

- Trovo la fratellanza di Emotivi Anonimi.
- Mi sento pieno di speranza.
- Accetto l'aiuto e trovo sollievo.
- Scopro che è possibile trovare sollievo dalla malattia emotiva.
- Provo sollievo dalla tensione.
- Frequento regolarmente le riunioni di EA.
- Mi sento ottimista.
- Traggo benefici dalla condivisione dell'esperienza del programma.
- Lavoro sui Dodici Passi.
- Incontro persone in recupero, che prima stavano male.
- Ho sempre più fede in un Potere Superiore.
- Imparo nuovi atteggiamenti, sentimenti e valori.
- Cerco aiuto per il mio inventario del quarto Passo.
- Riesco di nuovo a ridere.
- Non ho più così tanta paura.
- Imparo a rispettare me stesso e comincio a piacermi.
- Provo gratitudine.
- Riesco ad accettare la realtà.
- Sono più felice.
- Accetto le mie responsabilità.
- Provo un senso di benessere.
- Sono di nuovo in grado di amare.
- Ho più fede e più coraggio.
- Trovo che la vita diventi più facile.
- Conosco la gioia di vivere.
- Comprendo la serenità e la pace mentale.



Letteratura approvata da Emotion Anonymous.  
Copyright EA International  
Tradotto e stampato dai Servizi Generali EA Italia  
Milano, dicembre 2018

## fai il primo passo

Vieni in Emotivi Anonimi ti aspettiamo in:

### I GRUPPI A MILANO:

**Lunedì** Gruppo Wagner  
c/o Parrocchia Piazza Wagner  
Riunione dalle ore 21.00 alle 22.30

**martedì** Gruppo Positivi e Sereni  
via Stratico 9  
Riunione dalle ore 21.00 alle 22.30

**mercoledì** Gruppo Wagner  
c/o Parrocchia Piazza Wagner  
Riunione dalle ore 19.00 alle 20.30

**Giovedì** Gruppo Telefonico  
2 Riunioni: mattino alle 10,30 e sera alle 21  
info: WhatsApp : 348 261 8130

**Domenica** Gruppo Iris  
Vi a Borsieri, 6 (Zona Isola/Garibaldi)  
Riunione ore dalle 18.00 alle 19.30

#### per info:

- whatsapp: 348 261 8130  
- eamilano.segreteria@gmail.com

### 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.



## GLI STRUMENTI DI RECUPERO ED IL PIANO D'AZIONE IN EA

1. Frequenza alle riunioni
2. Telefono
3. 12 passi e 12 tradizioni
4. Meditazioni giornaliere
5. I "solo per oggi"
6. Sponsorizzazione
7. Piano d'azione\*
8. Esercitazioni scritte
9. Anonimato
10. Riflessioni sul *Pensiero del Giorno* in Chat
11. Servizio

### IL PIANO D'AZIONE:

con Piano d'Azione in EA si intende un percorso di individuazione di obiettivi concreti, corrispondenti ad azioni realistiche per raggiungerli, da mettere in atto sia quotidianamente che a breve, medio e lungo termine per sostenere e rendere possibile il recupero emotivo individuale. Una volta individuati, grazie al Primo Passo per-

sonale in forma scritta, i principali danni causati dalle nostre emozioni incontrollate a noi stessi, agli altri e alle situazioni familiari, professionali e relazionali, possiamo formulare un elenco di azioni da mettere in atto che ci possano garantire nell'oggi un'immediata sensazione di aiuto e, nell'arco di un ragionevole periodo di tempo, un tangibile miglioramento della nostra situazione di sofferenza personale.

Ogni Piano d'Azione è assolutamente personale perché dipende dai propri problemi emotivi, dalle proprie relazioni e stile di vita, ma andrebbe sempre concordato, riflettuto e verificato con il proprio sponsor, che sia un altro membro di EA, una guida spirituale esterna o un professionista.

Per esempio, una persona appena arrivata che ha problemi di depressione, può incentrare il proprio Piano d'Azione sul riequilibrio delle proprie energie fisiche ed emotive e quindi ridimensionare tutte quelle attività, responsabilità e relazioni che non sono sostenibili con il suo stato attuale; un'altra persona invece si incentra su alcune iniziative prioritarie per rilanciare la propria professione o, per esempio, riconquistare un rapporto perso con un figlio; una persona con grossi problemi di impulsività e rabbia può riconoscere alcuni comportamenti importanti da cambiare e definire i nuovi da sostituire al posto di quelli disfunzionali; altri decidono di impegnarsi in una migliore organizzazione della propria casa o nella gestione più oculata delle proprie finanze; per altri ancora è importante inserire nel proprio Piano d'Azione le pratiche di meditazione o di una regolare attività fisica o la pianificazione degli acquisti, c'è chi per gestire meglio la propria ansia decide di rinunciare a delle abitudini che quotidianamente la ingigantivano, etc...

L'importante è essere concreti, precisi, realistici

perché riuscire a rispettare il proprio Piano d'Azione già automaticamente alza la nostra autostima e la fiducia che cambiare è possibile.

La realizzazione di questi piccoli cambiamenti un giorno alla volta ci fa scoprire un senso di serenità e di gratitudine verso EA e il nostro Potere Superiore al quale affidiamo i risultati mentre prendiamo su noi stessi la responsabilità di metterci tutto il nostro impegno.

E' ovvio che, man mano che lavoriamo il Programma e facciamo Passi e Tradizioni, il nostro Piano d'Azione si aggiornerà e trasformerà seguendo e stimolando la nostra crescita emotiva e spirituale.

### **MALATTIA EMOTIVA E RECUPERO**

(tratto dal grande libro di Emotivi Anonimi)

Questo è un elenco della progressione di sintomi che molte persone sperimentano quando sono nel ciclo in discesa della malattia emotiva o nel ciclo in salita del recupero emotivo.

È possibile che non tutti sperimentino ogni sintomo o non seguano questo esatto ordine e la lista non pretende di essere esaustiva. Inoltre, ciascuno arriva a una diversa profondità prima di ammettere la sconfitta e rendersi disponibile ad accettare l'aiuto, situazione che chiamiamo fondo emotivo.

Possiamo cominciare a risalire dal nostro fondo emotivo verso il recupero, quando accettiamo veramente l'aiuto che il programma dei Dodici Passi di EA ci offre.

Quasi tutti vogliamo un recupero istantaneo, ma questo non è possibile. Come per qualsiasi malattia, per guarire c'è bisogno di trattamenti adeguati e del tempo perché funzionino.

Tuttavia, spesso il recupero emotivo è più breve del tempo che c'è voluto per ammalarsi.

## **CICLO IN DISCESA DELLA MALATTIA EMOTIVA**

- Ho delle piccole difficoltà.
- Mi sento triste.
- Ho sempre più problemi.
- Non vado d'accordo con familiari e amici.
- Sono preoccupato e ansioso.
- Sono irritabile.
- Perdo troppo tempo a sognare a occhi aperti.
- Mi sento in colpa.
- Mi sento depresso.
- Ho disturbi psicosomatici.
- Perdo interesse nelle attività.
- Mi sento indifferente a quasi tutto.
- Trovo delle scuse.
- Provo a cambiare luogo.
- Incolpo altre persone e le situazioni.
- Mi sento inferiore.
- Mi rinchiodo in me stesso ed evito le persone.
- Sviluppo una depressione cronica.
- Non riesco a funzionare.
- Mi sento estremamente solo.
- Mi fisso su me stesso e i miei problemi.
- Non riesco a concentrarmi.
- Faccio vari tentativi frustranti di trovare aiuto.
- Ho paura di vivere e di morire.
- Ho una paura irrazionale ma incontrollabile.
- Provo panico e terrore.
- Faccio uso di droghe.
- Non posso più contare sul mio sistema di alibi.
- Mi sento un fallito.
- Penso al suicidio.
- Cado della completa disperazione.

## **CICLO IN SALITA DEL RECUPERO EMOTIVO**

- Tocco il mio fondo emotivo
- Ammetto la completa sconfitta.
- Provo un onesto desiderio di guarire.