



il Risveglio Spirituale



Il mensile di
EA Emotivi Anonimi Italia

n. **11** anno 5°

novembre 2024

Speciale Convegno (2): L'Evento

Il sesto convegno EA si è svolto domenica 27 ottobre a Monza. Giornata attesissima da tutti noi emotivi, possiamo certamente dire che è stato e sarà una pietra miliare per la storia di Emotivi Anonimi Italia, sotto tanti punti di vista: affluenza, unità, partecipazione, sia nell'organizzarlo che nel viverlo e darne testimonianza. Per questo abbiamo deciso di consegnare l'editoriale e il report del numero di novembre alla fratellanza, quindi troverete all'interno un inserto con le condivisioni di tutti coloro che hanno voluto esprimere il loro vissuto dell'evento

Il convegno è stata un'occasione fantastica per condividere il dono del nostro programma che per noi rappresenta un faro puntato sulla meraviglia della vita. Non voglio, né potrei, aggiungere altre parole alle numerose e intense testimonianze dei partecipanti, posso solo dire: "Ad maiora"!!! Con la speranza che da una giornata potremo passare a due o tre, per avere più tempo e spazio di festeggiare la gioia di essere assieme "senza più aver paura di essere felici"!

Daniela (Responsabile operativo del Comitato "Risveglio Spirituale")

Approfondiamo gli strumenti di recupero del mese

In EA crediamo che la vita ci sia data per crescere, tanto intellettualmente che spiritualmente, che emotivamente.

I Dodici Passi sono le tappe verso questa crescita, seguendoli possiamo trovare coraggio e serenità. Impegnandoci nel farli, ci lasciamo gradualmente alle spalle problemi e insicurezze e impariamo che vale la pena di crescere, anche se costa fatica.

Undicesimo Passo

Abbiamo cercato, con la preghiera e la meditazione, di migliorare il nostro contatto cosciente con Dio, così come noi possiamo concepirLo, chiedendogli solo di farci conoscere la Sua volontà e darci la forza di eseguirla.

1ª Testimonianza sull'Undicesimo Passo

Quando ho appreso che il Programma mi avrebbe avvicinata alla pratica della meditazione, sono rimasta piuttosto sorpresa. Con un sorriso tra lo scettico e il divertito pensavo: "non sono capace, non ci riuscirò mai!". La preghiera era una componente presente in me da sempre, seppure vissuta in maniera discontinua e rattristante, ma la meditazione no di certo. Avvicinandomi all' 11° passo, ho ricevuto in regalo gli strumenti per trasformare, rafforzare e curare ogni giorno il rapporto col mio PS. Un modo nuovo di vivere questi momenti unici, un rapporto rinnovato capace di donarmi nutrimento, luce e una gioia mai sperimentata prima.

I momenti della giornata in cui trovo il coraggio di smettere la mia autosufficienza, il mio autosabotaggio.

In cui l' egocentrismo si spegne di fronte a una serena umiltà e pace interiore.

Momenti nei quali chiedo il dono di conoscere la Sua volontà e di darmi la forza di eseguirla, affinché io possa dirigermi nella giusta direzione. Gli affido la mia vita e, solo per oggi, riesco a rialzarmi e tentare ancora.

Grazie per questa nuova possibilità, perché oggi sono felice di esserci.

Grazie per tanto amore.

Silvia EA

2ª Testimonianza sull'Undicesimo Passo

Di questo Passo mi accorgo di ricordare poche parole ma di aver passato molto tempo a distaccarmi dai miei desideri ed egoismi. Le parole chiave sono: Preghiera, Meditazione, contatto cosciente con Dio.

È il tempo per comprendere che ciò che desidero spesso non è in linea con i tempi, i modi, e talvolta neppure con gli esiti per la parte migliore della mia vita, inoltre quello che vorrei non è ciò che il Potere Superiore ha in serbo per me.

Ogni volta che succedeva qualche cosa che mi scombuscolava, poi finivo per dirmi che, in fondo, "è stato meglio così", piuttosto che sforzarmi per ottenere quello che avrei



Approfondiamo gli strumenti di recupero del mese

desiderato e non esserne contento.

E alla fine, mi sono rassegnato a constatare che il Suo volere è molto più appropriato per la mia vita rispetto ai miei desideri. Per questo, lascio che la meditazione mi distolga dalla mia volontà, per fare spazio alla Sua.

La preghiera, invece, mi aiuta a riconoscere che non conosco davvero ciò che è meglio per me; posso solo aspirare a facilitare la realizzazione della Sua volontà.”

Gilberto EA

Le Dodici Tradizioni costituiscono le linee guida entro le quali il nostro gruppo e la nostra fratellanza possono svolgere le loro funzioni. Esse hanno provato negli anni di essere efficaci nel tenere insieme la fratellanza stessa e i gruppi.

Undicesima Tradizione

La politica delle nostre relazioni pubbliche è basata sull'attrazione, piuttosto che sulla propaganda. Noi dobbiamo sempre conservare l'anonimato personale, nei confronti della stampa, della radio e degli altri mezzi d'informazione.

Testimonianza sulla Undicesima Tradizione

Sono molto rammaricato per non aver potuto partecipare al Convegno della nostra amata Associazione, ma per motivi di servizio importanti non potevo mancare all'Assemblea d'Area Sardegna dell'altra mia fratellanza.

Sono orgoglioso di coloro che hanno dato il loro impegno, perché con questo evento importante la trasmissione del messaggio di Emotivi Anonimi, potesse arrivare il più lontano possibile a chi ancora soffre di problemi emotivi.

Questa 11° Tradizione non mi impedisce di... anzi mi stimola a impegnarmi, con tutti coloro che partecipano sia nei Gruppi di appartenenza che nel Comitato di Pubblica Informazione, a fare azione con l'attrazione di ciò che Emotivi Anonimi mi ha consentito di trovare: un nuovo stile di vita nel trovare le soluzioni e non più coltivare quei problemi che la mia impotenza sulle emozioni mi aveva recato.

Devo mantenere l'anonimato personale e devo rinunciare al mio ego, quando partecipo ad eventi per la trasmissione del messaggio attraverso la stampa e la televisione, non mostrando il mio volto nelle riprese, ma semmai dando la mia esperienza dietro un separé e non fornendo le mie generalità in un'eventuale intervista che potrebbe poi essere scritta sull'articolo di un quotidiano.

Io parlo delle mie esperienze e non ho nessuna autorizzazione di parlare a nome

dell'associazione, per non dare una falsa immagine della stessa. La parola chiave di questa Tradizione per il sottoscritto è Rinuncia.

Il mio nome è Ferdinando e sono un Emotivo

Undicesimo Concetto:

Ogni persona ha diritto alla propria opinione e può esprimerla durante le riunioni, nel rispetto delle regole di EA.

Siamo tutti uguali;

nessuno è più importante di un altro.

Undicesima Promessa:

Cresce in noi un sentimento di sicurezza.

Undicesimo Motto:

Ho bisogno degli altri.

Undicesimo Solo per Oggi:

Solo per oggi, non mi paragonerò ad altri, mi accetterò come sono e vivrò al meglio delle mie possibilità.

Testimonianza sull'Undicesima Promessa

Sono un Emotiva! Ammettere di esserlo e accettare i miei stati d'animo, le mie fragilità, è stato il punto di partenza per una lenta se pur faticosa guarigione.

Ieri nella riunione spirituale in presenza si è affrontato il tema dell'ansia già tante volte letto e condiviso: spunti di riflessione importanti per me. La mia storia familiare ora mi appare più nitida e meno complicata. Non è stata una famiglia particolarmente abusante, ma molto blindata emotivamente. Mi sono percepita sempre come una persona che comunque doveva sempre cavarsela da sola. Una bambina già ADULTA. Con dolore, ma ora con compassione, ho riconosciuto che mi è mancata una 'base sicura'.

Mancanza di dialogo, di rassicurazioni, di gratificazioni fondamentali per la crescita emotiva. L'ansia genera insicurezza e viceversa. Stare nei gruppi è terapia, accostarmi al programma mi ha dato la speranza di cambiare il mio atteggiamento mentale troppo rigido. Quando sono nell'affidamento io mi sento sicura: sono in relazione con un Dio d'Amore. In quell'ora, in quell'attimo, i problemi svaniscono, le difficoltà si attenuano, non vedo un imminente pericolo.

Sono salva e sono più sicura di me stessa, di come affrontare le sfide della vita. Finalmente sorrido!

Virginia Emotiva, Milano

Approfondiamo gli strumenti di recupero del mese

Testimonianza sull'Undicesimo Motto

Una delle prime cose che ha attirato la mia attenzione quando sono arrivato al gruppo EA di persona è stata la semplicità di questo programma in 12 passaggi.

Infatti, i primi mesi in cui ho iniziato a leggere e riflettere sugli strumenti e sulle possibilità che il programma offre, avevo i miei dubbi sul fatto che potesse aiutarmi a gestire tutta la complessità delle situazioni e dei sentimenti che portavo con me.

Così, quando ho cominciato a semplificare tutti gli ambiti e le relazioni della mia vita, la confusione, l'insicurezza e le paure hanno cominciato a dissiparsi.

Ho attinto alla forza e alla guida del mio Potere Superiore. Stavo dando priorità a tutto ciò che consideravo importante. Ho iniziato a imparare a prendermi cura di me stessa e ad acquisire consapevolezza di come stabilire dei limiti in ciascuna delle mie relazioni.

Ho scoperto che avevo una scelta e non ero sola. Serenità, speranza e gioia sono entrate nella mia vita. Nella mia vita oggi c'è accoglienza, distacco con amore, preghiera, emendamento, azione e servizio.

Ora so che tutto accade... di questo mi posso fidare... e che nella semplicità risiede l'essenza del mio sviluppo e della mia crescita spirituale ed emotiva.

Luz Emotiva, Spagna

Testimonianza sull'Undicesimo Solo per Oggi

Quando ho iniziato questo percorso spirituale il mio approccio alle cose e alle persone era fondamentalmente diverso perché di chiusura. Non mi conoscevo e avevo comportamenti figli delle mie esperienze infantili/adolescenziali, quindi spesso non applicabili al mio oggi. Il cambiamento è iniziato perché mi sono sentito accolto e accettato.

Questo mi ha aiutato ad aprirmi, ad ascoltare le amiche e amici EA che avevano e hanno molto in comune con me; non ero più solo. È stata la spiritualità a far crescere, in me, la fiducia, la consapevolezza e il coraggio che hanno attivato poi la voglia di conoscermi, di cambiare e quindi di agire questo programma. Ora so che è sano e costruttivo accettarmi in tutte le mie parti, cioè nella mia umanità e vulnerabilità. E grazie a tutti gli strumenti che ho a disposizione, solo per oggi, mi è più naturale accettarmi nella mia emotività e vivere così il mio oggi più positivamente.

Luca EA



La nostra rubrica "QUI e ORA"

In questi ultimi giorni mi sono imbattuta spesso in situazioni che mi hanno ricordato il "Qui e Ora" e tutta la sua grandezza. Sette lettere che ho ignorato per quasi tutta la vita. L'ambiente in cui sono cresciuta, pieno di problemi non di grande natura, mi hanno creato molta ansia. Impossibile capire la portata di queste sette letterine se ci sei dentro. Per non sentirla sono diventata iperattiva e quando capita di fermarmi ecco che la sento salire. Non capisco subito che cos'è, lo scambio per senso del dovere, lo scambio per fare la brava mamma, moglie, compagna, sorella, impiegata ecc. ecc. Come è possibile stare nel qui e ora allora? Io l'ho imparato con la meditazione, quella che non faccio più da quando è mancata la mia mamma, come se le dovessi portare rispetto non facendo qualcosa per farmi stare bene. Ora sono passati tre anni però e mi dico: forza! Non avere paura, alla fine è tutto quello che hai il qui e ora. Non sai cosa ci sarà tra 5 minuti e quasi non ti ricordi cosa c'è stato 5 minuti fa. Per chi è iperattivo come me quelle letterine spaventano perché lì ci incontro Simona, quella vera, quella che ora grazie al nostro programma comincio a conoscere. Grazie alle sette paroline così semplici ma così essenziali.

Simona Emotiva



V° Convegno Nazionale
EA Emotivi Anonimi

*Non avrò paura
di essere felice*



il **Risveglio**
Spirituale



Il mensile di
EA Emotivi Anonimi Italia

n. **11** anno 5°

novembre 2024

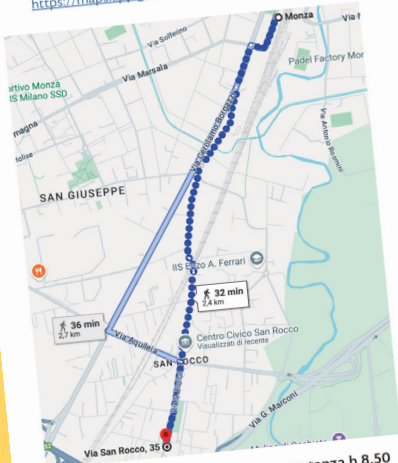
Inserto Speciale
VI° Convegno Nazionale EA Emotivi Anonimi
Le Testimonianze

Inserto Speciale VI° Convegno Nazionale EA Emotivi Anonimi

Come arrivare dalla Stazione di Monza F.S

A piedi 32 min (2,4 km)

<https://maps.app.goo.gl/M5acuZ87CVHvhXDde8>



Con mezzi pubblici 23 min totali – partenza h 8.50
6 minuti a piedi per raggiungere fermata (400 mt);
11 min con Z212 da prendere in via Arosio;
altri 6 minuti a piedi da fermata a via D'Annunzio.

<https://maps.app.goo.gl/5rGunGcfX6r4Za78>



In caso di necessità, se non risultasse possibile recarsi sul luogo del Convegno con mezzi propri o pubblici, è possibile chiamare il 3273035397. Si attiverà un servizio di volontariato tra i presenti in loco per venirci a prendere.

Possibilità di Ristorazione Pausa Pranzo

Poichè all'interno della struttura è fatto divieto di consumare cibo, è possibile aderire, con tempo massimo 15 ottobre 2024, alla prenotazione avviata dall'associazione presso una pizzeria vicina inviando una mail a:

tesoreria@emotivianonimitalia.it

Alla stessa mail può essere richiesto l'elenco dei punti ristorazione più vicini, per tutte le tasche, aperti la domenica.

EA Emotivi Anonimi

www.emotivianonimitalia.it
www.instagram.com/emotivianonimi
Facebook Emotivi Anonimi Italia
[info@emotivianonimitalia.it](https://www.facebook.com/emotivianonimiitalia)

Puoi ordinare la nostra letteratura scrivendo alla mail:

tesoreria@emotivianonimitalia.it
Puoi sostenere EA
con una donazione tramite bonifico
IT 19W032 6801 6000527125 45800



Programma del
VI° Convegno Nazionale
EA Emotivi Anonimi

Non avrò paura di essere felice



domenica, 27 ottobre 2024

L'evento avrà luogo in modalità ibrida: fisica e online
<https://us02web.zoom.us/j/88569874458?pwd=Q0RkOwG57bKMgld9dFpN1e1Rq3RDe1>

Presso il Centro Civico San Rocco di Monza
Via Gabriele D'Annunzio 35 – Monza MB
Sala Conferenze – Primo Piano

Le Dodici Promesse di EA

1. Sperimentiamo una nuova libertà e una nuova felicità.
2. Non ci rammarichiamo per il passato, ma ci impegnamo a non dimenticarlo.
3. Comprendiamo il significato della parola serenità e conosciamo la pace interiore.
4. Per quanto in basso possiamo essere caduti, constatiamo come la nostra esperienza possa essere utile ad altri.
5. I nostri sentimenti di autocommiserazione e di inutilità diminuiscono.
6. Siamo meno preoccupati per noi stessi e il nostro interesse per gli altri cresce.
7. L'egoismo si attenua.
8. I nostri atteggiamenti e il nostro modo di vedere la vita cambiano completamente.
9. Le nostre relazioni con gli altri migliorano.
10. Sappiamo affrontare intuitivamente quelle situazioni che in passato riuscivano a disorientarci.
11. Cresce in noi un sentimento di sicurezza.
12. Ci rendiamo conto che Dio, come noi possiamo concepirlo, fa per noi ciò che noi non potevamo fare per noi stessi.

Programma del Convegno

- h 9.00 Accoglienza.
- h 9.30 Apertura del Convegno
- h 9.35 Prima Riunione Spirituale
Argomento:
Solo per Oggi non avrò paura di essere felice...
- h 10.40 Pausa e accoglienza per gli esterni
- h 11.00 Riunione Aperta con Professionisti
Argomento:
Resistenze e difese ad essere felici
- h 13.00 Pausa pranzo in autonomia
- h 15.00 Seconda Riunione Aperta
Argomento:
Il potere del dialogo positivo per essere felici
- h 16.30 Pausa
- h 16.45 Seconda Riunione Spirituale
Argomento:
La felicità
- h 17.55 La Conta
- h 18.00 Chiusura del Convegno

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 per riconoscere 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,
solo per oggi.



Inserto Speciale VI° Convegno Nazionale EA Emotivi Anonimi

...dal Convegno di Monza

So, per esperienza, che le aspettative non si realizzano sempre e questo accade specialmente per quegli eventi a cui ho assegnato un ruolo particolarmente importante. Ogni tanto però ci sono delle eccezioni.

E questa domenica é stata una di queste. Al Convegno di Monza ci sono state infatti molte occasioni nelle quali ho colto l'armonia. In genere non mi sento a mio agio se vivo e percepisco situazioni forzose e poco naturali. Quando riesco ad essere me stesso, cioè solo il Luca con i più e i meno e libero da i tanti condizionamenti, è meno complicato relazionarmi anche con gli altri con più onestà e leggerezza.

Ecco domenica, al Convegno, credo che tutte/i quanti noi avessimo la voglia di stare nella leggerezza e nella semplicità, anche del nostro programma.

E infatti si sono verificate, come succede ogni tanto anche a me quando sono in quello stato di equilibrio, cose molto speciali..quasi dei miracoli.

E quindi grazie a tutti voi e anche agli amici di Novate e Sesto Calende.

Luca EA

Oggi posso proprio affermare che: “sono proprio felice”.

Soprattutto che: “Merito di essere felice”.

Anni fa, quando sono entrata in EA, ero una persona persa, infelice, arrabbiata...e quelle volte che stavo bene ed ero felice, mi piaceva comunicarlo alle persone intorno a me: in modo particolare mia madre. La sua risposta era: “Beata te, sei molto fortunata”.

La felicità si trasformava immediatamente in senso di colpa. Il mio stato d'animo dipendeva dagli altri. Un senso di prostrazione e di impotenza mi assalivano...il mio stato d'animo dipendeva dagli altri.

Ora, dopo anni di programma, con la vicinanza del mio Potere Superiore che insieme agli amici di EA, cammina al mio fianco nel tortuoso percorso di crescita spirituale, posso affermare, senza ombra di dubbio che : “MERITO DI ESSERE FELICE E LO SONO”.

Mi sento di esprimere gratitudine a tutti i professionisti, fonte di nuove conoscenze.

Grata per tutte le condivisioni che sono fonte di amore, forza e speranza.

Grata a tutte le persone della fratellanza che sono intervenute in presenza e online.

Grata per tutte le persone che ci hanno visitato per la prima volta.

A voi tutti serene 24 h. Donata Emotiva

Ho seguito il Convegno Nazionale in modalità on line, ma visi e voci note, audio e video chiari, mi hanno dato la sensazione di essere nella stanza.

Il tema della felicità, caro a tutti noi, è stato trattato dagli esperti in modo rispettoso e pratico: “La felicità” come un obiettivo raggiungibile attraverso un percorso faticoso fatto di piccoli passi, non come uno stato di grazia generale e duraturo da contrapporre alla malinconia.

Ma l'impegno da solo non basta, se non ci sono le condizioni per essere liberi di agire e questo è possibile solo se si conosce bene se stessi e, soprattutto, cosa cambiare di se stessi. Ho trovato stimolanti anche le domande rivolte alle dottoresse, a cui avrei dato più spazio magari sacrificando un po' le condivisioni.

Grazie a tutti Tonia

Inserto Speciale VI° Convegno Nazionale EA Emotivi Anonimi

Sono tornata da Monza con il cuore colmo. Partecipare al convegno di Emotivi Anonimi è sempre come tornare a casa: ritrovare gli sguardi familiari, abbracciare vecchi amici e dare finalmente un volto a chi conoscevo solo attraverso uno schermo.

C'è un calore sottile che si accende quando ci si ritrova insieme, un'intimità fatta di storie condivise e piccole conquiste quotidiane, a volte raccontate a mezza voce.

E da ogni sorriso, da ogni abbraccio, nasce una speranza che si allarga come una luce: la felicità, forse, è più vicina di quanto le mie paure e i miei traumi mi facciano credere.

Mi sento meno sola e più forte.

E torno a casa con il cuore un po' più leggero, consapevole che questa strada, anche se non sempre facile, ha tante mani tese pronte a stringere la mia.

Valeria P. (Wagner- Milano)

Sono da poco tornata a casa dopo il Convegno tenutosi oggi a Monza, senonché il mio primo incontro con il gruppo.

È stata una giornata piena ed intensa di emozioni. Belle e brutte sono forse solo giudizi che dà la mente, perché ognuna di esse insegna qualcosa, la nostra anima antica sta solo cercando di tornare a casa e per tanti di noi la strada è un po' più tortuosa.

Dopo le nostre conversazioni telefoniche, non avevo dubbi che il nostro incontro di persona potesse essere toccante poiché la bontà e la gentilezza vera sono doti palpabili anche a distanza.

Ringrazio tutti voi per l'accoglienza, l'organizzazione e l'inclusione di tutti i partecipanti, la ciliegina sulla torta è stato il pranzo da PizzAut che ha sottolineato l'importanza della valorizzazione di ogni essere umano e vivente.

Un grande grazie ed abbraccio a tutti.

Stefania Emotiva

Domenica 27 ottobre ho partecipato al convegno di EA di Monza in modalità on line, e nonostante questo, ho vissuto l'esperienza come fossi in presenza, tanta l'energia positiva che mi è arrivata.

Aver ascoltato le testimonianze dei partecipanti, storie e vissuti analoghi ai miei, mi ha riempito il cuore di speranza.

Anche gli interventi delle psicologhe sono stati chiari ed esaustivi.

Partecipare al convegno "Non avrò paura di essere felice", mi ha fatto sentire insieme a persone che ogni giorno si impegnano per stare bene.

Prendersi cura di noi e del nostro benessere psico emotivo è uno dei compiti più importanti della nostra vita. In EA mi sento parte di una famiglia che mi comprende e non mi giudica!

Grazie a tutte le sorelle e i fratelli di EA, ai volontari e a chi si prodiga per il servizio.

Beatrice Emotiva



Inserto Speciale

VI° Convegno Nazionale EA Emotivi Anonimi

Dai miei occhi...

La giornata parte serena e finalmente non piove. Mi sento strano ma sereno, sapore di quando lavoravo, ma oggi sarà differente. Arrivo presto, come al solito, la mia solita ansia che ho imparato a rispettare, e lei mi premia con la concentrazione necessaria, questo lato del mio difetto mi piace troppo, e poi mi è utile. Monto in fretta e i pezzi sembra mi vengano in mano da soli, tutto preciso, pur sapendo che non sarà un risultato professionale... ahhh il perfezionismo.

OK, arriva Simona... bene, qualche problema a trovare la connessione giusta sul suo pc, quel microfono che produce eco... e poi fischia. Proviamo, alla fine sembra andare, arriva Brunella Giorgio tutti i fratelli e le sorelle del Comitato. Partiamo, si collegano a Zoom, tutto funziona, l'amplificazione al massimo senza disturbare, non è un concerto di musica, ma di interventi, e sono tanti e belli, toccanti. La prima riunione termina, sono contento, ma non ancora felice... conosco la serenità della concentrazione, mi dico.

Però non me la cavo male. Arrivano i professionisti o meglio le Professioniste, fanno i loro interventi, accidenti, preso a sentire mi dimentico di registrare, dai fallo ora!

Bene. Mi piacciono tutti gli interventi, trovo materiale per la cura dei miei mali, mi rendo conto che va bene così, allora è questa una faccia della felicità! Non avrò paura di essere felice, ma che faccia ha la felicità? Forse è anche questa, allora!

Arriva la pausa pranzo, andiamo io ed alcuni fratelli di Sesto Calende al PizzAut, bel momento pure lì. Pomeriggio altra riunione aperta, bella come quella della mattina, io sono sempre sereno, ma la stanchezza comincia a farsi sentire. L'ultima riunione è forse la più bella, poi la conta. Sto bene e anche oggi porto il cuore leggero con me.

Posso vivere sereno, senza correre e scappare, sono felice.

Gilberto Emotivo

Arrivare al giorno del Convegno è stato come fare un percorso lungo, piacevole, impegnativo, a volte ad ostacoli, ma fatto con tante persone del Comitato organizzativo, unite dalla voglia di fare bene, per offrire una giornata accogliente e piena di input importanti per crescere nel programma. Ci sono state molte persone tra cui, nuovi arrivati, amici/che di altre fratellanze, professionisti del settore, familiari, amici e molti Emotivi, mai viste tante presenze. Grandi emozioni e vibrazioni positive!

Le riunioni aperte organizzate dal Comitato di Pubblica Informazione, una nel mattino con la presenza di tre professioniste che hanno approfondito il tema del Convegno " Non avrò paura di essere felice", sono state polo attrattivo dell'evento insieme alle altre due riunioni spirituali . Una giornata molto significativa per me, ho provato grande piacere nel rivedere e conoscere nuovi amiche/i EA. Sono stata ospite di due componenti della fratellanza, due angeli in terra, mi sono sentita a casa.

Ho provato grande gioia, quando un membro EA di Novate e un altro amico EA di Sesto Calende hanno ufficialmente espresso la volontà dei loro gruppi di voler entrare in EA Italia, dopo diversi tentativi falliti in passato di unirsi in un'unica associazione. Non può che riempirmi il cuore di felicità l'adesione di questi due gruppi!

Naturalmente, faccio un bilancio sostanzialmente positivo sia per la mia esperienza personale che per la riuscita del Convegno. Credo che il Potere Superiore ci abbia accompagnato e sostenuto in questo giorno speciale pieno di umanità. Grata per tutto.

Maddalena Emotiva Nettuno (Roma)

Inserto Speciale VI° Convegno Nazionale EA Emotivi Anonimi

Frequento le stanze da qualche anno ed Emotivi Anonimi da qualche mese. Ho ancora tanto lavoro da fare sulle emozioni che troppo spesso prendono il timone della mia vita e sulla mia parte spirituale, perché il mio contatto col mio PS non è così solido. Partecipare ad un convegno delle fratellanze è sempre qualcosa che mi trasforma profondamente. Ringrazio chi ha organizzato il convegno e chi ha deciso di permettere il collegamento su zoom. Ero in macchina mentre ascoltavo l'intervento delle professioniste invitate. Quello che ho ascoltato mi ha così colpita che ho dovuto fermarmi e scrivere per non rischiare di perdere quelle parole così importanti per me. Cosa mi impedisce di essere felice? La coazione a ripetere i comportamenti disfunzionali appresi nell'infanzia; il senso di colpa che mi blocca, mi congela, mi fa credere di essere sbagliata e mai abbastanza; la paura di lasciare la zona di comfort, il non voler rischiare di soffrire ancora, perché ho sofferto abbastanza. Come si esce da questa gabbia? Col 10° Passo! Con un monitoraggio costante di quello che mi accade, delle forze e delle resistenze che mi spingono a fare o a non fare. Certo il 10° viene dopo i primi 9 e specialmente dopo aver trovato un contatto costante con un PS che per me è la Vis vitalis di cui parlava la terapeuta: la mia parte sana, la parte adulta quella che può prendersi cura delle mie paure, delle mie resistenze e delle mie fragilità, assieme al gruppo e al programma dei 12 passi. Grazie dunque per avermi ricordato perché "continuo a tornare."

Anonima

La prima cosa che ho colto entrando nella struttura è stato un clima di GIOIOSA partecipazione. Incontro l'amica EA che distribuiva il Kit di benvenuto e, man mano, le altre persone che con impegno si alternavano alla vendita della letteratura disposta con grazia sul tavolo. Non ultimo, i bon bon offerti con i messaggini inerenti al programma. Finalmente a Casa! In realtà, per quale motivo non so esprimere, ancora prima dell'evento sono stata colpita dalla locandina. Questa farfalla che con impalpabile leggerezza sfiora la mano della ragazza: non sono più una ragazza, ma io mi sentivo così LEGGERA. IL susseguirsi delle letture inerenti al tema e le composte condivisioni mi hanno aperto il cuore e la mente. Sensazioni inusuali per me, restia ad accogliere la parola Felicità nella mia vita, eppure ho sentito la speranza di fare entrare la gioia che questo programma mi offre e che io accolgo con rinnovato entusiasmo. Ringrazio, anche se sembra scontato, il comitato organizzativo, la segretaria Nazionale, le psicologhe che con competenza e sensibilità continuano a validare il programma. E voi tutte/i!

Virginia Emotiva, Milano



Inserto Speciale

VI° Convegno Nazionale EA Emotivi Anonimi

In altri tempi lo scrivere su questo magnifico Convegno appena trascorso, sarebbe stato un compito impellente.

Molto della mia vita ho affidato alla parola scritta, al racconto dettagliato, per lavoro o per rendermi utile, e troppo poco alle storie, alla fantasia.

Avrei amato occuparmi di scrittura creativa ma, come tanti altri desideri della mia bambina, non li ho mai considerati realizzabili fino in fondo.

I desideri appartenevano per loro natura ad un mondo astratto, inconciliabile con i doveri quotidiani che sono stati l'anima della mia educazione. Ora, parlare di domenica 27 mi sembra un'azione incredibilmente riduttiva rispetto a quello che ho vissuto, alle emozioni, alla gioia che ho provato.

Ad iniziare dall'armonia e dall'entusiasmo con cui tutti noi servitori abbiamo lavorato, perché l'accoglienza degli amici interni ed esterni alla fratellanza, presenti fisicamente oppure online, e delle persone nuove che non ci conoscevano, fosse calda, confortevole, con una tecnologia funzionante e ricca di nutrienti informazioni.

Quando mi sono resa conto, durante la seconda riunione del mattino, che la sala era piena, mi sono sentita davvero felice. La Pubblica Informazione aveva dato i suoi frutti! Le tre psicologhe hanno trattato le diverse sfumature delle resistenze ad essere felici, con competente e amorevole sinergia, come se le loro argomentazioni fluissero l'una nell'altra nel fine comune di donare ai presenti possibili chiavi di lettura del proprio disagio e del modo di tornare ad essere felici.

E ne potrei aggiungere di parole sulle altre riunioni, sulla gentile e toccante sorpresa dei Gruppi di Novate e Sesto Calende, sull'interesse destato dalla letteratura e dal nostro giornale, sul timido momento della "conta", grande punto di domanda per noi emotivi, ma che ciascuno ha risolto nell'onestà del nuovo rapporto avviato con il proprio Vero Sé.

Da quanto tempo sono sobria dal controllo? Da quanto tempo mi rendo conto di mettere in atto questo comportamento compulsivo? La mia sobrietà inizia dalla mia ultima ricaduta, o dal momento in cui ho iniziato a praticare sistematicamente il decimo Passo su questo difetto, e quel che non posso cambiare ho affidato?

Alla saggezza del mio Sé profondo "l'ardua sentenza"... due anni, e due anni siano!

Ora alle parole sostituisco le mie gioiose sensazioni e le metto nella dispensa del mio cuore, pronte ad alimentarmi adesso e quando ce ne sarà bisogno: baci, abbracci, sguardi, strette di mano, commozione, risate...felicità.

Grazie per avermi ascoltata, Brunella EA

Ciao sono Mary emotiva e ho intrapreso un viaggio meraviglioso.

Ho partecipato al bellissimo Convegno a Monza, con non poche difficoltà, ma con la voglia di vivere un'esperienza interessante, dal momento che mi ha stimolato il tema della felicità.

Prima Riunione: Solo per oggi non avrò paura di essere felice.

Grazie al risveglio delle mie emozioni, che ho imparato a sistemare in appositi spazi dentro di me, l'armadio delle mie emozioni è in ordine. So di essere una persona felice, grata, e con un abbondante bagaglio di strumenti per continuare ad esserlo.

La vita ci pone sempre dei problemi, per farci crescere e per superarli. Oggi, per non farmi schiacciare dai comportamenti disfunzionali familiari, cambio punto di vista e mi aiuta. Sono una persona che fa azione e non aspetto che "tu faccia per me".

Ho un solido Potere Superiore. Ogni giorno è il mio giorno perfetto, migliore, e non lo



Inserto Speciale

VI° Convegno Nazionale EA Emotivi Anonimi

spresco più guardando fuori, inconsapevole o dormiente. La vita va vissuta se no se ne va via.

Seconda Riunione: Resistenze e difese a essere felici.

Ho dei giorni difficili: momenti di depressione dopo situazioni complesse, ma non mi scoraggio. Mi aggancio al Programma: telefono agli amici del Programma, ma soprattutto uso quello che ho a disposizione per rialzarmi.

Amo i colori...i fili colorati, creare dei manufatti mi attiva, e questo mi riallinea. Poi dispongo di un grande strumento del Programma: la sponsorizzazione, con cui trasmetto ciò che ho ricevuto. Per me è una pratica illuminante.

Terza Riunione: Il potere del dialogo positivo per essere felici. Penso sia fondamentale prima verso noi stessi, poi verso il prossimo. Sono dei piccoli pezzetti di un puzzle che combiniamo per aprirci, volerci bene, curarci, fare azioni che ci fanno sentire bene, come uscire, meditare, passeggiare al sole, soli e in silenzio, ascoltare musica, leggere, guardare un film piacevole, curare il cibo che mangiamo, rispettarci e farci rispettare.

Quarta riunione: La felicità.

Sono attimi di vita da vivere a pieno. Tantissime cose mi fanno felice: un gruppo, una telefonata, un'uscita, il sole, i bimbi, gli anziani, la tenerezza..

..mi ha fatto felice partecipare al Convegno e rivedere persone incontrate al Convegno di Roma...esprimere le mie gratitudini mi fa felice, due volte al giorno, la mattina e la sera... veder crescere le persone in EA mi fa felice.

Mary EA - Roma

Ciao a tutti, mi chiamo Laura e sono un'emotiva.

Sono nella fratellanza EA da tre anni e ho partecipato al seminario del 27 ottobre, dal tema "Non avrò paura di essere felice" dietro invito di un'amica della fratellanza di Emotivi. L'amica mi ha chiesto di accompagnarla e di condividere questa esperienza, cominciando dall'organizzare il viaggio in treno e prenotare la stanza in hotel.

Devo ammettere che avevo già visto prima, la locandina e la brochure, nelle varie chat, ma non avevo dato loro tanta importanza da soffermarmici, per riflettere sul significato che poteva avere per me "la paura di essere felice".

Il seminario è stato una bellissima esperienza di condivisione emozionante, da consigliare a tutti i fratelli di percorso che, come me, sono pieni di contraddizioni emotive.

Queste non ci permettono di vivere proprio quelle esperienze, che gioverebbero alle nostre anime ferite e alle nostre insicurezze, facendoci sentire parte della fratellanza.

Al Convegno ho respirato un clima di unità tra tutti i partecipanti EA, di età e personalità diverse, ma con un unico scopo: imparare a vivere gestendo le emozioni, e non permettendo loro di gestirci.

Ho respirato un clima di fratellanza e servizio altruista, prestato con amore, che è iniziato molto tempo prima che io arrivassi all'evento organizzato dal Comitato Convegno 2024.

Sono immensamente grata per aver partecipato e per l'esperienza vissuta e questo mi conferma che è il mio Potere Superiore che mi ha guidata nella giusta direzione. Io ho dovuto solo scegliere di farmi guidare.

Sono molto grata per essermi sentita bene e a mio agio, in armonia con tutti. Ho potuto riabbracciare anche amiche che di solito vedo solo in videoconferenza.

Questo Convegno ha contribuito alla mia pace interiore, permettendomi di ascoltare sia le testimonianze dei membri EA, che gli interventi degli specialisti che hanno partecipato come oratori. Ho ascoltato con interesse le domande poste nello spazio dedicato, così da poter meditare sul tema "Non avrò paura di essere felice".

Inserto Speciale VI° Convegno Nazionale EA Emotivi Anonimi

Infatti io, emotiva, con tante paure e insicurezze, non ho mai pensato di poter considerare anche questa, tra le tante paure che mi appartengono.

Tutte le testimonianze dei membri EA sono state uno specchio per guardare meglio dentro me stessa e ho ricavato, oltre alle tantissime considerazioni ed emozioni energizzanti diffuse, anche l'idea, una volta rientrata a Roma, di riprendere in mano il tema proposto ed intraprendere un lavoro più profondo di introspezione.

Lo scopo sarebbe quello di aiutarmi a guardare dentro, con umiltà, onestà e apertura mentale alla luce del mio Potere Superiore, per arrivare a vivere una vita serena e felice.

La strada è lunga per arrivarci, ma non sono sola a percorrerla.

Ho il Programma e i suoi strumenti, il sostegno del gruppo, le riunioni, l'amore e la guida del Potere Superiore al mio fianco!

Ringrazio il Comitato Convegno per l'argomento, gli organizzatori e tutti quelli che hanno fatto servizio. Ringrazio per la preparazione delle riunioni e dei loro temi specifici, e per la nuova letteratura che ho potuto acquistare. E ringrazio soprattutto per tutto ciò che ha suscitato dentro di me questo bellissimo e interessante Convegno Nazionale di Monza.

Laura Emotiva di Roma

Grazie a tutti/e.



La Stanza della Creatività

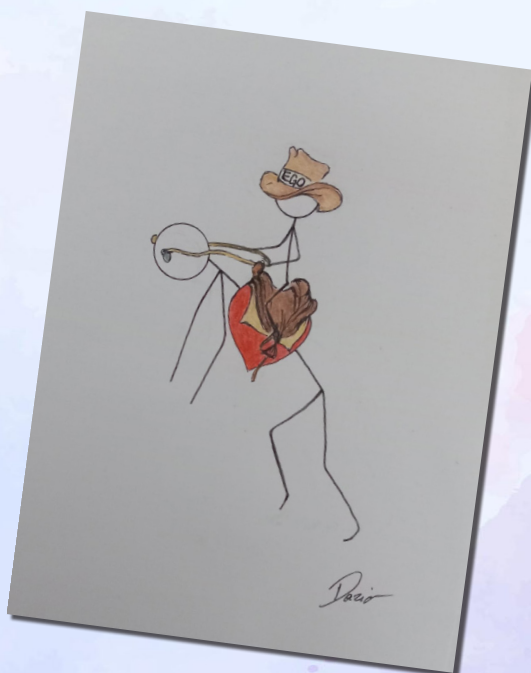


Piove
Il cielo piange
tenderzza e compassione
Un pianto silenzioso
come le lacrime di una madre
che allatta il figlio al seno

Arresa la terra
beve e si ristora

"Giochiamo assieme con immagini e parole...lavoro a quattro mani"

Silvia e Daniela Emotive



Per gentile concessione di Dario AA

**LA NOSTRA BACHECA
DEGLI AVVISI**

“EMOZIONI E SENTIMENTI”

Ecco l'elenco dei temi ad oggi mancanti, che ci permetteranno di integrare il vecchio testo.

*EMOZIONI: tristezza, gioia (felicità).
SENTIMENTI: invidia, gelosia.
ATTITUDINI E COMPORTAMENTI:
compiacenza, vendetta,
generosità, pigrizia, autonomia,
autosufficienza, giudizio, isolamento.*

Il Consiglio dei Fiduciari
e dei Responsabili
di Comitato

Brunella Monza
Segretaria Nazionale

segreteria nazionale@emotivianonimiitalia.it

Consiglio dei fiduciari
consiglio fiduciari@emotivianonimiitalia.it*

Leo Milano
Fiduciario non emotivo
Responsabile Tesoreria
tesoreria@emotivianonimiitalia.it

Alberto Bruxelles
Responsabile Info
info@emotivianonimiitalia.it

COMITATI
Clara Milano
Fiduciaria Responsabile
Comitato Sponsorizzazione
sponsorizzazione@emotivianonimiitalia.it

Maddalena Roma
Fiduciaria Responsabile
Esterni e Comitato Pubblica
informazione
pubblicainformazione@emotivianonimiitalia.it

Daniela Bordighera
Comitato Il Risveglio Spirituale
risvegliospirituale@emotivianonimiitalia.it

Alberto Bruxelles
Comitato sito e social
social@emotivianonimiitalia.it

Teresa Roma
Comitato nomina Fiduciari
nominafiduciari@emotivianonimiitalia.it

Simona Milano
Comitato Conferenza 2025
consiglio fiduciari@emotivianonimiitalia.it

Per suggerimenti, problematiche
o altro, riguardanti la nostra
Associazione potete contattare
liberamente il Consiglio dei fiduciari
all'indirizzo mail sopra riportato (*)



EA Emotivi Anonimi Italia è l'unica Associazione
registrata ufficialmente in Italia presso
l'Agenzia delle Entrate di Milano il 04/10/2016
Codice fiscale: 95235750635
sito: www.emotivianonimiitalia.it