

ES SAY

Febrero 2018

*Una publicación trimestral de
Sexólicos Anónimos presentando:*

Historias de Miembros

*Veinte años más
La Recuperación de la Mujer Adicta al Sexo*

Artículos

*SA Crece en Moscú
Sexólico, Enfermo Mental y Sobrio
Hablan los Veteranos, Parte 2
Mueve los pies!
Estableciendo nuevas reuniones*



**LA MANO DE
SA
SE EXTIENDE**



Essay presenta la experiencia, fortaleza y esperanza de miembros de SA. Essay está al tanto que cada miembro de SA tiene una forma individual de trabajar el programa. Al enviar artículos, por favor recuerden que la definición de sobriedad de SA no se discute, ya que es lo que la distingue de otras fraternidades de adicción al sexo. Las opiniones expresadas en Essay no se atribuyen a SA como conjunto, ni la publicación de un artículo implica el respaldo de SA o de Essay.

El tema de este número de Febrero de 2018 es: “La Mano de SA se Extiende”. Futuros temas son: Anonimato, Lidiando con reuniones mixtas, Viviendo las 12 Tradiciones, y “Como Nosotros entendemos a Dios”. La fecha de cierre de los artículos es aproximadamente cuatro semanas antes de las fechas de publicación de febrero, mayo, agosto, octubre y diciembre.

Resolución: “Dado que cada número de Essay no puede aprobarse mediante el proceso de aprobación de la literatura de SA, los Custodios y la Asamblea General de Delegados reconocen Essay como la Revista de Sexólicos Anónimos y apoyan el uso del material que se encuentra en Essay en las reuniones de SA” Adoptado por los Custodios y la Asamblea General de Delegados en mayo de 2016

Permiso de Copia

A partir de junio de 2017, la Essay en formato digital está disponible de forma gratuita en el sitio web sa.org/essay. Para servir a los miembros de la confraternidad de SA, a un suscriptor de la versión impresa o a una persona que usa una descarga gratuita de un ejemplar de Essay tiene el permiso para distribuir o hacer diez copias - impresas o digitales - de cada número para ser compartidas con los miembros de SA. Tales copias no pueden ser copiadas nuevamente, compartidas o alteradas. En lugar de hacer copias, considere referir personas a www.sa.org/essay para que puedan descargar una copia para ellos mismos. Animamos a todos los que puedan suscribirse a la edición impresa a hacerlo. Alentamos a los lectores de la edición digital a hacer una donación a SA, como su apoyo financiero que es fundamental para el trabajo de nuestra confraternidad al dar a conocer nuestra Solución a todos los que buscan liberarse de la esclavitud de la lujuria. El permiso para copiar artículos de Essay solo se otorga al suscriptor o a quien descarga y solo se aplica a los números en el que se concede específicamente un permiso, y no para números de Essay con fecha anterior a marzo de 2015. Ningún número o artículo de Essay pueden ser colocados en cualquier servicio de la nube (como Google Drive) u otro sitio web, que no sea sa.org.

SEXÓLICOS ANÓNIMOS - DECLARACIÓN DE PRINCIPIOS

Tenemos una solución. No pretendemos que sirva para todos, pero a nosotros nos resulta muy útil. Si te identificas con nosotros y crees que tu problema puede ser semejante, pasaremos a hablarte de nuestra solución. (Sexólicos Anónimos, pág. 2) Al definir la sobriedad no hablamos en nombre de aquellos que no pertenecen a SA. Tan sólo podemos hablar en el nuestro. Así, para el sexólico casado, la sobriedad sexual consiste en abstenerse de todo acto sexual consigo mismo o con otras personas, exceptuando a su cónyuge. En la definición de sobriedad de SA el término “cónyuge” se refiere a la pareja en un matrimonio entre un hombre y una mujer. Para el soltero, en la abstinencia de cualquier tipo de actividad sexual. Y para todos nosotros, solteros o casados, la sobriedad sexual incluye también la victoria progresiva sobre la lujuria. (Sexólicos Anónimos, pág. 193-194) (Adoptada en 2010). El único requisito para ser miembro de SA es el deseo de liberarse de la lujuria y de alcanzar la sobriedad sexual, según la definición de sobriedad de SA.

Cuando dos o más sexólicos se reúnen para alcanzar la sobriedad de SA, según la definición de sobriedad de SA, pueden llamarse un grupo de SA.

Las reuniones que no se adhieren ni siguen la declaración de sobriedad de Sexólicos Anónimos, tal como se establece en la anterior Declaración de Principios adoptada por la Asamblea General de Delegados en 2010, no son reuniones de SA y no pueden llamarse reuniones de SA. (Adenda a la Declaración de Principios aprobada por la Asamblea General de Delegados en julio de 2016.)

Sexólicos Anónimos es una comunidad de hombres y mujeres que comparten su mutua experiencia, fortaleza y esperanza para resolver su problema común y ayudar a otros a recuperarse. El único requisito para ser miembro es el deseo de liberarse de la lujuria y alcanzar la sobriedad sexual. Para ser miembro de SA no se pagan honorarios ni cuotas; nos mantenemos con nuestras propias aportaciones. SA no está vinculada a ninguna secta, confesión religiosa, partido político, organización o institución alguna; no desea intervenir en controversias; no respalda ni se opone a ninguna causa. Nuestro objetivo primordial es mantenernos sexualmente sobrios y ayudar a otros sexólicos a alcanzar la sobriedad sexual

LA ESQUINA DE EDITOR

Queridos Lectores de Essay:

Este número de Essay incluye muchas Historias relacionadas a como “La mano de SA se extiende”. Hasta enero habían alrededor de 1758 descargas (cerca de 800 vistas) de la recién salida revista Essay de junio de forma gratuita, 1084 (cerca de 500 vistas) del número de septiembre, y 1590 descargas (alrededor de 750 vistas) del de diciembre. Nuestro deseo de convertirnos en una Reunión Impresa está bien encaminado. ¡Avisen a sus grupos que Essay ya está disponible!

El tema del número de mayo es “Anonimato”. ¿Tienen algo de Experiencia, Fortaleza y Esperanza para nosotros en llevar el mensaje del Anonimato? ¡Pueden escribirnos a essay@sa.org!

Animamos a los grupos e individuos a ordenar suscripciones vía correo para aquellos que encuentran Essay mas fácil de entregar a los recién llegados y para usarla en las discusiones en las reuniones. La edición impresa de Essay tiene menos páginas que la versión electrónica debido a los requisitos de impresión. Ambas versiones de Essay, impresa o electrónica, puede servir como una Reunión Impresa. ¡Gracias por asistir a ella lectores de Essay!

Los Editores (David, Kira, Kent, Kirsten)

Artistas: (Christian M., Jimmy M.)

¿Eres nuevo en Sexólicos Anónimos?

Contacte nuestra Oficina Internacional

Visite el sitio web de SA en www.sa.org

Llamadas gratis en EE.UU. 866-424-877

Fuera de EE. UU. Llame a +1 615-370-6062

Escribanos a saico@sa.org

Sexólicos Anónimos es una comunidad de hombres y mujeres que comparten su mutua experiencia, fortaleza y esperanza para resolver su problema común y ayudar a otros a recuperarse. El único requisito para ser miembro es el deseo de liberarse de la lujuria y alcanzar la sobriedad sexual. Para ser miembro de SA no se pagan honorarios ni cuotas; nos mantenemos con nuestras propias aportaciones. SA no está vinculada a ninguna secta, confesión religiosa, partido político, organización o institución alguna; no desea intervenir en controversias; no respalda ni se opone a ninguna causa. Nuestro objetivo primordial es mantenernos sexualmente sobrios y ayudar a otros sexólicos a alcanzar la sobriedad sexual*.

*Adapted with permission from The AA Grapevine, Inc. SA adaptation © 1982, 1989, 2001 SA Literature.

CONTENIDO

LA ESQUINA DE EDITOR	3	RECUPERACION DE UNA MUJER ADICTA AL SEXO	26
QUERIDA ESSAY	5	PASOS	28
Carta del Comité Internacional de SA a Costa Rica:	5	CÓMO NO TRABAJAR LOS PASOS	28
¿Es hora de un nuevo Logotipo para S.A.?	5	PASO 9: ¿SOLO OTRO DÍA?	29
<i>Querida Essay:</i>	6	SEXÓLICO, MENTALMENTE ENFERMO Y SOBRIO	31
EL RINCÓN DE LA LITERATURA	7	VEINTE AÑOS MÁS	32
¿ES SA PARA MÍ? ¿SOY DEMASIADO JÓVEN PARA SER SEXÓLICO?	7	NOTICIAS DEL MUNDO	34
HERRAMIENTAS PRÁCTICAS	8	AUMENTA EL APOYO OFICIAL EL CRECIMIENTO DE SA EN MOSCÚ	34
LIBRE DE LA PORNOGRAFÍA	8	UNA HERRAMIENTA ÚTIL PARA MI	35
¡MUEVE LOS PIES!	9	Canales de conexión de Europa Región de Oriente Medio (EMER)	35
UNA CAJA DE DIOS	11	NUEVOS GRUPOS DE SA EN EL 4TO TRIMETRE DE 2017	36
MIRA VIDEOS DE SA!	12	INFORME FINANCIERO SAICO 2017	37
LA MANO DE SA SE EXTIENDE	12	GRATITUD DE EMER	37
CHARLA DE VETERANOS - PARTE II	12	CALENDARIO DE EVENTOS	38
LLEVANDO EL MENSAJE	13	HUMOR PARA SA	40
MIEDO Y VALOR	14	"ESTRATEGIAS DE ELECCIÓN DEL JUEGO FINAL"	40
LA MANO DE SA EN LAS AMÉRICAS	16	LOS MEJORES MÉTODOS PARA AYUDAR A SU PADRINO EN LA PRÁCTICA DE DESPEDIR A UN AHIJADO	40
LA MANO DE SA EN SUR AMERICA	17	NOTICIAS REGIONALES	41
COMITÉ INTERNACIONAL	18	¿Hablas italiano?	41
PLANTANDO NUEVAS REUNIONES	18	Carta a Essay	41
MEDITACIONES	21	¡QUERIDOS AMIGOS DE SA!	41
LOS BENEFICIOS DEL SERVICIO	21	PRESENTACIONES A LA REVISTA ESSAY	42
ESPERANZA DE LIBERTAD	22	Suscríbete a Essay!	43
HISTORIAS DE SA	23	COMITÉ DE INSTALACIONES CORRECCIONALES DE SA (SACFC)	43
EL LADO BUENO DE LA TECNOLOGIA	23		43
COMPARTIENDO LA NATURALEZA DE MI ADICCIÓN	24		
MI HISTORIA	25		

QUERIDA ESSAY

Carta del Comité Internacional de SA a Costa Rica:

Martes 24 de octubre de 2017

Querido Javier,

Gracias por tu mensaje. Estamos contentos de escuchar de nuestros amigos en Costa Rica, y muy felices de que seá el anfitrión de uno de nuestros veteranos. Estoy sorprendido de que el pequeño grupo de San José pueda financiar este viaje! Esto ciertamente demuestra su generosidad y su compromiso con nuestro programa de sobriedad. Por favor manténgase en contacto y envíenos un informe después de la visita de Dave.

Miguel (Mike F.),
Presidente del Comité Internacional

Carta a SA de Costa Rica

Buenos días. Es un hermoso día en Costa Rica. Estoy volando a Colombia esta tarde.

Dominicana fue muy interesante. Cuatro personas en la reunión. Supongo que estoy haciendo lo que se supone que debo hacer.

Costa Rica es realmente hermosa y me han cuidado muy bien. Tengo una ducha de agua caliente aquí. Y teníamos unas ocho personas en la reunión. Quizás escuchando algo con

una nueva voz los ayudará. Yo he pasado algún tiempo a solas con algunos de los miembros, lo que es genial.

Tanto en República Dominicana como en Costa Rica mis anfitriones han sido miembros de una fe cristiana. Aprendí mucho de ellos y asistimos a sus servicios. Es increíble cómo tratamos de hacer cosas tan diferentes. Podemos intentar hacer "ellos" y "nosotros".

David T., 18 de diciembre de 2017

¿Es hora de un nuevo Logotipo para S.A.?

Cuando llegué por primera vez a S.A. y vi nuestro logo, lo encontré confuso. Sabía por mi Clase de genética que este era el símbolo para un hermafrodita, un organismo con ambos órganos sexuales, masculinos y femeninos. También he visto este símbolo usado para representar a alguien que es bisexual.

Ninguno de estos parece ser de lo que se trata SA. Lo que no hago cuando veo que el logotipo es pensar que esta es una organización acerca de la recuperación de la adicción. Si vamos a tener un logo,

creo podría ser mejor tener uno que al instante hable de quiénes somos.

No estoy apegado a ninguna alternativa, pero tal vez sería bueno las letras SA en un triángulo. Como estamos empezando a tener más alcance al público con nuestros videos, tal vez es hora de reconsiderar nuestro logo. ¿Qué opinan?

M.H.



Querida Essay:

Hola Essay

Inadvertidamente compartí el Número de diciembre de Essay hoy en varios grupos globales de WhatsApp de lo cual soy administrador. En lugar de compartir la descarga enlace a sa.org/essay automáticamente he distribuido una copia a más de 500 personas. Esto me fue señalado como que era una violación de los derechos de autor. Mis sentimientos con respecto a este problema es que una gran cantidad de personas en estas listas de WhatsApp no tienen acceso a sa.org

en un navegador debido a restricciones de sobriedad autoimpuestas. Así que estoy pidiendo explícitamente permiso para que los números futuros pueda ser posible seguir haciendo que hice y compartir el archivo PDF original como un archivo adjunto en WhatsApp para todos estos compañeros que se beneficiarían y que de lo contrario no podrían ser capaz de leer eso. Por favor, hágame saber lo que piensan.

Y gracias por su servicio.

Daniel T,
Creciendo más fuerte
ODAAT

RESPUESTA DE SAICO

Buenos días Daniel,

Le escribo para informarle que en la reciente reunión con el Consejo de Custodios se discutió su solicitud para compartir el ensayo ampliamente como lo hiciste con el número de diciembre con grupos globales de WhatsApp. Essay está protegido por derechos de autor y tiene permiso ampliado para permitir compartir 10 copias. Esta limitación permanece y se les pide a todos que la cumplan. Los Custodios aprecian su interés en llevar el mensaje de esta forma y sugirieren que consideres enviar un mensaje

tan ampliamente como tu elijas considerando que has leído el número actual y que otros podrían también hacer lo mismo y que puedan acceder a ella en el sitio web de SA.org,

<http://www.sa.org/descargas/>

Gracias y mis mejores deseos, Gary L.

Custodios de SAICO - Enlace de Essay

EL RINCÓN DE LA LITERATURA

¿ES SA PARA MÍ? ¿SOY DEMASIADO JÓVEN PARA SER SEXÓLICO?

"Aquellos de nosotros que llegamos a Sexólicos Anónimos (SA) a una edad temprana a menudo nos encontramos rodeados en las reuniones de personas mucho mayores que nosotros. A veces somos el más joven en la reunión por dos o tres décadas! Esta disparidad en la edad causa que muchos de nosotros nos preguntamos si realmente pertenecíamos a SA después de

todo, la mayoría de nosotros nunca había sido arrestado, perdimos un trabajo, o arruinó un matrimonio como muchos de los miembros mayores. A medida que nos quedamos, sin embargo, gradualmente nos dimos cuenta de que esto era una enfermedad progresiva y eso es lo que realmente podríamos decir que no habíamos ido tan lejos como otros aún. Si es que elegimos permanecer en nuestra adicción, es probable que nosotros cruzáramos las mismas líneas y sufrir las mismas terribles consecuencias- cárcel, divorcio, incluso la muerte, como aquellos que vinieron a SA más tarde en la vida".



[¡Ordena desde la tienda SA!](#)

HERRAMIENTAS PRÁCTICAS

LIBRE DE LA PORNOGRAFÍA

Una solución para la adicción

Estoy agradecido hoy con Sexólicos Anónimos, y por mi año libre de pornografía. Eso es un milagro! Asistí a mi primera reunión de SA en junio de 2011, pero esta es la primera vez que celebro un año. Si Dios quiere, me mantendré sobrio y libre de pornografía por el resto de mi vida.

Creo que lo que es diferente hoy es que ahora entiendo que soy adicto a la lujuria, y si quiero seguir siendo libre de porno, *debo rendir todas las tentaciones de lujuria, de cualquier tipo, en el momento en que aparezca*. Aprendí esto escuchando las cintas de un miembro de larga sobriedad en SA. Algunos días hago esto diligentemente, y otros días no lo hago. Estoy lejos de ser perfecto. Así que es sólo por la gracia de Dios que estoy sobrio hoy.

A veces todavía me encuentro disfrutando de una segunda mirada o ir brevemente a la tienda de porno en mi cabeza. Pero ahora cuando esto sucede, inmediatamente llamo a uno de mis compañeros de Sexólicos Anónimos para renunciar a mi lujuria.

También tengo compañeros en la mañana y en la noche para hacer el compromiso y rendir, por lo que nunca es mucho antes de entregar cualquier incidente de lujuria. Si me entrego a una fantasía o recuerdo de pornografía en mi cabeza, para mí eso sería una forma de sexo con uno mismo, y tendría que restablecer mi fecha de sobriedad.

Leer el artículo "Lo que es el sexo con uno mismo" en la página 13 del libro "Herramientas prácticas de recuperación" me ha ayudado a entender esto.

Herramientas que me han ayudado a ser libre de pornografía

Las herramientas que han sido las más útiles para mí son:

Orando "Dios ayúdame!", cuando alguna vez siento la tentación de mirar a una mujer

Trabajando los 12 Pasos

Llamar a mi padrino con regularidad, especialmente cuando estoy disparado por la lujuria o emocionalmente perturbado

Llamar a otros además de mi padrino

Pedirle a mi padrino sugerencias e intentar seguir las

Trabajando mis programas AA así como SA

Asistir a reuniones regular y puntualmente, y asumir una posición de servicio

Voluntariado para otras pequeñas tareas de servicio en SA y en otras áreas de mi vida

Llamar a los compañeros para ver cómo están y para conocerlos mejor

Practicando el Paso Once oración y meditación

Tratando de cumplir con las llamadas diarias regulares en la mañana y en la noche los compañeros de rendición y compartir honestamente con ellos

Recordar aligerar mi carga emocional, no tomarme yo mismo o mi vida demasiado en serio, y reír siempre que sea posible!

Aceptar mis límites físicos, mentales y emocionales

Leer literatura aprobada de AA y SA

Escribir listas de agradecimiento

Participar en un diálogo a lo largo del día con mi Poder Superior, y conocer y confiar en Él. Orar por fe, confianza, voluntad Y orientación.

Buscar y aceptar ayuda externa (médico, psiquiatra, medicación, psicoterapeuta) para mi ansiedad. He hablado con miembros educados y experimentados en esta área durante este proceso.

¡Gracias a la comunidad de Sexólicos Anónimos por mi año libre de pornografía!

<https://sexaholicsanonymous.eu/porn-free>

¡MUEVE LOS PIES!

Una herramienta verdaderamente portátil Para los adictos al sexo uno de los más partes difíciles de la recuperación es que nuestro programa es muy simple. Tenemos los Pasos sugeridos como programa de recuperación y nos dicen que pidamos la protección y cuidado de Dios con completo abandono. Nuestro objetivo de recuperación es igualmente simple: tenemos un despertar espiritual como resultado de trabajar estos Pasos. Vivimos una vida egocéntrica repleta de fantasía casi constante y excitación sexual. Habiendo vomitado una cadena interminable de mentiras y consumos, no es de extrañar que esperar la sobriedad y la recuperación sea tan complicado. Estamos equivocados.

Mi padrino me dijo que solo tienes que orar una vez más que las veces que lujurias. Esto significa que debo usar un la oración tan a menudo como tengo una fantasía de relación sexual o imagen en mi cabeza, más una oración más. Como todas las recomendaciones en Sexólicos Anónimos, esta herramienta funciona si la trabajo. Él también me dijo que decir "Dios ayúdame!" es una gran oración porque podemos adaptarnos a muchas de las oraciones en un período corto de tiempo. Cuando la uso, me recuerdo que Él tiene razón.

También me dijo que cuando me encuentre centrándome en alguna parte del cuerpo de una mujer y cuando estoy dibujando alguna imagen sexual en forma impresa o en la computadora, solo estoy "haciendo mi trabajo." Él dice, con frecuencia, "David, somos adictos al sexo: nuestro trabajo es la lujuria y la de distraernos con imágenes sexuales. Lo que hacemos a continuación es lo que importa! "Si lo que hago a continuación es confiar en Dios, trabajar los Pasos, ir a las reuniones, ayudar a otros, y rendirle a Dios mi derecho a lujuriar, una vez más, se ha demostrado que Él tiene razón".

Sin embargo, hay una herramienta de recuperación que, si se usa de inmediato y con frecuencia, permite que las otras herramientas sean más útiles. Esta es, cuando estoy perturbado de cualquier manera por cualquier imagen de lujuria, debo ¡MOVER LOS PIES! Si estoy acostado en la cama o leyendo en mi habitación o conduciendo por una calle de la ciudad o sentado en un restaurante, si estoy dispuesto a salir de esa situación simplemente muevo mis pies, dramáticamente reduciré la lujuria y aumentaré mi disposición para usar mis herramientas en SA. Así que, si salgo de la cama caigo al piso, y tal vez incluso salga de la habitación, la lujuria disminuirá. Si dejo la revista o cierro el computador y me alejo de la mesa, la lujuria disminuirá. Si presiono el acelerador o freno el coche y me detengo o doblo la esquina, la lujuria va a disminuir. Si me levanto y cambio de lugar en la mesa del restaurante o tal vez solo voy al baño, la lujuria disminuirá. Mi descubrimiento a través de los años es que a veces trabajar los Pasos significa de alguna manera mover mis pies. La lujuria siempre disminuirá.

Un SA podría replicar, bien "cuando muevo mis pies para ver mejor, qué hay de bueno en eso?" Simplemente moviéndose, sin embargo, nos

estamos dando un segunda oportunidad para llegar a la seguridad. A menudo tengo que mover los pies de nuevo para estar seguro y sereno. ¿Así qué? Mover mis pies solo una vez en respuesta a la lujuria es como hacer una oración solo una vez o renunciar a mi

derecho a la lujuria solamente una vez. Simplemente elegimos sobriedad y recuperación una vez más que lujuria.

Es así de simple.

David M., Oregon, EE. UU.

UNA CAJA DE DIOS

"No puedo manejarlo" ¡está bien!

Esta puede ser una herramienta muy útil para utilizar no solo para ti sino para que la muestres a tus ahijados y sin duda a los miembros de tu familia. Cada vez que te sientas mal, molesto o perturbado, si estas preocupado por algo, preocuparte, no puede quitártelo de la cabeza, irritarse con alguien, resentirte con alguien, obsesionarse con un tema, persona u objeto, si hay algo ocupando demasiado espacio en su cerebro (un vecindario peligroso - ¡no vayas solo!), prueba esta herramienta.

Utilice cualquier tipo de caja desde la bien decorada hasta una caja vieja de zapatos o una caja que estabas a punto de botar. Puedes tener un momento creativo con esto. Consigue una caja simple y algunos colores o pintura acrílica y pinceles y ten una Fiesta de pintura.

Una vez que la caja esté lista, tómate el tiempo para escribir en detalle exactamente cuáles son los pensamientos son (mira la lista de arriba), escríbelos. Ponlos en la caja de Dios y ciérrala. Luego pídele a Dios que se los lleve y pídele que te de buena voluntad para hacer lo que sea que escribiste. Pídale que tome eso porque eso te está matando. "Manéjalo Dios, porque eso está ocupando demasiado en mi cerebro".

Toma la caja y guárdala. Si lo desea, puede verificar el contenido de la caja después de un mes. Mira lo que viene a tu mente y observa cómo han cambiado las cosas que dejaste ir. A veces tomará muchos, muchos meses para las cosas mejoren y sean menos perturbadoras. Es una gran lección dejarlo ir, rendirse, tomar medidas, ceder el control y conectarse con Aquel que puede manejarlo. Allen C., Tennessee, EE. UU.

MIRA VIDEOS DE SA!

Hay dos videos integrados en el sitio web <http://www.SA.org> . Uno es un servicio público de 30 segundos, el otro es una introducción de 3 minutos a la ayuda de SA y podría usarse para presentar a SA a la comunidad de ayuda. Un miembro del comité de información pública llamo telefónicamente a una estación de televisión local, mostraron el video y duro 30 segundos. Quedaron impresionados con la calidad y la usarán.

LA MANO DE SA SE EXTIENDE

CHARLA DE VETERANOS - PARTE II

La primera parte estaba en la revista Essay de diciembre

EN APLICACIONES Y TECNOLOGÍA

Harvey - ¿Mira este pequeño moco (él apunta a su teléfono inteligente)? Esto podría destruirme o podría hacer mi vida mucho más fácil. Tengo una aplicación de décimo Paso. Me lleva tres minutos. Simplemente haz clic en él. ¿Estás enojado hoy? ¿Tienes un resentimiento? Simplemente haz clic si o no. Tengo una aplicación de meditación, Tengo una aplicación de lista de agradecimientos. He leído libros sobre mindfulness, en meditación. Nunca dejes de aprender.

SUPERANDO EL SORTEO DE LUJURIA

Dee - Tuve que volver a entrenar mi pensamiento. Tenía que estar muy consciente de lo que estaba pensando. Tenía que tener enormes reajustes mentales y

reordenamientos en mi pensamiento porque no solo es una enfermedad mental sino también física. El gran El libro describe cómo hacer eso. Los pasos son simples, no son fáciles. Me dispuse a mirar lo que era mi egoísmo, deshonestidad, resentimiento, miedo, me pregunté las preguntas como que tal era la mentira, que me dije a mí mismo y ¿cuál era la verdad en esta situación? Mi cuarto paso tomó mucho tiempo. Mi padrino sigue redirigiendo mi enfoque de nuevo hacia mí. Mi pensamiento estaba enredado. Fui deshonesto y me engañaba a mí mismo. Tenía que ver mi auto búsqueda, egoísmo. Tenía que aprender a ser desinteresado.

AL CONOCER LA VOLUNTAD DE DIOS

Tom - Este es una filosófica pregunta en nuestro programa de SA. Lo qué

viene a mi mente es que tengo que estar en contacto consciente con Dios para saber la voluntad de Dios para mí. ¿Qué significa eso? ¿Cómo puedo entrar en contacto consciente? Hablamos sobre eso en el programa todo el tiempo. El número uno para mi es meditación. Cuando entré en este programa, estaba en el programa donde tuve que hacer un compromiso para meditar 20 minutos al día dos veces al día con el fin para permanecer en un programa en particular. He mantenido ese compromiso hasta ahora por 30 años. La meditación ha sido la cosa espiritual más edificante que hago en SA. Me ayuda a mantenerme en contacto consciente con Dios. Me trae paz en el corazón. Si no tengo paz cada día, no puedo estar en conexión con Dios. Tampoco puedo estar conectado en relaciones con otras personas.

Tengo que asegurarme de que mis relaciones con otras personas son buenas, son pacíficas y no son causa de resentimientos en mi vida. Yo hago el décimo paso en la noche y me aseguro de que cuando voy a cama esa noche no llevo ira o cualquier cosa conmigo. Si tengo que hacer enmiendas esa noche en particular, o a más tardar al día siguiente, para asegurarme de que no llevo mis resentimientos en mi corazón. Para mí todo se enfoca en mi conexión espiritual con Dios. Si no tengo eso realmente no tengo nada.

Panel de veteranos

Convención Internacional de
Newark

Julio de 2017

LLEVANDO EL MENSAJE

Un mensaje de esperanza

Nos despertamos a una nueva conciencia: teníamos un mensaje para llevar, y una responsabilidad para llevarlo. Habíamos encontrado una solución que solo requería el funcionamiento de los doce pasos simples dentro de una comunidad de sobriedad. La solución fue dada libremente a nosotros, y para mantenerla viva con nosotros, tuvimos que pasarlo a otros.

Contamos nuestras historias y compartimos la solución de SA sin invertir en los resultados. Éramos responsables de llevar el mensaje, no el sexólico.

Recordamos que el Paso 12 establece que solo intentamos llevar este mensaje. No éramos responsables de que otros aceptaron o no el mensaje de recuperación. Tampoco somos responsables de la capacidad de otra persona para llegar a estar o quedarse sobrio. Eso fue entre ellos y su Poder Superior.

Aceptamos que tenemos una solución. No pretendemos que sea para todos, pero para nosotros funciona. No obstante, a pesar de las dudas, luchas y confusión por la que hemos pasado, encontramos que la sobriedad sexual es realmente la clave para una libertad feliz y gozosa que no podrías conocer de otro modo. SA no es para todos los que lo necesitan; SA es para quienes lo quieren. Tampoco afirmamos que la sobriedad por sí sola conducirá a una recuperación duradera y gozosa (SA 2).

Nosotros que habíamos pasado nuestras vidas escondidos, ahora nos abrimos a la fraternidad. Como otros lo habían hecho por nosotros, nos comunicamos con los recién llegados con un mensaje de esperanza. Participamos en reuniones de SA, donde compartimos la solución con otros. Nos ofrecemos como voluntarios para puestos de servicio en nuestro grupo. Apadrinamos a otros. Servimos a nivel local, regional e internacional. Llevamos a SA a las prisiones y centros de tratamiento. Escribimos para publicaciones de SA y cruzamos correo con miembros solitarios y miembros encarcelados. Ayudamos a organizar conferencias regionales e internacionales. Cuando participamos en el trabajo de servicio y aprendemos a cooperar con otros adictos al sexo, experimentamos una nueva alegría y crecimiento espiritual. Encontramos una gran satisfacción al dar sin esperar nada a cambio. Y finalmente encontramos nuestra solución para ser útiles a Dios y a los demás.

Paso en acción p 173

MIEDO Y VALOR

SE NECESITA VALOR PARA TRABAJAR EN EL
PROGRAMA

El miedo es normal y algo saludable. Ha permitido a los seres humanos sobrevivir y florecer. Si el miedo no fuera parte del ser humano, nuestros antepasados habrían sido comidos por leones o tigres, u otro

desafortunado final, en mi propia vida yo he experimentado miedo muchas veces, comenzando a una edad temprana cuando mi padre gritaba airadamente todo el tiempo. Luego hubo figuras de autoridad como policías y maestros. Y, por supuesto, los que me hacían bullying

que siempre tuvieron un gran placer en ver al niño más pequeño convertirse en un charco de sudor cuando lo enfrentan. De hecho, estaría mintiendo si dijera que no experimenté miedo casi a diario de una u otra forma.

También, tristemente, he tenido miedo en reuniones de SA donde los miembros deberían sentirse seguros y protegidos, donde pueden bajar la guardia y ser nuestro verdadero yo. Hay miedo de contar la verdad en caso de que haya juicio, miedo a parecer débil o estúpido, miedo a recaer, incluso miedo a contar nuestra historia en el primer paso. No hay juicio porque yo también he sido víctima de los mismos miedos. Me llevó tres años escribir y dar mi primer paso porque no podía enfrentar lo que me había hecho a mí mismo y a mi familia, y mucho menos contarlo a otros. Luego, cuando llegué al noveno paso, hacer las enmiendas, me preocupaba cómo me afectaría tanto a mí como a los que hice las enmiendas. Estos eran todos tigres de papel porque al dar mi primer paso me llené de la gracia de Dios y mis compañeros de SA me dieron su apoyo y amor. Cuando hice mi noveno el peso de la culpa que estaba llevando desapareció, con cada persona a la que hice enmiendas para perdonarme.

Ahora, si estaba tambaleante y el miedo estaba de un lado, el valor estaba en el otro. Se necesita valor para trabajar el programa, para ser abierto y honesto. Se necesita valor para admitir nuestras fallas cuando nos sentimos débiles y vulnerables. Se necesita el mismo valor para levantarse cuando ha ocurrido una caída que resulta en una pérdida de sobriedad. Pero una y otra vez veo que falta este valor y el miedo supera con creces el valor.

Me complace decir que he encontrado valor en mí mismo en los últimos años, a pesar de que he estado en el programa veinte. El primer acto de valor era renunciar a la pornografía en todas sus formas. Esa decisión condujo a la instalación de software de monitoreo en mi teléfono y computadoras, y tener mi esposa como mi compañera de responsabilidad. Necesite agallas! Lo siguiente fue admitir en las reuniones cuando recaía, siendo abierto y honesto acerca de donde estaba y no esconderme detrás de mí medalla de sobriedad. He encontrado que una pequeña cantidad de la verdadera sobriedad es mucho más valiosa que la falsa sobriedad, porque mentir y ocultar solo dificulta mi conexión con Dios. También encontré valor al admitir cuando estaba equivocado cuando

sucedan desacuerdos. Nuevamente, necesito valor para dejar de lado mi orgullo.

Para mí, reemplazar el miedo con valor es continuo y cuanto más práctico, mejora mi conexión con mi Poder Superior. Y seamos sinceros, ¿no es eso de lo que todo este programa se trata?

Garry B.

LA MANO DE SA EN LAS AMÉRICAS

"Debe ser agradable ir a todos esos lugares y haz que paguen"

He oído decir esto de vez en cuando. Primero, déjame decir que saco más de hablar en esos lugares que nadie más. Me encanta la oportunidad de compartir mi experiencia, fortaleza y esperanza con otros. El soporte que recibo es de los grupos o SAICO cuando hago una visita por primera vez para fortalecer una fraternidad. Me reembolsan los costos de viaje y mis anfitriones se encargan de mi viaje, alojamiento y comida.

Para mi reciente viaje, me fui de casa en Oklahoma y cambié de avión en Dallas para llegar a medianoche a Miami. Mi avión a República Dominicana salía a las 9:45 a.m. de la mañana, así que dormí en el aeropuerto. Después de llegar a la 1 pm. Esperé y esperé que me

recogieran. Resultó que yo estaba en el Aeropuerto Internacional Punta Cana y me estaban esperando en el aeropuerto de la Capital... ¡a 3 horas de distancia! Después de algunas llamadas llegaron alrededor de las 6 p.m. y comenzó el regreso. Estaba oscuro, la camioneta tenía solo una luz adelante, sin cinturón de seguridad en el lado del pasajero. Recé mucho.

En República Dominicana ellos son un grupo pequeño. Los SA's hacen lo mejor con lo que tienen. La familia que me acogió era muy cariñosa y amable. Me dieron su habitación para mí. Tuve que probar algunos nuevos alimentos. Que buen compañerismo tuvimos. No puedo decirte lo grandiosos que eran estas personas para mí. El Comité Internacional pagó por mí para viajar allí, para tener las cuatro personas que comenzaron en este caminar. Mi grupo en casa me envió literatura y fichas de aniversario para ellos.

Luego volé a Costa Rica por una semana. Nuevamente me encontré con amor y todos ofrecieron lo mejor de ellos. Un miembro me llevó al volcán y en el camino se detuvo para tomar una foto y abrió su baúl con una olla con café local y tortillas con huevos fritos. Mi Poder Superior estaba cuidando de mí, ya que mi familia anfitriona no bebió café. Tal

cuidado. Éramos nueve en ese taller y otras veces con miembros para hacer preguntas, etc.

Bogotá fue mi tercera semana. En Costa Rica como Colombia los apartamentos anfitriones estaban en una urbanización cerrada. Me recordaron que la prisión es también una comunidad cerrada. Asistí allí a tres reuniones, me reuní con un grupo de terapeutas y hablé con los residentes de un centro de tratamiento. Nuestro taller fue todo el viernes, todo el día sábado y medio día del domingo. Treinta personas asistieron con algunos volando desde otras seis ciudades colombianas.

Es maravilloso compartir mi Experiencia Fortaleza y Esperanza. Es maravilloso viajar y probar nuevas cosas. Es maravilloso sentir el amor y compartir con los miembros. Es difícil no saber lo que otros están diciendo o hacia dónde vamos porque no entiendo el idioma. Es difícil estar "disponible" durante tres semanas seguidas. Es difícil cuando una caminata es corta para ellos pero no lo es para mí.

¿Vale la pena? ¡Sí! estoy sobrio porque escuché muchas historias de mucha gente en las reuniones, retiros, durante el café, convenciones, etc. Algunos de ellos

no llegan a escuchar otras historias de SA. Cuando solo hay cuatro SA en su país o solo uno en su ciudad, entonces las conexiones electrónicas ayudan pero no reemplazan el compartir directamente. Cada uno de nosotros haciendo este tipo de trabajo de 12 pasos, contar nuestras historias de diferentes maneras utilizando diferentes perspectivas y con diferentes ejemplos. Lo mismo pero diferente. Gracias por dejarme ser un parte de las alegrías de la recuperación.

David T., Oklahoma EE. UU.

LA MANO DE SA EN SUR AMERICA

El martes 5 de diciembre el veterano Dave con 27 años sobrio a la manera de SA, llegó a Colombia a compartir su experiencia, fortaleza y esperanza con nosotros.

El 6 de diciembre fuimos a reunión al medio día y en la noche con cerca de 15 miembros entre las dos reuniones.

El 7 de diciembre fuimos a un Centro de Tratamiento de adicciones en donde Dave compartió con 9 sicólogos y cerca de 20 adictos, su amor por el programa y espiritualidad fue motivo de emociones entre los asistentes.

El viernes 8, sábado 9 y domingo 10 compartimos alrededor de 30 compañeros. Dios actúa de manera sorprendente, milagrosa y maravillosa, por primera vez tuvimos en un evento como este dos recién llegados y un compañero que asistía a su segunda reunión y todo sucedió en este taller.

El sábado en la mañana fuimos a un parque cerca de la ciudad; el contacto con la naturaleza fue un canal que nos permitió sentir la presencia de nuestro poder superior, guiados por las experiencias de Dave y su generoso amor.

Para sorpresa de todos nosotros al cierre de la reunión del sábado estábamos 27 compañeros y al cierre del taller el domingo al medio día no estábamos los mismos del sábado, pero el número de nosotros era 27. Así como 27 años son los años de sobriedad de Dave, esa no es una coincidencia, es una Dios-coincidencia

El domingo en la tarde hubo una reunión de Sanon a la que asistieron por primera vez los familiares de dos adictos.

Todos nosotros pudimos ver el trabajo de Dios en Dave y el amor de nuestro poder superior por cada uno

de nosotros, entrando en una nueva sintonía de ese amor.

Oscar en Fraternidad

COMITÉ INTERNACIONAL

Lista de países de enfoque – 2018

Si hablas un idioma relacionado con estos países, o viajas allí, o tienes otros vínculos allí, podrías ser de gran ayuda a tus compañeros de SA.

Para ser voluntario para ayudar al Comité en nuestro trabajo de extensión, por favor escríbenos a saico@sa.org
Asunto: "IC voluntario para (+ nombre del país)"

ÁFRICA:	ASIA:
Congo	Bangladesh
Etiopía	China
Ghana	India
Kenia	Japón
Malawi	Malasia
Mauritania	Pakistán
Sudáfrica	Filipinas
Sudán	Singapur
Tanzania	Corea del Sur
	Taiwan
	Tailandia

PLANTANDO NUEVAS REUNIONES

Una sugerencia escocesa.

Tenía una idea en mi cabeza. Mi idea era tener reuniones alrededor de Escocia. Pensé incluso que si no podía ayudar a muchos SA en Escocia probablemente eso me

ayudaría a mantenerme sobrio. Estoy agradecido de haber estado sobrio de la lujuria desde diciembre de 2008.

Algunos de mis amigos de SA dijeron que apoyaría la idea cuando ellos pudieran. En septiembre de 2008 en Aberdeen nació SA con cuatro miembros regulares, inicialmente reunidos quincenalmente antes de cambiar la hora, la fecha, el lugar y convirtiéndose en una reunión semanal.

Organizamos Reuniones de información (IP) abiertas al público en Glasgow y Edimburgo. El grupo e Intergrupo de Aberdeen invitó otro miembro con 18 años de sobriedad para que viniera venir a hablar con nosotros. Las reuniones en Glasgow fracasaron y se cerró, pero la fraternidad de Edimburgo apoyó nuestra reunión.

Lo más importante, permanecí sobrio. Los otros miembros de Edimburgo todavía están asistiendo a las reuniones. No me desanimé y lo intenté de nuevo. Mi idea era atrapar gente después las vacaciones de Navidad. Entonces en el más frío día del año un compañero y yo viajamos en autobús desde Londres a Inverness a para conocer a dos miembros de Aberdeen para una reunión abierta de IP. No

aparecieron profesionales. Tuvimos una reunión nosotros mismos y me mantuve sobrio ese día. Después de regresar a Aberdeen, mis compañeros y yo fuimos invitados a asistir a un evento similar de IP en Dundee. Una vez más, no aparecieron profesionales pero si hubo varios miembros y un S-anon en Aberdeen y Edimburgo. En otro evento de IP en Aberdeen hubo enfermeras, profesionales y terapeutas los miembros en Aberdeen y Edimburgo asistieron. Y fue todo un éxito.

Por fin ahora un rumbo diferente. Arreglé todo para visitar un centro de asesoramiento sexual en Glasgow con un tipo sobrio de Edimburgo. Hablamos con unos 20 profesionales y vendí algunos Libros Blancos y distribuí folletos. Repetimos esto en una reunión de tamaño similar de profesionales en Aberdeen. Ellos trataban con todo tipo de problemas sexuales y no solo adicción a la lujuria.

Antes de visitar en Aberdeen un centro de asesoramiento, planteé reuniones en Dundee y Glasgow, cada uno a muchas millas de mi casa. De nuevo algunos miembros de Aberdeen y Edimburgo vinieron a la reunión en Dundee. Uno de nuestros compañeros tuvo su primera reunión en SA en Dundee a pesar de que vive

en Edimburgo. Hoy él tiene un año y medio sobrio. Nuestro Poder Superior estuvo trabajando para organizar una conferencia telefónica para que los miembros llamaran, pero en semanas nadie se conectó. Esa reunión no pudo tener un servidor que la mantuviera funcionando cuando comencé en la universidad a tiempo completo. Pero, me mantuve sobrio.

Ir en tren a Glasgow significaba comenzar a trabajar más temprano así que pude tomar un tren que me llevó a Glasgow a tiempo para una reunión. Usualmente volvía a mi cama después de la medianoche. Fui cinco veces más o menos. Tuvimos interés de otra fraternidad S y nuestra fraternidad de Edimburgo se ha mantenido con la reunión. Algunas veces luchamos pero pudimos estar cinco semanas o algo así.

Simultáneamente otro compañero apareció en escena en Inverness. Había tenido consultas de otros solitarios en Inverness pero ninguno apareció. Este hombre aceptó la ayuda de un padrino y viajé en tren para verlo. Lo animé a comenzar una reunión y lo ayudé a encontrar lugares para visitar. Hizo esto a pesar de que nunca había tenido alguna experiencia de Doce Pasos. Junto con una segunda reunión en Edimburgo,

tuvimos seis reuniones de SA en Escocia cuando solo había habido una. También hemos tenido dos convenciones de tres días en 2016 y 2017. Este año doblamos los números y planeamos una convención del 6 al 8 de abril de 2018 en Perth.

A lo largo de todo este proceso varios miembros Escoceses de SA han enviado correos electrónicos, cartas, folletos y llenado formularios en la web para iglesias, centros religiosos, centros médicos, terapeutas, consejeros, obispos, capellanes y médicos. Sin respuestas obvias directivas, pero seguimos sobrios un día a la vez.

Los resultados son mixtos: no tenemos veinte reuniones fuertes, no todos estamos sobrios. Nuestros puestos de servicio no están todos llenos, no tenemos veteranos con sobriedad a largo plazo guiándonos Pero bastantes de nosotros tenemos más de un año de sobriedad y estamos agradecidos y apreciamos lo que la vida nos da. Lo más importante, estamos sobrios hoy.

No puedo decir si las reuniones en Dundee, Perth o Stirling se mantendrán, y no sé si los recién llegados lo harán o incluso si asistirán. Pero estoy seguro de que la mayoría de los compañeros que

vayan a una reunión en Escocia se mantendrán sobrios por ese día, y por la gracia de Dios, permaneceré sobrio hoy, un día a la vez.

Así que si te apetece asistir puedes venir a una reunión escocesa ya sea en persona o a nuestra reunión en

Perth por teléfono o internet en una de nuestras reuniones.

Tuyo en amor y compañerismo.

Richard

MEDITACIONES

LOS BENEFICIOS DEL SERVICIO

Comenzando a sentirse parte de...

Nosotros... empezamos a darnos a nosotros mismos sin pensar en obtener algo a cambio, excepto nuestra propia paz mental y libertad. (SA 147)

Cuando vine por primera vez a SA, solo quería sentarme y escuchar las reuniones. Estaba pasivo, no es sorprendente que el silencio y la invisibilidad eran herramientas que solía usar para sobrevivir en mi infancia. Después de unos meses de sobriedad en SA, sin embargo, me di cuenta de que necesitaba un cambio. Estaba tomando pero no dando. Mi padrino sugirió que me ofreciera como voluntario para hacer servicio en las reuniones a las que asistí; Así que lo hice. Inicialmente, asumí tareas simples, como colocar sillas arreglando la literatura del programa, saludando a los recién llegados y

miembros, y dando fichas de sobriedad. Ir realizando estas tareas simples tuvieron un efecto positivo en mi recuperación. Me impulsó a llegar a las reuniones a tiempo y comencé a sentirme "Una Parte de" en lugar de "aparte de" el grupo.

El servicio continúa siendo esencial para mi recuperación. El servicio me permite en gratitud devolver a los grupos y la Comunidad en general, una pequeña parte de lo que he recibido de SA. El servicio me recuerda que como sexólico en recuperación, necesito enfocarme en otros y compartir con ellos mi fortaleza, esperanza y alegría, incluso mis fallas. Las tareas pueden no parecer importantes, pero realizándolas fielmente me hace sentir conectado, útil y sobrio.

Gracias, Poder Superior, por ayudarme a mantenerme en

recuperación mientras te sirvo a ti y a otros.

90 días de meditación P 18

ESPERANZA DE LIBERTAD

Estaremos asombrados

(La siguiente es una publicación personal de uno de los miembros de nuestro grupo.)

Uno de los mejores regalos en recuperación para mí ha sido la realización de la esperanza de libertad. Yo digo "grandioso", porque no creía que fuera posible para mí tener libertad de las obsesiones y compulsiones de mi adicción. Como un adicto soy impotente sobre la lujuria, entonces ¿qué esperanza podría tener? Mientras estaba sentado en las reuniones en los primeros años, la mayoría de nosotros aún estábamos apareciendo semana tras semana para informar sobre nuestros últimos episodios de consumo. Ellos y yo claramente no teníamos ninguna esperanza de libertad.

Pero, allí estaba en la literatura: "Si somos concienzudos acerca de esta fase de nuestro desarrollo, nosotros seremos sorprendidos antes de que estemos a medio camino. Vamos para conocer una nueva libertad y una nueva felicidad. "(AA, p83" Las Promesas") "Descubrimos que

22

éramos capaces de parar, que no satisfacer el hambre no nos mataba, y que en realidad el sexo era opcional. La esperanza de libertad



nació y comenzamos a sentirnos libres"(SA 206) Hubo, por supuesto, esos pocos miembros que de alguna manera se habían dado cuenta de la "esperanza de libertad "que el resto de nosotros dijimos que queríamos, y nunca vimos ocurrir.

En cuanto a mí y tal vez para otros también, ahora sé que era porque todavía quería jugar con lujuria, y no tener que sufrir las consecuencias. Yo quería ser libre del poder de la lujuria, y aún depender de mi propio poder para ganar la batalla. Yo quería la ayuda de Dios, y aún quería evitar girar mi voluntad y mi vida hacia él. Quería deshacerme del hábito, y todavía ser capaz de mantener el resto de mi vida funcionando en mis términos. "Si nuestra intención es

Essay

seguir viviendo como antes, y la única diferencia es que no practicamos la adicción, entonces esto quiere decir que no queremos curarnos de verdad, puesto que nuestra enfermedad está en la vieja forma de vida "(SA 143)

Sumergiéndome en la literatura, yendo a reuniones, y trabajando los 12 pasos como mi padrino me dijo que debiera hacerlos era la clave para comenzar a tener esperanza de libertad. Y esa esperanza se ha realizado. Hoy, ¡Dios me da libertad

de la lujuria y las obsesiones y compulsiones de mi adicción! Es verdad. Va a ocurrir. Pero tiene un precio, un precio que ahora me pregunto por qué alguna vez me pregunté si valía la pena pagar.

Sexólicos Anónimos,
Taichung, Taiwán, octubre de 2017

Todavía quería jugar con la lujuria, y no tener que sufrir las
Consecuencias.

HISTORIAS DE SA

EL LADO BUENO DE LA TECNOLOGIA

Encontrar la vida en la tecnología

Soy un tecnófobo y torpe en el mejor de los casos, cuando se trata hoy de todos los gadgets. ¡Extraño la vida simple de los teléfonos de disco y máquinas de escribir! Me doy cuenta de que la tecnología no causó en mí la enfermedad ni es responsable de mi recuperación.

La tecnología casi me mata, empujándome más profundo en el problema. Al principio, encontré la emoción de las líneas de chat en el teléfono, donde encontré muchos

adictos como yo a veces de forma gratuita, pero usualmente por \$ 0.99 por minuto que podía cargar a mi tarjeta de crédito. Maldita sea el costo, podía hablar en vivo con otros buscando la misma desconexión. Pronto, esto llamado Internet llegó y yo estaba enganchado. Pasé innumerables horas viendo pornografía y buscando webcams en un esfuerzo por llegar a mi próximo golpe de lujuria. No fue mucho antes de que estuviese navegando en línea en sitios de citas y pescando servicios ilícitos a través de "anuncios de búsqueda" para adultos. Perdí mi trabajo porque pensé que era una idea inteligente y

racional usar mi computadora en el trabajo para contratar a una acompañante. Justo antes encontré el milagro del programa y recuerdo estar acostado en la cama buscando en Google formas de suicidarme mientras mi hermosa familia estaba abajo. Afortunadamente mi Poder Superior no me dejó encontrar ese artículo.

Los mismos vicios y demonios todavía están hoy allí. Ahora, a través de la gracia del programa SA, la tecnología es una parte clave de mi recuperación y me impulsa más en la Solución. Hoy, uso mi teléfono inteligente para comenzar mi día con una llamada de renovación espiritual o para participar en una reunión telefónica de SA. También he descargado algunas herramientas de recuperación a mi teléfono. Cada miércoles le envió una lista de gratitud a mis compañeros de SA cuyos números se han acumulado en mi teléfono inteligente, y envió y recibo mensajes de texto de otros compañeros en el programa que como yo caminan por el camino hacia un destino feliz. Finalmente, uso mi computadora para ayudarme a encontrar reuniones de recuperación en mis frecuentes viajes de negocios. He estado en numerosas reuniones de SA en tres continentes. Si bien prefiero una

reunión de SA, Internet me ha llevado a muchas grandes reuniones de recuperación, mientras me ayuda a construir una red de recuperación global.

Hoy, con solo tocar un botón puedo hacer una llamada, enviar un mensaje de texto, encontrar una reunión, o sumergirme en una gran lectura. Tal vez después de todo no soy tan tecnófobo.

Bill K, Nueva York, EE. UU.

COMPARTIENDO LA NATURALEZA DE MI ADICCIÓN

Usando el tiempo presente

Tengo que recordar que mi lujuria no se ha ido a ningún lado desde que llegué a recuperación. La he estado manteniendo a distancia. Si creo que tengo algo de sobriedad como para que ahora pueda relajarme y no necesite trabajar tanto para estar sobrio, mi lujuria está lista para dar un paso adelante y al centro en mi vida.

Por mi sobriedad, anuncio la naturaleza de mi adicción, o mis comportamientos de consumo en cada reunión a la que asisto. Hago esto para práctica de honestidad, porque necesito toda la práctica que pueda. Espero algún día ser tan honesto afuera de las reuniones; sin embargo, no confío en las personas

fuera del programa tanto como yo aprendí a confiar en los sexólicos de mi fraternidad.

Mis comportamientos de consumo incluyen lujuriar a otros, queriendo ser codiciado, y pornografía en CUALQUIER medio que pueda encontrar. Soy un voyeur tengo relaciones con mujeres casadas. Frecuento clubs de striptease. Tengo la capacidad de almacenar todas esas fantasías y usar imágenes para masturbarme en un abrir y cerrar de ojos. Para cualquiera de los comportamientos de consumo que no he mencionado, tengo un plan en marcha en mi cabeza, Simplemente no he descubierto cómo estar lejos de ellos todavía. Estoy agradecido de que hoy todas estas cosas son solo opciones para mí. Ya no creo que si no lo hago me voy a morir.

Aunque hoy tengo sobriedad sexual, aún hablo sobre mis comportamientos de consumo en tiempo presente porque no se han ido. Todavía están dentro de mi cabeza, y mi lujuria todavía quiere que salgan.

Chad H

MI HISTORIA

Manteniéndome en la voluntad de Dios
Descubrí la lujuria cerca de la pubertad a través de una revista

pornográfica y rápidamente me volví adicto a la masturbación y con mujeres fantásticas en historias, fotos y eventualmente, clips y películas de fuentes electrónicas.

Cuando descubrí SA muchos años más tarde, encontré una solución pero en mi corazón, realmente no lo quería porque disfruté el placer de consumir. Intenté el programa para probarme a mí mismo que no funcionaba no llegué a estar sobrio, entonces dejé SA.

Varios años después, volví a unirme a SA y cuando realmente quería estar sobrio y no podía, me di cuenta de que acababa de hacer el Paso 1. Ha sucedido hace varios meses y he tenido sólo un par de recaídas desde entonces, pero mi corazón está ahora en el lugar correcto, y estoy trabajando los pasos. Siento una libertad que nunca había tenido y mi vida entera es mejor.

Actualmente estoy experimentando un período de transición donde estoy muy estresado y tengo problemas para dormir, tal vez porque la masturbación era una forma de aliviar ese estrés, y ahora simplemente no puedo permanecer dormido más de 5 o 6 horas cada vez.

Sin embargo, estoy agradecido por la fraternidad y por la gracia que mi

Poder Superior me otorga si recurro a él cuando soy tentado, impotente como soy. Él me concede el poder de permanecer en su voluntad y sobrio. ¡Alabado sea Dios!

J-F sam@twelvesteps.net

RECUPERACION DE UNA MUJER ADICTA AL SEXO

Finalmente se llamó a sí misma una adicta al sexo.

Me fui de casa a los 21 años y me mudé a vivir con mi novio. Había estado asistiendo a la universidad de tiempo completo y tenía dos trabajos de tiempo parcial, pero dejé la universidad y el trabajo, así que pude pasar más tiempo actuando sexualmente. Sentía mucha vergüenza, así que convencí a mi novio para que se casara conmigo. Algunas veces consumíamos viendo pornografía. Cuando mi esposo no estaba en casa, veía porno y me masturbaba. Ambos éramos adictos al sexo, y nos enfurecíamos con el otro cada día. La lujuria mató nuestra relación.

Tres años después, me separé de mi esposo y me mudé de nuevo a la casa de mis padres. En la separación me quedé con la computadora. Veía el porno que mi esposo había descargado. A veces borraba un video después de estar disgustada

conmigo misma por consumir viendo pornografía. Entonces miraba otro.

Ese año consumí con un ex profesor de la universidad. Consumimos una vez y me obsesioné con él, pero él había terminado conmigo. Lo aceché en línea, lo llamé al trabajo, y fui a su oficina. Me dijo que me detuviera. En mi desesperación por perder esta "conexión", me vi envuelta en chats de Internet. Me quedé despierta hasta altas horas de la noche charlando sobre sexo. Traté de vivir una fantasía con otros escribiendo conversaciones sexuales. Luego conseguí una cámara y transmití imágenes explícitas de mí misma en línea. La reacción no se adaptaba a mi fantasía y me sentí menos que humana. Pero repetí esto.

Me sentía aplastada por la vergüenza de consumir con extraños en línea. Estaba obsesionada con pensamientos de consumo con mi ex maestro. Estaba obsesionada con lo prohibido. Comencé a preguntarme si podría ser una adicta al sexo.

Un día, inmediatamente después de consumir en el ciberespacio y estar angustiada, busqué ayuda en línea, encontré una fraternidad "S", y llame a un miembro. Fui a mi primera reunión "S" esa noche. Era la única mujer en una reunión de unos

ocho hombres. Los hombres intentaron tranquilizarme, pero después de asistir a solo tres reuniones, busqué en Internet una reunión de mujeres y encontré una reunión solo para mujeres de Sexólicos Anónimos. Fui fielmente cada semana, me mantuve sobria durante un mes y recogí una medalla de 30 días. Pero no estaba comprometida. Recuerdo pensar, "no puedo llamarme a mí misma sexólica!" Eso significaría que yo era una "enferma", alguien que se masturba y lucha con la lujuria al masturbarse ¡Esa no soy yo!

Claro que me masturbé, pero ¡fue diferente! Finalmente dejé de ir a las reuniones. Decidí que podría trabajar el programa de Sexólicos Anónimos a mi manera. Adivina qué sucedió? Volví a mis comportamientos y tomé más riesgos. Comencé a navegar en Internet buscando pornografía que no había visto antes, y volví a consumir en línea. Comencé ir a discotecas y buscar citas de nuevo. Mi adicción estaba fuera de control. Estaba consumiendo en el trabajo durante mis descansos. Me estaba divorciando de mi esposo porque era emocional y físicamente abusivo, pero consumí con él de nuevo. Pensé en encontrar un trabajo en la industria del sexo, así podría

consumir de tiempo completo. Quería suicidarme. Pensé que tenía que consumir o moriría, pero consumir fue matar mi espíritu, mi creatividad, mi personalidad, y toda la alegría. Había tocado fondo de nuevo.

Volví a Sexólicos Anónimos, me sentí derrotada y sin esperanza. Volví a la reunión de solo mujeres de Sexólicos Anónimos. No me gritaron ni me preguntaron qué había estado haciendo desde que me fui. Comencé por identificarme como una adicta al sexo. Luche para obtener una medalla de 30 días y luego una medalla 60 días. Seguí yendo a reuniones. No podía entender cómo mantenerme sobria. Mis disparadores se volvieron más frecuentes y el deseo de tener sexo conmigo misma y con otros regresó. Las reuniones una vez a la semana ya no eran suficientes para mí. Estaba dispuesta a hacer lo que fuera para estar sobria y crecer en recuperación. Empecé a asistir temprano a una reunión Sexólicos Anónimos para hombres y mujeres.

Antes de ir a las reuniones con hombres oraba, para estar protegida de desear a los demás y ser deseada. Al principio mantuve mi cabeza baja y escuchaba. Para mi sorpresa, escuché contar mi historia una y otra vez. Comencé a sentirme viva de

nuevo. Me di otra oportunidad y comencé a asistir a un gran encuentro mixto a sugerencia de mi madrina. Me sorprendí al encontrar personas que tenían diez o más años de sobriedad! No sabía que eso era posible. Empecé a compartir en las reuniones y no morí, fui recibida como una de ellos.

Hoy, me enorgullece decir que soy una sexólica recuperada que adora ir a las reuniones de Sexólicos Anónimos, y que tengo el apoyo de cientos de personas en la fraternidad de Sexólicos Anónimos, tanto mujeres como hombres. Ya no estoy sola.

<https://sexaholicsanonymous.eu/recovering-female-sex-addict>

PASOS

CÓMO NO TRABAJAR LOS PASOS

No importa qué tan abajo hayas caído en la escala...

Un experto de la Convención de San Antonio en la Charla del viernes por la noche por Jesse J., del sábado del Grupo San Antonio de Zavala.

Jesse se convirtió en un experto en los Pasos! Aquí está el programa de pasos de Jesse:

PASO 1: ¿impotente? "¡Sí, por supuesto!

No puedo parar por mí mismo".

PASO 2: Llegué a creer en un poder superior... bla, bla, bla? "Ya me sé esa parte".

PASO 3: Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas a... bla, bla, bla? "hice esa parte hace años. En mi juventud, incluso".

PASO 4: ¿Realicé sin miedo una búsqueda e inventario moral de todos las personas terribles que me habían lastimado desde mi infancia hasta el día de hoy? "¡Ahora no estamos llegando a ningún lado! Era una buena lista, y doy perdón benigno y ahora he terminado con eso

PASO 5: Admito la naturaleza exacta de mis errores? "¿MIS errores? Bueno, sí, me equivoqué al cargar con todo ese resentimiento acerca de lo mal que todos ustedes me lastimaron y me causaron caer bajo esta terrible carga de la adicción, y yo los perdono, entonces hicimos esto".

PASO 6: ¿Completamente dispuesto para que Dios eliminase estos defectos de carácter?

"Sí, por supuesto. Dios conoce mis defectos, y si Él en Su Sabiduría desea eliminarlos, Él lo hará. Es Probable que ya lo haya hecho y no lo he incluso notado".

PASO 7: ¿Humildemente le pidió a Él eliminar mis defectos? "Eso no es necesario. Dios ya lo hizo".

PASO 8: ¿Hacer una lista de todas las personas que he dañado? "¡Whoa! ¡Espera solo un gran minuto! ¿A las personas a las que les hice daño? Especialmente la parte donde dice 'Haz una lista en el Paso Cuatro. 'No, yo no cometí esos pecados en contra de mí, entonces ya me encargué de eso. Pero con un poco de empuje, déjame pensar de nuevo. Esto es una verdadera contienda. Gente a la que haya hecho dañado - OK, hay algunos. Lo tengo."

PASO 9: ¿Hacer enmiendas? "Lo lamento mucho. ¡Muchacho! ¡Me siento mucho mejor! Y estoy seguro de que tú también lo estás".

PASOS 10, 11, 12: No importa hacer los pasos 10, 11, 12.

Trabajando los Pasos de esta manera, rara vez he pasado del Paso Cuatro antes de que cambiar de padrinos, cambiar grupos o simplemente abandonado.

PASO 9: ¿SOLO OTRO DÍA?

Aprendiendo a cuidar realmente

Hoy es 7 de noviembre. Tres días completos después de que celebré mi cumpleaños el 4 de noviembre. Todavía no he recibido ningún texto o llamada telefónica de mis padres, hermano, o mis dos hijos Me doy cuenta de que soy un adulto. Me digo a mí mismo una y otra vez que fue solo otro día. Toda mi vida me dijeron "un cumpleaños es solo otro día". Creí que esperar deseos de cumpleaños era egoísta y simplemente debía seguir adelante.

Mi padrino del programa en principios de la década de 2000 intentó enseñarme la importancia del cumpleaños de una persona. SIEMPRE se aseguró de que yo supiera que para él era importante MI cumpleaños. Su cumpleaños fue solo un mes después y recuerdo que siempre me invitó a sus celebraciones de cumpleaños. Él invitaba a mucha gente y recuerdo su cumpleaños con cariño. Sin embargo, para evitar el dolor y la tristeza en mi cumpleaños yo seguiría diciendo fue solo otro día.

Después de abandonar SA en 2006, Pude nuevamente ignorar mi cumpleaños. Mis padres e hijos no enviaron mensajes de texto o llamaron. Usaba el sexo, pornografía y masturbación para adormecer el

dolor. Fui bueno una vez más. Podría lidiar con eso siendo solo otro día.

En 2009 conocí a una mujer, ahora mi esposa, quien me dijo que mi cumpleaños era importante. Traté de detener mis comportamientos compulsivos sin un programa. No importaba lo duro que tratara de mantener mi doble vida secreto, bajaba por un espiral de dolor y el dolor de mi cumpleaños. Hoy yo estoy convencido de que mi cumpleaños es el mayor disparador que tengo porque no es solo otro día, sin importar cuánto intento me diga a mí mismo eso. En mi autocompasión minimice mi cumpleaños, e incluso mi existencia. No importaba, que a nadie le importara, nadie me quería. A fin de que asunto busqué a alguien fuera de mí (usualmente múltiples personas) para decirme que importa, que a alguien le importo, y que Soy querido.

Hoy todo eso es diferente. Estoy en el paso 9 por primera vez en mi vida. Soy capaz de mirar a mis padres, hijos y hermano como personas enfermas como yo. Soy capaz de mirar mi vida y darme cuenta que he olvidado MUCHOS cumpleaños y eventos (mi segundo aniversario) porque estaba tan envuelto en mí.

Alcohólicos Anónimos dice: "Acosados por cien formas de temor, de vana ilusión, de egoísmo, de auto conmisericación, les pisamos los pies a nuestros compañeros, y éstos se vengan, A veces nos hieren aparentemente sin provocación, pero invariablemente encontramos que alguna vez en el pasado tomamos decisiones egoístas que más tarde nos colocaron en posición propia de ser lastimados" (p. 62)

Hoy gracias a SA y al trabajo de los pasos puedo ver claramente que he hecho cosas para ponerme en esa posición. Sin embargo, puedo hacer cosas para hacer que mi vida mejore. He revisado mis contactos y me he asegurado que cada persona que me importa tiene una alarma que me alertará de su cumpleaños. Tendrán un feliz cumpleaños de parte mía. También me aseguro de recordar mi aniversario. Nunca puedo componer el que olvidé, pero puedo asegurarme de no permitir que ese error vuelva a suceder. Hoy con la ayuda de mi padrino y el programa de SA, sé que mi cumpleaños es importante. Sé que soy importante y que los otros se preocupan por mí. Entonces a pesar de que lucho con el dolor, sé que hay unos a los que les importa que nací en noviembre 4to, de 1973!

Preston D
Essay

SEXÓLICO, MENTALMENTE ENFERMO Y SOBRIO

Está dispuesto a llegar a cualquier extremo
Perdí 8 años de sobriedad sexual y solo fui capaz de recuperarme después de descubrir una condición de trastorno mental de salud que había tenido sin diagnosticar desde la infancia. Tuve que pasar toda una vida en las oficinas de consejeros tratando de resolver lo que estaba mal conmigo. Entré en SA, siendo uno de los miembros fundadores del programa en mi ciudad. Estuve sobrio, trabajé el Pasos, presté servicio, apadriné a otros, me sumergí en la literatura y grabaciones de conferencias. Pero no estaba "Feliz, alegre y libre"

Incluso con sobriedad a largo plazo yo sabía que había un "elefante viviendo en mi habitación", había algo profundamente equivocado dentro de mí y tenía problemas para describirlo. Todo lo que hice en la vida fue difícil: trabajo, familia, recuperación. Después de mucha búsqueda en la web comencé a identificar algunos síntomas que antes era incapaz de nombrar. El proceso de hacer inventario que aprendí en el programa, me ayudó a hacer esto. Como dice Sexólicos Anónimos (71): "emergen patrones tenues de nuestra enfermedad".

Luego, en un viaje a Estado Unidos. Después de una reunión, sentado con Miembros de SA en un café cada uno describió tener varias formas de pruebas cerebrales. Ese fue el punto de retorno. Regresé a Australia, conseguí algunas pruebas y descubrí que por un período de años mi cerebro era disfuncional. Después de tratamiento y alguna mejora, comencé a integrar lo que había aprendido sobre mí mismo en mi recuperación de 12 pasos. Para mí, no hay un medicamento para mi condición. Los pasos se convirtieron en una herramienta vital para ayudarme a manejar mi condición. Una nueva, más cómoda sobriedad comenzó a surgir.

Descubrí piezas importantes que faltaban en mi trabajo previo de Pasos. Desde mi infancia había escondido inconscientemente síntomas de mi salud mental con defectos de carácter. El trabajo de pasos había sido bastante incompleto. Lamentablemente fue lo mejor que podía hacer en ese momento. La amnesia y los problemas de atención son parte de mi condición, he tenido que aceptar que algunas partes de mi trabajo de Pasos siempre estarán desaparecidas. Aquí es donde el décimo paso se convertiste en vital para mi sobriedad y recuperación.

Tengo partes de mi pasado que nunca podré recordar, pero puedo rendir viejos patrones de pensamiento y comportamiento cuando surgen en el presente.

Lo imperativo del programa de "estar dispuesto a ir a cualquier parte" fue un principio guía en los siguientes años. Los cambios drásticos incluyen la jubilación temprana del trabajo; pasando por discapacidad; dejar de conducir; vivir en los Estados Unidos por un total de 30 meses para absorber una mayor cultura de recuperación; moverme a ciudades en Australia para llevar a cabo el tratamiento; y, gastar mucho dinero en tratamiento y viajar. Descubrí el concepto de doble recuperación, que trata ambas adicción y enfermedad mental. Si no estoy trabajando un programa de recuperación para mi sexolismo y mi condición de salud mental no estoy tratando nada ¡eficazmente! Localmente, probamos reuniones de recuperación duales en SA. Los miembros pudieron hablar más abiertamente y con más detalle sobre nuestra recuperación dual.

La aceptación de mi condición de salud mental se ha convertido en la base de mi sobriedad actual. Puede que no tenga la recuperación que esperaba o planeé para cuando entré a SA hace 25 años pero tener

una vida productiva y sobria y muchos momentos de verdadera alegría. La Recuperación continúa!

Paul H, Australia

VEINTE AÑOS MÁS

Alegría para los jóvenes SA

Estoy agradecido por seis años de sobriedad, comencé el 10 de octubre de 2011. Esto ha sucedido por la gracia de Dios, el apoyo de la fraternidad, y mucho trabajo de mi parte.

Los recién llegados en sus 20s o 30s caminan atravesando las puertas y creen, "Si solo hubiera comenzado entonces". A veces los veo irse, no están listos para abrazar su propia impotencia. Cuando comencé a escribir mi primer paso, Revisé las notas que guardé sobre cómo mi vida NO se estaba desarrollando de la forma en que pensé debería desarrollarse. Había escrito algo 20 años antes de llegar a SA.

Estaba en una era de exposición sexual, la gente venían dando prelación a sus vidas sexuales, las esposas descubriendo a sus hombres quienes eran infieles y contándolo durante el día en festines como banquete de un voyerista obsceno (como yo).

Escribí en ese momento, "Yo me pregunto si soy un adicto al sexo".

Nueve palabras que podrían cambiar mi vida si las hubiera escuchado a los 33. Dios, y solo Dios, me había mantenido seguro hasta ese punto. Había sido infiel a mi esposa con otros hombres. "Es solo sexo, cariño, " me justifiqué. "Yo te amo. Son solo un alivio para mí." ("Me pregunto si soy un adicto al sexo, " siempre rondando en mi mente.) No tenía acceso a SA en las Montañas Rocosas donde vivíamos. No había internet. Google no existía. Y ciertamente no podría haber ido a la biblioteca pública local para buscar en las grandes guías telefónicas de la ciudad la palabra "adicción al sexo". No estaba completamente seguro que una consejería sobre la adicción al sexo sería suficiente, volvería luego a los avisos de las página amarillas (¿recuerdan las Páginas amarillas de la guía telefónica?). Veinte años más me gustaría recorrerlas.

En cambio, seguí consumiendo. Compañeros más frecuentes, comportamientos más arriesgados, más participación de mis consumos, más envuelto en eso, más concesiones de mi esposa, y más justificación de mis consumos. Mientras tanto, creí que estaba en la relación incorrecta. Si solo pudiera encontrar al hombre que pudiera

amar, ENTONCES mi vida sería maravillosa. Veinte años más.

Entonces mi corazón salta de alegría cuando veo gente joven ingresar a nuestro programa. Estas son personas que aún pueden tener su salud, sus familias, sus trabajos, e incluso dos autos en el garaje, quienes reconocen su sexolismo (12x12, 23). Pueden salvarse de 20 años más de "incomprensible desmoralización" (AA, 30). Pueden comenzar a corregir los daños que han hecho y con una lista de enmiendas mucho más corta de la que tendrían si esperaran 20 más años. Ellos pueden confiar el espíritu de la gente que lo ha hecho antes, y quiénes han pasado por cosas más fuertes de las que ellos han tenido que pasar, si solo están dispuestos a "seguir algunas reglas simples " para vivir (AA, xxix). Ellos no tienen que sufrir 20 años más.

Por nuestros compañeros más jóvenes, oro por su liberación de la esclavitud. Sepa que "... usted encontrará liberación de la atención, aburrimiento y preocupación. Tu imaginación será liberada. La vida tendrá por fin un significado. Los años más satisfactorios de tu existencia están por venir " (AA, 152). Esto es lo que he encontrado, y mucho más, en Sexólicos Anónimos. ¡Y en solo cinco años! Doy gracias a

Dios porque estaba protegido y mi familia estaba protegida de la enfermedad, la muerte, o degradación mental que sufrimos, individualmente y colectivamente, podemos estar bien - juntos como una familia estoy emocionado por 20 años más, si es la voluntad de Dios.

Para nuestros compañeros que eligen irse, me mantendré al lado de la puerta guiándolos de vuelta a las

habitaciones de SA, con mi voz si eliges escucharme. Ese es mi único propósito en la vida ahora - para ayudar a los adictos al sexo que todavía sufren. Nadie necesita esperar 20 años más para entrar. Anónimo

NOTICAS DEL MUNDO

AUMENTA EL APOYO OFICIAL EL CRECIMIENTO DE SA EN MOSCÚ

Ver la carta completa en ruso e Inglés en www.sa.org/essay/

Desde el Jefe de Narcóticos de Rusia Yevgeny Brune emitió una carta de apoyo a SA el 27 de junio de 2016, el número de reuniones semanales en Moscú se ha más que duplicado a once.

Brune escribió,

"En esta edad moderna de progreso, se ha vuelto posible obtener instantáneamente a través de internet cualquier cosa deseada (pornografía, videos, fotos o contactos sexuales o servicios).... el

servicio de Sexólicos Anónimos es muy importante y urgente en la situación emergente del día de hoy".

El funcionario hizo un llamado a los centros narcóticos del Ministerio de Salud para permitir el acceso de grupos de SA a sus espacios de reunión y para mostrar Información de SA.

Gracias a la carta, información de SA se muestra ahora colgando de las paredes de numerosos centros de este tipo en Moscú, más de lo planeado. La información plastificada se cuelga en las paredes de estos centros junto a los de otras fraternidades de doce pasos y

contiene folletos e tarjetas de información.

SA Moscú está empezando a compartir esta experiencia con la confraternidad en otras ciudades rusas. El Comité para Pasar el Mensaje de la Región Europea y del Medio Oriente está esperando que esto servirá como modelo para ganar el apoyo de los funcionarios de salud en países adicionales.

"La carta de Brune señala que muestra a SA saliendo de las sombras de una manera positiva, con el apoyo de funcionarios del campo de la salud", observa Anton, el presidente del Comité para Pasar el Mensaje del Intergrupo de Moscú. "La carta está ayudando a informar al público que el sexolismo es una enfermedad, y nos acepta como personas aceptables en recuperación".

Los trabajadores de salud ahora pueden imaginar que puede haber vida sin la aflicción de sexolismo y eso los inspira a ayudar. Anton agrega, "Deberíamos aumentar nuestra cooperación con estos especialistas de alto nivel para llevar el mensaje al adicto que aún sufre".

Febrero de 2018

UNA HERRAMIENTA ÚTIL PARA MI

He descargado lo que llamo un "Tono de llamada" que suena todos los días a las 12:12. Ahora está en mi teléfono inteligente. Esto ha sido así durante casi un año. Puedo haber visto esa herramienta en algún lugar dentro de algún Documento de SA. Me ayuda a recordar estar agradecido de tener un programa en 12 pasos y 12 tradiciones. Cualquier tono de llamada podría hacer el truco.

En fraternidad, Bernard.

Canales de conexión de Europa Región de Oriente Medio (EMER)

Algunos ejemplos de cómo los miembros de SA EMER pueden mantenerse en contacto:

- Sitio web de EMER:
<http://sexaholicsanonymous.eu/>
- Reuniones de oradores y reuniones de oradores casados
- Reuniones cara a cara en cada nación.
Reuniones por correo electrónico
- Reuniones telefónicas y VOIP de SA durante todo el día
- Publicación de formatos y lecturas de reuniones.
- Flying Piggies Grupo de WhatsApp

स्वागत willkommen خوش آمدید 歡迎
 환영합니다 नी आइयां नुं bienvenue
 benvenuti welcome
 bienvenido witamy ようこそ
 ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ chào mừng

11-13 enero 2019 en El Escorial · Madrid · España
 Convención Internacional de SA y
 , Convención Nacional de S-Anon, S-Ateen

Discovering the Principles: Personal Recovery and Relationships.

Price per person: accommodation and all meals
 €163 – sharing room / €175 – single room

Bookings and Information: <https://tinyurl.com/emer2018>
 Contact: emer2018@saireland.com

If difficulty with Internet and Booking, please ask a member to
 contact us: www.seeholicanonymous.eu / www.saireland.com

Please Book Early

- ✦ Convention Bursaries Available
- ✦ Language Translation Provided where possible

EMER SA / SANON REGIONAL CONVENTION IRELAND 2018

22-24 June

Welcome
 Faite
 Bienvenido
 Willkommen
 добро пожаловать
 Witamy
 Vitajte
 Dobrodidi
 Tervetuloa
 Tervetuloa
 Welkom

St. Patricks College
 Maynooth
 Co. Kildare

NUEVOS GRUPOS DE SA EN EL 4TO TRIMETRE DE 2017

Europa y Asia

Cluj-Napoca, Romania
 Stockholm, Sweden

Norte, Centro y Sud America

Brunswick, Ohio
 Fort Worth, Texas (nueva reunión)
 Joplin, Missouri

Lakewood, New Jersey (reunión para mujeres)

Murray, Utah (nueva reunión)
 Ottawa, Ontario, Canada (nueva reunión)
 Pocatello, Idaho (nueva reunión)
 Pomona, New York
 Bucaramanga, Colombia

INFORME FINANCIERO SAICO

2017

Donaciones \$ 199,168
Otros Ingresos \$ 111,690
Gastos \$ 305,443
Rev - E xp \$ 5,415
Prudent Reserve \$ 282,000
Reserva operativa SAICO para seis meses son \$ 144,950.

Informe resumido de finanzas de SA -
Enero - Diciembre 2017

Arriba están los preliminares resultados financieros 2017 de SAICO. Estos datos preliminares están sujetos a un examen de CPA.

Ingreso neto general (ingreso menos gastos) fue positivo en \$ 5,415. Los ingresos se beneficiaron de las ventas del nuevo libro Pasos en Acción y los éxitos financieros de la Convenciones de la Fraternidad. Los ingresos por Contribuciones continuaron debajo de lo presupuestado. Los gastos estaban en línea con ingresos reales. El Comité de Finanzas está en proceso de emisión los comités de servicio para su propuesta de solicitudes de presupuesto para 2019. Estas solicitudes de presupuesto propuestas vencerán el 1 de abril de 2018. El 2018 el presupuesto propuesto está planeado para ser presentado a los Delegados de GDA en su reunión presencial en el mes de

julio en la Convención de Saint Louis 2018.

Carlton B. Presidente,
Comité de Finanzas SA

GRATITUD DE EMER

Cerramos la Semana de Gratitud 2018 con el compartir de otro miembro de larga sobriedad. Hemos tenido miembros ofreciéndose a hacer un trabajo de servicio a nivel regional, hemos recibido reacciones de gratitud. Eres bienvenido a seguir dando de lo que has recibido en recuperación.

"Estoy agradecida por haber recibido una nueva vida. Cuando consumía en mi sexolismo, estaba muriendo. Estaba desconectada, deprimida y suicida. Hoy estoy agradecida por mi desesperación, porque me preparó para rendirme y finalmente pedir ayuda. Con la ayuda de la confraternidad de SA y la programa, he recibido el regalo de la sobriedad, autoaceptación, amistad, familia, alegría y paz. Tengo un amoroso Poder superior y experimento amor al hacer servicio. Hoy sé que soy ya no está sola. Gracias a todos por estar ahí!"

(Marie-Paule, Luxemburgo)

Te invitamos a que también compartas tu gratitud en sus reuniones, en los grupos de WhatsApp de SA,... Expresa tu gratitud donando aquí a SAICO (SA International Oficina central). Tener una conciencia de grupo sobre enviar una donación o en la 7ma

tradición de esta semana. Ofrézcase a hacer servicio a nivel local, nivel intergrupar, regional o nivel internacional. Para el servicio a Nivel regional, solo contáctese con Laurens (laurens111@aol.com) e incluir en el asunto línea su nombre, país, y "Servicio - EMER".

CALENDARIO DE EVENTOS

Próximas Convenciones Internacionales

Julio 13 - 15, 2018 Saint Louis, Missouri, USA Convención Internacional SA/S-Anon : Puerta de entrada a una nueva Libertad. Web: www.gatewaytoanewfreedom2018.com

11-13 Enero de 2019 en El Escorial · Madrid · España

Convención Internacional de SA y the S-Anon, Convención Nacional S-Ateen

<http://sexolicosanonimos.org/wp-content/uploads/videos/Convencion%202019%20-%20vf.mp4>

<http://sexolicosanonimos.org/wp-content/uploads/videos/Convencion%202019%20-%20vf-eng.mp4>

Eventos Locales Regionales 2018

Marzo 3, Norcross, Georgia, USA Atlanta Area Maraton SA/S-Anon:

Atlanta. El Viaje Continúa. Info at: www.atlantathejourneycontinues.org

Marzo 3, Fort Myers, Florida, USA Southeast Florida SA/S-Anon Event:

Marzo en Recuperación. Correo: tylerm007@gmail.com or rogeraction@hotmail.com

Marzo 9 - 11, Atherry, Co Galway, Ireland SA Galway 2018 Convention:

"Took the actions of love to improve our relations with others." Email:

gmulesker@gmail.com

Marzo 10 - 11, Kiev, Ukraine SA International Convention Ukraine:

Everything Starts in KYIV. Info at: <https://goo.gl/forms/BI8orUIRb8aqvAOx2>

Marzo 17, Auckland, Nueva Zelanda SA/S-Anon Nueva Zelanda Auckland

Conferencia 2018: Recuperación, Unidad, Servicio. Email: recovery@sa-nz.org.

Abril 6 - 8, Zaniemysl, Polonia SA/S-Anon Convención Polaca: Sobriedad -

Pásala. Email: zlot.zaniemysl2018@gmail.com

Abril 6 - 8, Perth, Escocia, Reino Unido SA/S-Anon Convención Escocesa Primavera

: Solo por hoy – El primer día del Resto de nuestra vidas. Email:

essay.aberdeen@hotmail.co.uk

Abril 13 - 15, Mansfield, Ontario, Canada Retiro Primavera Ontario SA
Caminando hacia la luz. Info at: www.SAretreat.orgde

Abril 14, Greensboro, North Carolina, USA Maratón Triada SA/S-Anon:
Esperanza y Renovación. Email: triadsa@triadsa.org

Abril Reunión Maraton: Tomando Acciones de Amor. Info en: sosnashville.wordpress.com

Abril 20 - 22, Sumas, Washington, USA Retiro de Primavera SA/S-Anon: Despertar - Retiro Regional del Noroeste . Info en: <http://www.pugetsoundsa.org/northwest-regional-sa-s-anon-2018-spring-retreat-in-sumas-wa/>

Abril 27 - 29, Wichita, Kansas, USA SA/S-Anon Region Sur Medio Oeste
Retiro de Primavera: Principios del Programa. Teléfono 316-350-7672

Mayo 4 - 6, Blankenheim, SA Alemania conferencia de habla Alemana en primavera
Convención: Gozo en la raíces del silencio. Email: as.d@posteo.de

Mayo 4 - 6, Mansfield, Ontario, Canadá SA Ontario Retiro de Primavera. Email: events@saontario.org

Mayo 4 - 6, Sydney, Australia Conferencia Regional: Lo esencial de la recuperación. Info en: www.saoz.net/events

Junio 22 - 24, 2018, Dublin, Ireland SA/S-Anon Convención Regional de EMER. Descubriendo los Principios de Recuperación Personal y las Relaciones
Email: emer2018@saireland.com Información Web [HERE](#)

Gateway to a New Freedom
Saint Louis Missouri
July 13th - 15th, 2018

Important Times

Friday 12:00 PM	Registration Begins
Friday 2:00 PM	Early Bird Meetings
Friday 6:00 PM	Dinner and Beginning of Convention
Sunday 12:00 PM	Convention Closing

Helpful Reminders:

- We request that all attendees dress in a respectful manner so as not to distract others.
- Any child not registered as an S-Ateen may not attend any convention function or meal. Please make arrangements.

Updates:
Please check our website for updates.
The final schedule will be posted prior to the convention.

www.gatewaytoanewfreedom2018.com
SA email: gatewaytoanewfreedom@gmail.com

GATEWAY TO A NEW FREEDOM

SA & S-ANON INTERNATIONAL CONVENTIONS
JULY 13TH-15TH 2018
SAINT LOUIS MISSOURI

St. Louis, EE. UU. Es conocida como la "Puerta de entrada al Oeste" muchos colonos y aventureros pasaron en su camino hacia el oeste. Nosotros los SA y S-Anon hemos encontrado nuestras fraternidades para ser la puerta de entrada a una nueva libertad. Únase a nosotros mientras compartimos las diversas experiencias, fortalezas, y esperanzas de nuestro viaje hacia esa libertad.

<http://www.gatewaytoanewfreedom2018.com/> gatewaytoanewfreedom@gmail.com

HUMOR PARA SA

"ESTRATEGIAS DE ELECCIÓN DEL JUEGO FINAL"

Para miembros Sexólicos Anónimos

¿Te encuentras queriendo ser vago acerca de tu fecha de sobriedad? La estrategia de elección del juego final es decir "estoy agradecido de estar sobrio hoy" Te permite ser en la reunión el humilde misterioso sin dar la fecha de sobriedad.

¿Quieres hablar con menos frecuencia en las reuniones? La estrategia de elección del juego final es hablar como si fuera una sesión de chequeo, comparte al menos el doble de tiempo esperado, ignora el tema de la reunión, y no menciones ningún Paso. Puedes obtener un punto de bonificación de final de juego por decir que tu terapeuta te dijo que compartieras de esta manera en la reunión.

LOS MEJORES MÉTODOS PARA AYUDAR A SU PADRINO EN LA PRÁCTICA DE DESPEDIR A UN AHIJADO

1 - Contradiga y desafíe cada sugerencia

2 - Pídele a él /ella que te muestre en donde esta esa sugerencia en el Libro Grande.

3 - Explícale que ahora te estás enfocando en ti mismo y no hay tiempo de trabajar el programa.

4 - Dile que Dios te dijo que arreglaras la actual crisis en tu vida, y que Dios te dijo que no deberías gastar tiempo trabajando los Pasos.

5 - Termina "la llamada actual ", antes que él / ella puedan darte cualquier sugerencia, dile a tu padrino / madrina que te tienes ir.

6 - Para cualquier sugerencia que tu padrino/madrina te dé, explica que necesitas primero consultarlo con tu cónyuge, Dios o tu padrino/madrina en otra fraternidad



NOTICIAS REGIONALES

Página Electrónica

¿Hablas italiano?

¿Estás disponible y dispuesto para apadrinar y ayudar al crecimiento de la joven fraternidad italiana? SA en Italia comenzó en 9 de febrero de 2017 con una reunión de Skype que ayudó a llegar a los adictos al sexo en varias regiones del país, y también a italianos que residen en el extranjero.

Un taller de Doce Pasos con algunos quince participantes en noviembre ayudó a fortalecer la confraternidad y extender la mano de SA. A partir de febrero de 2018, además de la reunión semanal por Skype, hay dos reuniones presenciales, en Roma y en Como.

Los recién llegados están llegando a las puertas casi todas las semanas. Nos enfrentamos ahora a la falta de padrinos dado que solo algunos miembros han tenido la oportunidad de trabajar al menos los pasos iniciales, y la mayoría de los miembros solo hablan italiano. Necesitamos padrinos que puedan hablar y apadrinar en italiano. Si puedes ayudar tomando uno o más ahijados, por favor póngase en contacto con Luca M

(luca_essay@yahoo.com).

Carta a Essay

Hola David, Kent,

Estoy planeando enviar un mensaje de difusión solicitando historias de nuestros miembros en Singapur. ¿Debo enviar su dirección de correo electrónico a nuestro grupo en Singapur, en caso de que tengan preguntas. (Y debería decirles que estás trabajando con Essay?)

Lo mejor, Richard, Australia
25 de agosto de 2017
Respuesta de essay:

Hola, Richard, muy feliz de que estés haciendo esto! La dirección para nosotros es essay@sa.org Eso llega directamente al Editor. Sí, por favor diles que Kent, Kira, Kirsten, y yo somos los editores de essay!

David M., Oregon EE. UU.

¡QUERIDOS AMIGOS DE SA!

La Fraternidad de SA de Ucrania están felices de invitarlo a

¡La 1ra Convención Internacional de SA en Ucrania!

Tendrá lugar en Kiev del 10 al 11 de marzo de 2018.

SA reunión "Día de Luz" (Kiev) y la Comunidad de Ucrania SA ha

decidido llevar el mensaje de recuperación a quienes aún sufren y necesita ayuda para usar un evento tan importante y sorprendente como la Convención Internacional, donde todos podemos compartir nuestra experiencia, fortaleza y esperanza.

Dirección: Ucrania, Kiev (orilla izquierda), boulevard Perova, 1B (sala de la catedral).

Alojamiento y comida: posible en el lugar de la Convención; el precio aproximado es de \$ 12- \$ 15 por día.

Tasa de registro: \$ 4 (100 UAH)

Y también puede contactarnos a través de:

correo electrónico:
sasvitanok@ukr.net

Skype: SA_Svitanok

<http://sa-ru.ru/news>

Nuestros Contactos:

+38 (066) 771-64-38 Andrii (inglés,
ucraniano)

+38 (066) 269-26-20 Oleg (ruso)

+38 (066) 024-24-12 Victor G. (Ruso)

¡Dejemos que nuestro Padre
Celestial los bendiga a todos!

PRESENTACIONES A LA REVISTA ESSAY

Sus escritos y obras de arte son bienvenidas, aunque no se puede hacer ningún pago. Todos los artículos y las cartas enviadas se suponen destinados a ser publicadas, serán editadas. Los artículos se editan para mantener su esencia y cumplir con la longitud del texto del ensayo y límites de contenido. Los materiales enviados pasan a ser propiedad de Essay por propósitos derechos de autor. Por favor, no haga referencia a actividades ilegales no autorizadas.

Essay da la bienvenida a fotos de la sala de reuniones, obras de arte y humor. Arte gráfico e historias divertidas mejoran cada edición. Para gráficos, recuerde que Essay está impresa en tinta negra se prefieren 300 dpi.

Invitamos a enviar artículos de diferentes longitudes, desde anécdotas o memorias de 200 a 400 palabras, hasta Herramientas prácticas o meditaciones de 400-600 palabras, para historias de miembros de 1000-1500 palabras. Preferimos los manuscritos presentados electrónicamente enviados a Essay@sa.org. Los artículos pueden ser enviados por correo postal a SAICO, PO Box 3565, Brentwood, TN

37024 USA. Los artículos escritos a mano deben escribirse claramente en un solo lado de cada hoja.

Los artículos están invitados en el idioma original con una traducción al inglés. Cuando es posible que usemos el idioma original y la

traducción. Por favor incluye un autor nombre, dirección, número de teléfono y / o dirección de correo electrónico para que la autenticidad pueda ser verificada. Esta información se mantendrá confidencial.

Susíbete a Essay!

El Essay electrónico mundial (archivo pdf) ahora es gratis. Descargue su copia actual o anterior en www.sa.org/essay las suscripciones impresas de 5 copias enviadas por correo cuestan \$ 20 USD / año a direcciones en los Estados Unidos. El envío por correo de suscripciones impresas de 5 ejemplares a Canadá o fuera de América del Norte tiene un costo de \$ 26 USD / año. Tarifa grupal (más de 10 copias enviadas a una dirección) para las copias enviadas por correo cuestan \$ 17.50 USD / año a las direcciones de USA. Las suscripciones por varios años son bienvenidas. Visite www.sa.org para suscribirse o para más información.

Estimado Essay: Se le ha pedido al **Comité de Literatura de SA** armar una compilación mundial de artículos y discursos de veteranos. Por favor contribuya con su texto favorito, ya sea impreso o en una cinta o CD, y enviarlo a SAICO por correo postal o internet en saico@sa.org.

COMITÉ DE INSTALACIONES CORRECCIONALES DE SA (SACFC)

Es un momento emocionante estar en un servicio correccional. Brian de Sacramento recientemente dio un seminario a una Diócesis local sobre cómo desarrollar SA la Prisión Estatal New Folsom. Desde California hasta Polonia y en otros lugares estamos construyendo puentes con comunidades religiosas alineadas con el Definición de Sobriedad Sexual de SA. Muchas religiones sostienen que la prisión

tiene un propósito de rehabilitación. Los presos miran y actúan como tú y como yo. La comunidad de sanación se unió al SACFC al señalar los desafíos para el prisionero y en libertad condicional que desean la solución espiritual en recuperación de su pasado sexual, algunos prisioneros y los administradores están justificando en mirar para otro lado.

Esperamos cambiar la forma como las opiniones de la comunidad de las prisiones ven la recuperación de SA, de aquellos que trabajan con programas de voluntariado, profesionales de comportamiento y expertos psicológicos, así como el clero. Escribí un blog recientemente sobre Larry B. en California, quien está trabajando con los presos como un defensor del trabajo contemplativo o el 11 ° paso. El trabajo que se está haciendo por Ray Leonardini y otros que con cambios espirituales ayudan a conectarse con el Poder Superior en prisión. Pero, por cada amigo de SA, muchos más administradores, capellanes y los supervisores necesitan tener acceso a nuestra educación sobre la efectividad de nuestro programa de 12 pasos y a un protocolo de seguridad para los adictos al sexo en la prisión.

En 2018, he pedido su ayuda para trabajar con sus fraternidades locales de SA para tener un

compromiso de tomar acción. Así como estamos descubriendo aliados en la comunidad religiosa, nuestros intergrupos locales pueden convertirse en fuente de ideas. El estar realmente involucrado en el servicio significa trabajo intensivo en recuperación, a través de visitas y padrino por correo.

El SACFC es el único Comité de Custodios cuyo trabajo es educar a los administradores de las prisiones y reclutar activamente de las filas de toda la estructura de servicio. SACFC permanece, por ahora, con un pequeño número de servidores de confianza comprometidos. Con tu ayuda podemos progresar por la gracia de Dios.

En servicio agradecido, Eric S.

Diciembre de 2017.

Eric S., presidente de SACFC
+1 415-317-4299 sacfc1@gmail.com

DONAR

LOS DOCE PASOS DE SA

- 1.-Admitimos que éramos impotentes ante la lujuria, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.
- 2.-Llegamos al convencimiento de que sólo un Poder Superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio.
- 3.-Decidimos poner nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de Dios tal como nosotros lo concebimos.
- 4.-Sin ningún temor, hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.
- 5.-Admitimos a Dios, a nosotros mismos y a otro ser humano la naturaleza exacta de nuestras faltas.
- 6.-Estuvimos dispuestos a dejar que Dios eliminase todos estos defectos de carácter.
- 7.- Le pedimos humildemente que nos liberase de nuestros defectos.
- 8.-Hicimos una lista de todas las personas a las que habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les habíamos causado.
- 9.-Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño que les habíamos causado, salvo en aquellos casos en que el hacerlo perjudicara a ellos o a otros.
- 10.-Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.
- 11.-Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios tal como nosotros Lo concebimos, pidiéndole solamente que nos permitiese conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.
- 12.-Habiendo experimentado un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a los sexólicos y de practicar estos principios en todos nuestros actos.

Los Doce Pasos y las Tradiciones se adaptan con el permiso de Alcohólicos Anónimos Servicio Mundial, Inc. ("AAWS"). El permiso para adaptar y reimprimir los Doce Pasos y las Doce Tradiciones no significa que AAWS haya aprobado el contenido de esta publicación, ni que AAWS esté de acuerdo con las opiniones expresadas en este documento. AA es un programa de recuperación del alcoholismo solamente. El uso de los Doce Pasos y las Doce Tradiciones en conexión con los programas que tienen el patrón de AA, pero que abordan otros problemas, o en cualquier otro contexto no AA, no implica lo contrario.

Sexólicos Anónimos es un programa de recuperación basado en los principios de Alcohólicos Anónimos y recibió permiso de AA para usar sus Doce Pasos y Doce Tradiciones en 1979.

LAS DOCE TRADICIONES

- 1.-Nuestro bienestar común debe prevalecer frente a todo lo demás; la recuperación personal depende de la unidad de SA.
- 2.-Para el propósito de nuestro grupo sólo existe una autoridad suprema: un Dios bondadoso tal como se manifiesta en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes no son más que fieles servidores; no gobiernan.
- 3.-El único requisito para ser miembro de SA es el deseo de liberarse de la lujuria y de alcanzar la sobriedad sexual.
- 4.-Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a SA en su conjunto.
- 5.-Cada grupo tiene un objetivo prioritario: transmitir su mensaje a los sexólicos que aún sufren.
- 6.-Un grupo de SA nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de SA a ninguna entidad allegada o empresa ajena para evitar que problemas de dinero, propiedad y prestigio nos desvíen de nuestro objetivo primordial.
- 7.-El sostenimiento económico de cada grupo corre a cuenta del mismo. Nos negamos a recibir contribuciones exteriores.
- 8.-SA nunca tendrá carácter profesional, pero nuestros centros de servicios pueden contratar personal especializado.
- 9.-SA, como tal, nunca debe adoptar una estructura organizada; pero podemos crear juntas de servicios o comités directamente responsables ante aquellos que sirven.
- 10.-SA carece de opiniones sobre asuntos ajenos a sus actividades; por consiguiente su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas.
- 11.-Nuestra política de relaciones públicas se basa en la atracción y no en la promoción; debemos mantener siempre el anonimato ante la prensa, la radio, el cine y la televisión.
- 12.-El anonimato es el fundamento espiritual de nuestras tradiciones y nos recuerda que debe que debemos anteponer los principios a las personalidades



DIOS

Concédeme la

SERENIDAD

Para aceptar las cosas que no puedo cambiar

VALOR

Para cambiar aquellas que puedo y

LA SABIDURIA

Para reconocer la diferencia