esprime mai opinioni su argomenti estranei al proprio ambito di azione; quindi, il nome di EA non deve mai essere coinvolto in pubbliche controversie.

Decimo Concetto Utile: Non abbiamo trovato utile giudicare ciascun grado di malattia o di salute.

Possiamo avere sintomi diversi, ma le emozioni alla loro base sono identiche o simili. Scopriamo che non siamo soli nelle nostre difficoltà o malattie.

Decima Promessa: Siamo in grado di affrontare situazioni che un tempo riuscivano a disorientarci.

Decimo Solo per oggi: Solo per oggi, non avrò paura.

In particolare, non avrò paura di essere felice, di godere di quanto c'è di buono, bello e degno di amore nella vita.

Decimo Motto: Ho bisogno degli altri.

Perseveranza — Gail R.

Una recente riflessione del giorno era: "Aiutami a ricordare che i pensieri e le azioni positive possono migliorare i sentimenti" e "Non cambia nulla a meno che qualcosa non cambi".

Mi piace molto questa riflessione, mi parla. Per me, questo è il succo del programma EA ed è il motivo per cui mi ha aiutata così tanto. È un programma semplice, ma non è facile. Io ho ammesso di essere impotente davanti alle mie emozioni. Non posso "comandare" a me stessa di sentirmi meglio, anche se ci provavo molto spesso prima di conoscere EA. Faccio del mio meglio per lavorare sui passi per riuscire a vivere una vita sana, i 12 passi del recupero. Anche se non mi sento benissimo ogni giorno, come

risultato dell'utilizzo di questi 12 passi nella mia vita sono gradualmente arrivata a sentirmi meglio nel complesso, per la maggior parte del tempo.

Ho scoperto che devo perseverare e fare ogni giorno ciò che sento essere la volontà della mia Forza Superiore per me.

Anche se la mia vita è tutt'altro che perfetta, sono riuscita a trovare un po' di pace, e per questo sono davvero grata.

Hai mai pensato di dare un contributo mensile online all'EAI? Mentre i gruppi sono passati- e continuano – ad incontrarsi virtualmente, un ottimo modo per dare il tuo contributo regolare è creare una donazione automatica tramite PayPal o direttamente dalla tua banca. Puoi andare su <https://donorbox.org/emotionsanonymousinternationa> l' oggi stesso per fare la tua donazione.

Scegliere la meraviglia – Luz M.

In recupero, prendo ogni giorno la decisione di affidare la mia vita alle cure della mia Forza Superiore. Ho il potere di scegliere come vivere la mia vita ogni singolo giorno. Pertanto, mi sento libera di scegliere come godere delle cose meravigliose e semplici della mia vita.

Non temo nulla perché sono vicina alla mia Forza Superiore. Quindi quest'unione mi permette di vivere la mia vita al massimo, qui ed ora.

Mi permette di riconoscere ed apprezzare tutte le meraviglie dentro di me ed intorno a me.

Mi permette di riconoscere ed apprezzare la bellezza di tutta la mia vita con Grazia, Amore e Gratitudine.

Potrete trovare le riflessioni in inglese del Fiduciario sul sito www.emotionsanonymous.org mentre su questo mensile in italiano nell'ultima pagina.

Questo mese ci concentriamo in modo particolare sul Decimo Solo per Oggi.

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 e donatori individuali:

Austin, TX
Burlington, IA
Saratoga, WY
"Concordia" (Skype)
Niagara Falls, ON Canada
Virginia Beach, VA Mar
Bowling green, KY
Ukiah, CA
Midwest City, OK
Sylvania, OH
Bend, OR (3 gruppi su Zoom)
Daily M-F 6:30 AM, ET (Zoom)
"Discuss the Solution" Sacramento, CA
"Hamline EA" St. Paul, MN Thurs
"Apple Valley EA" Burnsville, MN

Gratitudine per:

Emotions Anonymous, dal gruppo di Austin, TX
MaryEllen, dal gruppo telefonico "NextFrontier"

DAL DIRETTORE ESECUTIVO

Potreste aver notato che di recente sono stati inviati un paio di sondaggi. Stiamo cercando di capire meglio come sono composti i gruppi appartenenti ad EA e quali prodotti e servizi possiamo offrire. Si prega di rispondere ai sondaggi: richiedono solo un minuto!

La nostra aggiunta più recente è una bottiglia per l'acqua!

È priva di BPA e ha uno dei motti di EA stampati sopra. Abbiamo ricevuto molti riscontri positivi quando abbiamo offerto questa bottiglia per l'acqua come regalo di ringraziamento per gli aderenti che hanno dato la loro disponibilità a dare contributi mensili l'anno scorso, quindi abbiamo deciso di proporla anche in vendita. Puoi vederne una foto sul sito Web e ordinarla dal nostro negozio online. Fino alla fine di Ottobre, quando acquisti una bottiglia per l'acqua ricevi un orsetto EA gratuito!

La relazione annuale per l'esercizio precedente è ora disponibile. Puoi accedervi sul nostro sito.

E' FACILE SVIARE DAL PERCORSO, MA E' MEGLIO RESTARE SULLA RETTA VIA – ML

È facile per me tornare ai miei pregiudizi ed ai miei modi critici. Questi sono solo un paio dei miei grandi difetti che si ripresentano di tanto in tanto.

Mi viene in mente che gli affari degli altri NON SONO AFFARI MIEI. Spesso è un piccolo tocco sul polso o un piccolo rimprovero piuttosto che un'esplosione totale. Per fortuna.

Mi viene anche ricordato che essere gentile con me stesso fa parte del "Vivi e lascia vivere." Può sembrare difficile quando questi due difetti iniziano ad intralciarmi, soprattutto quando pensavo di essermi lasciati alle spalle per sempre.

Ho avuto un paio di giorni con cui ho dovuto esprimere un po' di rabbia con la mia Forza Superiore... Non riesco a far fronte alla pandemia di Covid, al fatto di aver perduto la nostra vacanza da sogno ed al fatto di avere un edificio incompiuto abbandonato nel nostro cortile.

Tuttavia...

Il bene prevale di gran lunga sul male. Sono sempre grato per il fatto di iniziare la mia giornata con la mia Forza Superiore. Anche i giorni difficili sono molto migliori lavorando su questo programma. IO POSSO vivere con i problemi irrisolti. Posso suddividere le cose, gestire quello che posso ed affidare il resto alla mia amorevole e solidale Forza Superiore.

Ho "nomi" diversi per la mia Forza Superiore, ma è sempre la stessa presenza: costante, calma, paziente ed amorevole. E questa è la cosa migliore di EA per me. Ho sempre un posto dove andare, qualcuno/qualcosa a cui rivolgermi - insieme alla buona, ordinata direzione indicata dai Passi.

Scrivete!

Noi incoraggiamo le riflessioni degli aderenti! Per favore inviate le vostre a submissions@emotionsanonymous.org.

Le riflessioni non dovrebbero superare le 200 parole. Vogliate cortesemente indicare a quale passo/promessa/tradizione ecc. vi riferite.

Riflessioni dei Fiduciari di EAI sui Solo per Oggi

Decimo Solo per Oggi:

Solo per oggi, non avrò paura. In particolare, non avrò paura di essere felice, di godere di quanto c'è di buono, bello e degno di amore nella vita.

"L'idea che abbiamo paura di essere felici e di goderci il mondo che ci circonda non suona necessariamente istintiva. Ma, riflettendoci sopra, ricordo le volte in cui ho lasciato che la paura dell'ignoto, il disagio della crescita e la familiarità della negatività vincessero sulla capacità di godermi l'universo in cui mi ha posto la mia Forza Superiore. Questo solo per oggi mi ricorda che non solo non dovrei sentirmi in colpa per voler godere di ciò che è buono, ma che questa è una componente cruciale del mio recupero emotivo."– Paul N., *Presidente EAI*



(Traduzione a cura di T. C. Digby)