

Emotivi Anonimi

Febbraio 2022

Volume 2, Numero 10

Forza e Speranza

Un messaggio a sostegno del benessere emotivo

[La pratica rende ...perfetti – Paul N.](#)

Emotivi Anonimi rappresenta molte cose diverse per le persone che fanno parte del programma. E' il grande libro, il libro Oggi Soltanto, le riunioni in presenza, le riunioni virtuali, gli sponsor, la fratellanza e molto di più.

Credo che ciò che fa funzionare tutte le cose sia **la costanza**. Frequentando costantemente le riunioni e leggendo costantemente le pubblicazioni, dò a me stesso la possibilità di migliorare ogni giorno.

Senza regolari promemoria dell'importanza di una vita sana e del fatto che vivere una vita sana richiede pratica, è probabile che io ricada in schemi mentali malsani.

Più tempo trascorro in Emotivi Anonimi, più mi è chiaro che io merito di vivere una vita sana. Quando mi ritaglio un po' di tempo ogni settimana non solo per frequentare una riunione, ma per essere veramente presente, quest'idea ne esce rafforzata.

Qualche volta, quando ho una giornata no, trovo il tempo di fare divulgazione su EA, oppure invio qualche mia riflessione perché sia pubblicata, e ciò mi tira su di morale e mi ricorda che ci sono persone e circostanze esterne alla mia situazione che sono importanti.

Quando non trovo il tempo per fare queste cose, sono io quello che soffre. Nella migliore delle ipotesi, il mio progresso verso una vita sana si fermerà. Se mi prendo un periodo di riposo da tutte le cose relative ad Emotivi Anonimi, ecco che creo le premesse per fare effettivamente dei passi indietro nel mio viaggio di salute spirituale.

Anche quando seguo il programma regolarmente, so che non lo sto facendo perfettamente. Non sarò mai perfetto, così come la mia vita non sarà mai perfetta. Ma più sarò un partecipante attivo nella mia guarigione, migliore sarà tale guarigione.

50 Suggerimenti per 50 anni:

Celebriamo 50 anni di EAI*

La migliore speranza perché il programma funzioni è quella di seguirlo costantemente.

I vostri fiduciari

Paul N.— TX
929-399-6515
aibtikarfoundation@gmail.com
Presidente

Steve B.
CA 909-438-4938
stevebell_28@yahoo.com
Vice Presidente

Colleen C.
MN 651-245-5461
coyne2003@hotmail.com
Segretaria

Derita P.
OH 216-624-3559
deritapippen@gmail.com
Tesoriere

John W.
MN 612-760-0313
johnwerner52@gmail.com

Kelsey W. 618-334-6658
knlweez@gmail.com

[Behzad Arabpour Dahouei](#)
[Iran](#)
0098 913 341 4015
Behzad_7761@yahoo.com

GLI STRUMENTI DI GUARIGIONE DEL

MESE DI FEBBRAIO

Secondo passo:

Siamo giunti a credere che una forza più grande di noi avrebbe potuto ricondurci alla ragione.

Seconda Promessa:

Non rimpiangiamo il passato, né desideriamo dimenticarlo.

Secondo Motto:

Non sei solo.

Secondo Solo per oggi:

Solo per oggi, cercherò di essere felice, rendendomi conto che la mia felicità non dipende da ciò che gli altri fanno o dicono, o dagli avvenimenti intorno a me. La felicità dipende dalla mia pace interiore.

Seconda Tradizione:

Per lo scopo del nostro gruppo esiste un'unica autorità finale: una forza superiore amorevole, così come essa può manifestarsi nella coscienza del nostro gruppo. Le nostre guide sono solo servitori di fiducia; essi non governano.

Secondo Concetto Utile:

Siamo esperti solo della nostra storia, del modo in cui cerchiamo di vivere il programma, di come il programma funziona per noi, e di quanto Emotivi Anonimi ha fatto per noi. Nessuno parla in nome della totalità degli Emotivi Anonimi.

Concentrarsi sugli altri – Gail R.

La riflessione del 21 Giugno nel libro Oggi Soltanto parla del perdere tempo e provocare agitazione in me stessa quando trascorro troppo tempo concentrandomi su ciò che gli altri fanno o pensano. So di aver fatto buoni progressi a questo riguardo, ma so anche di poter regredire piuttosto in fretta. Credo di pensare troppo a mio figlio, spesso, il che non è bene né per me né per lui. Ho semplicemente spesso bisogno di promemoria. "Posso cambiare solo me stessa". Sagge parole.

Sono grata di sapere di non avere potere sulle mie emozioni. Mi sono sentita emotiva ed un po' fuori controllo da quando mio figlio è andato a vivere da solo. Mi rendo conto che il motivo di ciò è da ricercarsi parzialmente nel fatto che ora lui non è qui per farsi coccolare, o per occuparmi di lui, e come risultato ho parecchio tempo a disposizione. Sono contenta di essere in grado di capirlo. Ogni giorno mi sento un po' meglio. Pare che lui stia bene e sono molto grata di questo.

Le cose si mettono a posto – Luise H.

Il mio terapeuta mi ha detto quanto sia importante avere speranza, fede ed amore, ed io ce l'ho. Talvolta è solo un po' dura quando ci si sente così sopraffatti da tutto. Tuttavia, ho scoperto che non importa quanto le cose vadano male, in qualche modo le cose si risolvono, anche se nel momento in cui vi sentite più tristi e depressi è difficile rendersi conto e credere che tutto si risolverà. Il mio motto, in cui credo fermamente. È: Tutto accade per un motivo. Ecco perché è importante sapere e ricordare che non siamo soli, e ricordare di avere speranza, fede ed amore.

Potrete trovare le riflessioni in lingua originale dei Fiduciari sul sito www.emotionsanonymous.org. Questo mese ci concentriamo sul secondo Solo per Oggi, mentre nell'ultima pagina in italiano.

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:

Ukiah, CA (2 gruppi su Zoom)

Bend, OR (3 gruppi su Zoom)

“Discutiamo la soluzione” Sacramento, CA

“Apple Valley EA” Burnsville, MN

Gruppo della Domenica 14.30 EST (su Zoom)

Calgary, Ab, Canada

Midwest City, OK

Lombard, IL

Burlington, IA

Fridley, MN

Levittown, NY

In memoria di:

Debbie S, Bob W

Notizie amministrative:

Mentre ci accingiamo ad affrontare il secondo anno di gestione in pandemia, noi dell'ufficio di EAI continuiamo a fare tutto ciò che è in nostro potere per tenere tutto sotto controllo. La carenza di carta, manodopera e spedizioni ha avuto il suo effetto sui tempi di consegna del nostro editore e le nostre pubblicazioni stanno andando a ruba! Stiamo controllando attentamente le nostre scorte per evitare ritardi nelle consegne.

Gli aderenti si sono dati davvero da fare per organizzare sempre più riunioni EA in remoto – è meraviglioso! Continuiamo a sentire che le persone amano essere in grado di accedere alle riunioni in qualunque momento ed ovunque e questo aiuta sempre più persone ad accedere alle riunioni.

Le donazioni continuano ad essere una preoccupazione, tuttavia molti aderenti si sono impegnati a fare donazioni mensili online. E' un modo facile, veloce e sicuro per fare donazioni per mantenere EAI in funzione. Vi preghiamo di prendere in considerazione l'idea di donazioni mensili, se ne avete le possibilità.

La Speranza – Lynn A.

Prima di trovare il mio percorso di recupero, la speranza era un'idea pericolosa. Conduceva alla delusione ed alla depressione. Non avevo strategie di adattamento positive, quindi ciò che riuscivo a fare era di immaginare grandi disastri. **Il recupero mi ha insegnato che speranza significa che tutto è possibile.** Andare avanti, sognare in grande. Mi ha insegnato a non bloccare la mia crescita non assumendomi mai dei rischi. A non affondare i miei progressi per paura del fallimento o del successo. *C'è speranza.* La speranza è un'emozione essenziale, il cui valore pare non avere confini. Quando assicuro la speranza ad una solida possibilità di recupero, provo ottimismo e gioia per ciò che mi aspetta. Non vedo l'ora di sapere cosa mi aspetta ed ignoro la paura. Rimango ancorata alla realtà, ma faccio sogni grandi quanto voglio. Oggi oserò sognare, oserò intrattenere il bambino dentro di me.

Una leadership umile - Kelsey W.

Seconda tradizione: Per lo scopo del nostro gruppo esiste un'unica autorità finale: una forza superiore amorevole, così come essa può manifestarsi nella coscienza del nostro gruppo. Le nostre guide sono solo servitori di fiducia; essi non governano. Così come la Forza Superiore si umilia per servire noi, noi dobbiamo umiliarci per servire gli altri. E' nel servizio agli altri che possiamo fuggire i nostri problemi. La leadership in Emotivi Anonimi è condizionata, cosicché i dirigenti non abbiano mai il controllo totale. La seconda tradizione ci ricorda che c'è solo Uno che ha tutto il potere, ed è la Forza Superiore. Lasciando andare il desiderio di controllo, ci liberiamo in modo da essere utili servi della Forza Superiore della fratellanza.

PRENDETE IN CONSIDERAZIONE LA POSSIBILITÀ DI DIVENTARE UNO SPONSOR!

Sareste disponibili a servire la fratellanza diventando uno sponsor o entrando a far parte di una relazione di co-sponsor? Cliccate qui [Emotions Anonymous : Service : Sponsorship & Co-Sponsorship : Sign up HERE to become a Sponsor or Co-Sponsor](#)

Le riflessioni degli aderenti sono le benvenute!
Inviatelo a submissions@emotionsanonymous.org.
Le riflessioni non dovrebbero superare le 200 parole.
Vogliate cortesemente indicare a quale passo / promessa / tradizione ecc. vi riferite.

Riflessioni mensili sui 12 Solo Per Oggi dal Comitato dei Fiduciari EAI

Secondo Solo per oggi:

SOLO PER OGGI, CERCHERÒ DI ESSERE FELICE, RENDENDOMI CONTO CHE LA MIA FELICITÀ NON DIPENDE DA CIÒ CHE GLI ALTRI FANNO O DICONO, O DAGLI AVVENIMENTI INTORNO A ME. LA FELICITÀ DIPENDE DALLA MIA PACE INTERIORE.

"Come posso essere in pace con me stessa? Questa parte del Solo per Oggi mi lasciava interdetta quando arrivai nel Programma, in quanto la pace sembrava volermi eludere. Anche oggi – e specialmente quando ho fame, sono arrabbiata, mi sento sola o stanca – mi capita che le mie preoccupazioni giornaliere spazzino via il mio senso di pace. Il mio sentiero verso la pace passa per la mia Forza Superiore. Posso e devo lasciar andare ed affidare!" — Colleen C., Segretaria *EAI*

"Per me una parola chiave di questo strumento, ancora una volta, è “provare”. Quando sento parlare di “provare” a fare qualcosa, penso sempre a Yoda quando disse “fare o non fare, non c’è provare” Sono arrivato alla conclusione che o sarò felice o non lo sarò. **Uno dei doni di questo programma** è il fatto che trovare la felicità non dipende dagli altri ma solo ed esclusivamente da me stesso e dal mio atteggiamento nei riguardi della vita. Il mio atteggiamento migliora quando lascio che io sia me stesso. Quando trovo il tempo di prendermi cura di me stesso, il guadagno che deriva da tale investimento è l’amore per me stesso. L’amore per me stesso mi permette di vedermi come la mia Forza Superiore mi vede. Guardarmi attraverso gli occhi della mia Forza Superiore, per così dire, mi fa uscire dai miei pensieri e mi porta pace." — Kelsey W., *Fiduciario EAI*

"Questo Solo per Oggi riguarda la responsabilità quanto lo fa la mia felicità. Mi piace il fatto che mi ricordi di essere felice (cosa di cui ho bisogno che mi si ricordi). Ma mi ricorda anche che il mondo e tutte le persone e le cose con cui vengo in contatto non devono per forza essere perfette per rendermi felice. Lavorando sul programma, trovo la pace, a prescindere da tutto il resto. E quando non ci riesco, so che ciò di cui ho bisogno è di aprire un libro EA, andare ad una riunione EA ed impegnarmi nella divulgazione del messaggio EA." — Paul N., Presidente *EAI*

Traduzione a cura di T. C. Digby