

che desideriamo lavorare il programma in tutti gli ambiti della nostra vita.

Un cambio di atteggiamento può far sembrare la nostra intera vita più facile. Iniziamo a vedere il bicchiere mezzo pieno anziché mezzo vuoto. Attraverso un atteggiamento sano possiamo cominciare a fare le cose che sono necessarie per il nostro benessere.

E' attraverso le 4 A che siamo in grado di crescere nel nostro recupero.

A volte ciò avviene facilmente; altre volte può sembrare difficile. Ma se siamo costanti nei nostri sforzi, il nostro cammino diventerà più semplice, e arriveremo a comprendere che non siamo soli nel nostro viaggio.

Domande da considerare:

1. Cosa ho fatto oggi per promuovere la mia personale salute mentale?
2. Cosa significa per me "impotente di fronte alla mie emozioni?"
3. Quando sono stato più recentemente consapevole della mia impotenza?
4. In che modo questa consapevolezza mi aiuta nell'accettare la mia vita di oggi?



5. Chi mi può aiutare ad affrontare il Quinto Passo?

6. In che modo ho visto il programma interagire con la mia vita?

7. Cos'altro potrei fare affinché il mio recupero continui a procedere in modo vigoroso?

Preghiera della serenità

Signore, concedimi la serenità di accettare le cose che non posso cambiare, il coraggio di cambiare quelle che posso e la saggezza di conoscerne la differenza.

Dammi la pazienza per i cambiamenti che richiedono tempo, la gratitudine per tutto ciò che ho, la tolleranza per coloro che sono differenti e la forza di rialzarmi e di tentare ancora,

Letteratura approvata da Emotion Anonymous.

Copyright EA International

tradotto e stampato in occasione del 1° Convegno nazionale EA e per il 1°Incontro per formare l' Area EA Europa Roma, 10/11 novembre 2018



Edizione Emotions Anonymous

copyright: Emotions Anonymous P.O. Box 4245
St. Paul, Minnesota 55104-0245 - U.S.A

Tutti i diritti sono riservati nessuna parte di questo libro può essere riprodotta o trasmessa, sotto alcuna forma, o tramite alcun mezzo: meccanico, elettronico od altro, compresa la riproduzione fotostatica, la registrazione o attraverso alcun sistema di raccolta dati e riproduzione senza previa ed espressa autorizzazione scritta da parte dell'editore.



LE QUATTRO A



Azione Autoconsapevolezza Accettazione Atteggiamento

In Emotivi Anonimi sono considerate le Quattro A.

Esse ci aiutano a fare ciò che è necessario per la nostra crescita emotiva in EA. Esse possono essere applicate in qualsiasi ordine, sebbene qui seguano la progressione dei Dodici Passi.

AZIONE

Parliamo di azione in quanto il nostro stesso programma ci chiama all'azione. Agiamo già da quando arriviamo alla nostra prima riunione di EA. Poi quando iniziamo a lavorare i Dodici Passi scopriamo che tutti sono orientati all'azione. Cominciamo ad utilizzare il programma affrontando il Primo, il Secondo e il Terzo Passo. Ciascuno di questi Passi richiede un'azione da parte nostra.

Nel Primo Passo ammettiamo che siamo impotenti di fronte alle nostre emozioni e che le nostre vite sono divenute incontrollabili.

Nel Secondo Passo iniziamo a credere che qualcuno o qualcosa ci possa aiutare a sentirci più normali.

Nel Terzo Passo abbiamo deciso di affidare la nostra vita e la nostra volontà a qualcuno o qualcosa al di fuori di noi stessi.

Molti di noi hanno scelto di chiamare questa entità il nostro "Potere Superiore".

AUTOCONSAPEVOLEZZA

Attraverso le nostre azioni ne deriva una maggiore consapevolezza. Diveniamo consapevoli delle nostre emozioni, dei nostri sentimenti, dei nostri problemi e questioni. Diveniamo consapevoli di ciò che veramente significa essere impotenti di fronte alle nostre emozioni.

Nel Quarto Passo iniziamo ad affrontare un profondo inventario delle nostre



azioni. Come risultato di questo inventario, vediamo con chiarezza cosa stiamo facendo e notiamo i cambiamenti che potremmo voler attuare.

Diventiamo consapevoli che questo programma è fatto per noi e che il nostro Potere Superiore sta facendo per noi quello che noi non potremmo fare per noi stessi.

Comprendiamo il supporto che riceviamo dalle riunioni e che EA sarà sempre lì per noi. Diventiamo consapevoli che non siamo più davvero soli.

ACCETTAZIONE

Più riunioni frequentiamo e più attenzione riserviamo ai Dodici Passi, più capiamo quanto sia importante l'accettazione nel nostro recupero.

A mano a mano che questa accettazione cresce, noi diveniamo disponibili ad affrontare il Quinto Passo.

Il Quinto Passo ci chiede di condividere il nostro inventario con il Potere Superiore così come possiamo concepirlo, con un'altra persona e con noi stessi.

Potrebbe essere un sacerdote cui è noto il Programma dei Dodici Passi, il nostro sponsor o qualcun altro che ben conosce il Quinto Passo.

L'accettazione da parte della persona con la quale condividiamo il nostro inventario, ci permette di dare il via all'azione dell'autoaccettazione.



Procedendo nel programma attraverso il **Sesto, Settimo, Ottavo e Nono Passo** scopriamo di essere desiderosi di chiedere al nostro Potere Superiore l'aiuto necessario per divenire una persona migliore.

Facciamo una lista delle persone cui abbiamo fatto del male e verso le quali desideriamo fare ammenda.

Anche nel caso in cui la nostra ammenda non venga accettata, sappiamo che abbiamo fatto la nostra parte.

L'accettazione nella nostra vita quotidiana è necessaria per noi affinché troviamo la pace e la serenità che cerchiamo lavorando il programma.

ATTEGGIAMENTO

Da quando iniziamo a lavorare e a vivere i passi del programma, il nostro atteggiamento cambia.

I Passi Decimo, Undicesimo e Dodicesimo ci aiutano in questo impegno. Iniziamo a rivedere la nostra quotidianità, e se abbiamo commesso degli errori li ammettiamo.

Attraverso la preghiera, la meditazione e la frequentazione delle riunioni si compie una più intima e più personale comprensione del nostro Potere Superiore.

Diveniamo oggetto di un risveglio spirituale come risultato del lavoro che attuiamo sui Passi. Iniziamo a parlare agli altri del messaggio di EA e scopriamo