

EN SAYO

Diciembre 2018

Una publicación de
Sexólicos Anónimos presenta

El regalo de la Sobriedad

9no paso, el regalo del servicio

Meditación

Inventario diario

Siempre estoy agradecido

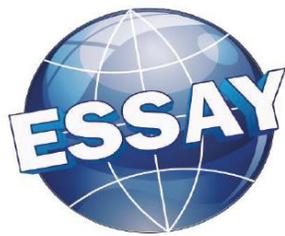
Artículos

Volver a lo básico – Harvey A

Religión vs Espiritualidad



**EL SERVICIO
COMO
UN REGALO**



Our Meeting in Print

Ensayo presenta la experiencia, fortaleza y esperanza de los miembros de SA. *Ensayo* es consciente de que cada miembro de SA tiene una forma individual de trabajar el programa. Al enviar artículos, recuerde que la definición de sobriedad de SA no se debate, ya que distingue a SA de otras confraternidades de adicción al sexo. Opiniones expresadas en *Ensayo* no debe atribuirse a SA como un todo, ni la publicación de ningún artículo implica el respaldo de SA o de *Ensayo*.

El tema para este número de Diciembre de 2018 es: *El Servicio como regalo*. Los temas futuros serán: Febrero 2019: *Sobriedad y relaciones*. Mayo 2019: *Mente abierta*, Agosto 2019: *El tema de la Prisión*. La fecha de cierre de los artículos es aproximadamente cuatro semanas antes de las fechas de publicación en febrero, mayo, agosto, octubre y Diciembre.

Resolución: "Dado que cada número de Ensayo no puede aprobarse mediante el proceso de aprobación de la literatura de SA", los custodios y la Asamblea General de Delegados reconocen Ensayo como la Revista de Sexólicos Anónimos y apoya el uso de materiales de Ensayo en las reuniones de SA".

Adoptado por la Asamblea de Custodios y Delegados en mayo de 2016

Permiso para copiar

A partir de junio de 2017, el formato digital *Ensayo* está disponible de forma gratuita en el sitio web sa.org/essay. Para servir a los miembros de la fraternidad de SA, un suscriptor de la revista impresa o una persona que usa una descarga gratuita de un ejemplar de *Ensayo* tiene permiso para distribuir o hacer diez copias-impresas o digitales-de ese tema, para ser compartidas con los miembros de SA. Tales las copias no pueden ser copiadas, compartidas o alteradas. En lugar de hacer copias, remita a las personas a www.sa.org/essay para que puedan descargar una copia para ellos mismos. Animamos a todos los que puedan suscribirse a una edición impresa hacerlo. Alentamos a los lectores de la edición digital a hacer una donación a SA, ya que su apoyo financiero es crítico para el trabajo de nuestra fraternidad al dar a conocer nuestra Solución a todos los que buscan liberarse de la esclavitud de la lujuria.

El permiso para copiar artículos de *Ensayo* solo se otorga al suscriptor o se descarga y solo se aplica a aquellos problemas en los que se concede específicamente el permiso, y no en cuestiones de *Ensayo* fechadas antes de marzo de 2015. La revista o artículos de la revista *Ensayo* NO pueden colocarse en cualquier servicio en la nube (como Google Drive) o 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

Copyright © 2018 Todos los derechos reservados



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.

Adaptado con permiso de AA Grapevine Inc.

Ensayo es una publicación de Sexólicos Anónimos

<mailto:Essay@sa.org>

Queridos lectores de *Ensayo*

Este número de *Ensayo* incluye muchas historias de “El Servicio como un regalo” El próximo número en febrero se enfocará en “Sobriedad y relaciones”. Por favor envíe cualquier historia o artículo corto sobre su experiencia con el trabajo de servicio!. Déjanos saber de ti en essay@sa.org!

Nuestro deseo de ser un Encuentro global en impresión. Traducciones de Ensayo al Español, Farsi y hebreo están sucediendo ahora. Se están formando nuevos intergrupos en todo el mundo. A partir de Diciembre las descargas gratuitas de Ensayo fueron 1704 (10,295 entradas) para el número de octubre de 2018 y 572 (4,265 entradas) para el número de agosto. Febrero, mayo, agosto y octubre de 2018 las revistas Ensayo en español fue descargadas cientos de veces. Están en sa.org/essay

Alentamos a los grupos e individuos a que soliciten suscripciones por correo para aquellos que encuentran que Essay es más fácil de entregar a los recién llegados y para usar en las discusiones de la reunión. La edición impresa de SA tiene menos páginas que la versión electrónica debido a los requisitos de envío. Impresa o electrónica, cada versión de Ensayo puede servir como una reunión impresa. ¡Gracias por ser lectores de Ensayo!

Los editores (David, Kira, Kent, Kirsten)

Artistas: (Christian M., Jimmy M.)

Eres nuevo en Sexólicos Anónimos?

Encuentre más acerca de nosotros:

- Póngase en contacto con nuestra Oficina Central Internacional
- Visite el sitio web de SA en www.sa.org
- Llámenos sin cargo al 866-424-8777
- Envíenos un correo electrónico a saico@sa.org

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

Diciembre 2018

El Servicio como un regalo

<p>Trabajo de servicio- Noveno paso.12 <i>Las promesas se hacen realidad</i></p> <p>Servicio y recuperación.....12 <i>Las respuestas llegarán</i></p> <p>El Servicio y La Conexión Real.....13 <i>La vida no consiste solo en obtener y obtener</i></p>	<p>El servicio y la Conexión real.....14</p> <p>Oportunidades de Servicio Reunión en Barcelona.....15</p> <p>¿Listas de amigos por separado de hombres y mujeres de SA?.....15</p> <p>Problemas de ira y enojo En Sobriedad.....15</p>
--	--

<p>HERRAMIENTAS PRÁCTICAS</p> <p>Religión vs Espiritualidad.....8 <i>Encontrando una vida más enriquecedora</i></p> <p>Reconsiderando lo normal8 <i>Rodeado de hombre atípicos</i></p> <p>Volver a lo básico.....9 <i>(Ensayo diciembre 2011) Harvey A</i></p> <p>Curiosidad insaciable.....10 <i>No "saber" conquista la lujuria</i></p> <p style="text-align: center;">MEDITACIONES</p> <p>La hoja del inventario diario16</p> <p>Agradecido por siempre..... .16</p> <p>Quien sea.....17</p> <p style="text-align: center;">HISTORIAS</p> <p>Siete prácticas que me funcionan.18 <i>¡Vuélvelas a ajustar cada día!</i></p>	<p>Persecución agresiva.....19 <i>¿Cómo me mantengo sobrio de la lujuria?</i></p> <p>Mi historia – Sé que estaré bien....20 <i>D-os nos transforma</i></p> <p style="text-align: center;">PASOS</p> <p>Algunas ideas del paso 11 para la meditación.....23 <i>Un botín de herramientas de meditación</i></p> <p>Paso 1: Aceptando aquellas cosas que no entendía..... .24 <i>Ejercitar la voluntad de una nueva manera</i></p> <p>Paso 3: Alguien sin una carga.....25 <i>La conexión con un Poder Superior funciona</i></p>
--	--



San Francisco USA. Sábado 9:00 am
 (¡Envíe a Ensayo una fotografía de su espacio de reunión!)

NOTICIAS MUNDIALES

Maratón de SA.....26

De los custodios de SA.....26

Alcance y cifras del SIM 2018.....27

David T a Australia.....31

Aspecto espirituales de la adicción sexual33

(E= versión pdf únicamente)

Querida MasturbaciónE12

Servicio: La Medida.....E12

Noticias SAUK.....E13

También en este número:

Reunión en impresión 2

Declaración de principios 2

Permiso para copiar 2

Estimada *ensayo* 6

Rincón de la literatura 7

Humor.....28

Calendario de eventos..... 29

Suscribirse a Ensayo 32

Nuevas reuniones 28

Informe financiero 28

Presentaciones a ensayo..... 32

Doce Pasos / Tradiciones 34

DONAR

A SA INTERNACIONAL
 UTILIZAR PAYPAL O TARJETA DE
 CRÉDITO
 7 MONEDAS
www.sa.org/donate/

QUERIDA ENSAYO

Saludos Ensayo,

Soy el Presidente del Comité de Instalaciones Correccionales en la zona de San Luis. Tuve una reciente experiencia hablando con el Departamento de Correcciones del Estado de Illinois. De esta interacción, pongo algunos de mis pensamientos sobre el Naturaleza espiritual de la adicción.

Kirt B., Missouri, EE.UU.
(*Vea la página 33 en este ensayo*)

Querido SAICO,

Me gustaría agradecer a SAICO por ayudar con los viajes y finanzas para permitir que David T. nos visite en Australia, donde vino a Melbourne, Sydney y Newcastle NSW y habló a innumerables miembros de SA y S-anon y terapeutas y Consejeros, y viajó a reunirse con otros miembros de SA

Las conferencias que presidió fueron de gran valor para los miembros y no hay duda que deja en marcha un efecto duradero en Australia.

Por favor, pasa esto a todos los miembros y comités en SAICO

Dios los bendiga. Saludos cordiales, Steve P.

ensayo en español

Descargue el *ensayo* en español en <http://www.sa.org/essay>

Download the 2018 issues of *Essay* in Spanish at <http://www.sa.org/essay>

Dave T. en Singapur

(De Facebook)

En este viaje misionero al Asia del Pacífico Rim estuve trabajando con otros adictos en recuperación, terapeutas, psicólogos, líderes espirituales y otros profesionales de la salud mental. Ha sido una experiencia increíble de aprendizaje para mí y una maravillosa oportunidad de compartir mi experiencia, fortaleza, y esperanza con los demás.

Porque estos programas son anónimos no estoy publicando fotos, horarios, fechas, nombres o lo que sea. Solo estoy publicando que estoy aquí y el maravilloso amor y cuidado que me han mostrado tantos de los miembros.

Solo quiero compartir lo que sucedió en mi vida debido a la ayuda de Dios y otras personas enfocadas especialmente en la solución específica a mis problemas. Esas soluciones dejaron de funcionar y se convirtieron en los problemas.

Esto es narración en su máxima expresión. Como era mi vida, lo que me trajo a las puertas y cómo es mi vida ahora. Todas mis experiencias con la religión, historias de mi familia y viajes a muchos países para ver otras espiritualidades y las culturas ha sido un increíble campo de entrenamiento.

Añadir cuerdas, algunas monedas, algo de Folklore y mucho trabajo para crecer espiritualmente me ha permitido estar aquí. Sin embargo, debido al anonimato estoy solo mostrando la parte social del viaje.

Dave T., Oklahoma USA



Our Meeting in Print

QUERIDA ENSAYO

Querido ensayo,

Durante un fin de semana en septiembre, las fraternidades "S" de Nuevo México celebraron su retiro anual. El retiro da la bienvenida a todas las fraternidades de 12 pasos en Nuevo México que apoyas al adicto al sexo. Estuvieron representadas este fin de semana las siguientes: SA, SAA, SLAA, SCA, S-ANON y RCA (reunión cerrada solo únicamente para la adicción sexual). Además de reuniones de pequeños grupos, el retiro tuvo varias reuniones de oradores. Gary A. de Pasadena, CA fue uno de los oradores. Gente de alrededor del estado asistió. Algunos vienen por todo el fin de semana y otros solo sábado, la asistencia total fue de aproximadamente 100 personas. los retiros se han celebrado regularmente en Septiembre por 18 años.

Mitch, Nuevo México USA

Saludos desde Polonia...

Hola. Soy Sebastián vengo de un grupo polaco de SA del noreste Polonia. He leído Tu ensayo en Internet y me gustó mucho. Es una revista útil para recuperación y ver cómo puedo entender [bien] textos en inglés.

También he leído el humor para SA y he leído que permiten a los lectores enviar historias de humor al ensayo. También tenemos sentido del humor en nuestros grupos polacos, por lo que decidí enviar algo. Tal vez eso te guste. Lo siento por mi inglés. Lo sé, no es perfecto.

Себастьян П [Sebastian P.], Polonia

(Vea la página 28 en este ensayo)



Es en el Paso Doce unimos nuestras manos con nuestro tercer legado: el servicio. El servicio nos ofrece la oportunidad de trabajar con otros, en un espíritu de desinterés y amor, hacia el logro de nuestro objetivo principal: llevar el mensaje de nuestra recuperación al adicto al sexo que todavía sufre (Tradición Cinco). Para atraer nuevos miembros, trabajamos a través de nuestros grupos e intergrupos, alcanzando a otras fraternidades de Doce Pasos, ayudando a profesionales, funcionarios de prisiones, iglesias o lugares de adoración. Contamos nuestras historias en reuniones.

Realizar servicio puede ser un reto. Pero una vez que empezamos, los beneficios que experimentamos pueden ser inmediatos y profundos. El servicio da una nueva vida a nuestras vidas, sentido de propósito y significado, que podríamos llamar un despertar espiritual. Mediante el servicio, desarrollamos la capacidad de rendir nuestra propia voluntad egoísta en interés del grupo. Es al realizar el servicio que llegamos a una comprensión más profunda del mensaje que llevamos.

Orden compra en la [tienda de SA](#)

HERRAMIENTAS PRÁCTICAS

Religión vs. Espiritualidad

Encontrando una vida más enriquecedora

Desde 1997 he sido miembro de SA y ministro de una iglesia. He visto algunos miembros que han tenido problemas con su sobriedad porque no ven la diferencia entre religión y espiritualidad. Algunos quieren confiar en la oración para eliminar la adicción, y no trabajan los pasos. Algunos van a los grupos de recuperación de la "iglesia" que pueden ser útiles, pero la honestidad rigurosa es muy difícil en un grupo de adicciones mixtas. Algunos están enojados con Dios porque Él no los ha curado. Ellos declaran que Jesús es su Salvador y confían en eso para ser curados.

La espiritualidad en SA no está conectada con ninguna religión, sino que requiere una relación personal con el Dios de cada uno, un Dios que se preocupa y no juzga.

Oro varias veces al día, asisto a tres reuniones de SA por semana, apadrino a otros, hago trabajos de servicio

La espiritualidad es diferente de la religión. Religión significa una iglesia, ritos, doctrinas y credos, todos los cuales pueden ser útiles para la recuperación. La espiritualidad significa una relación personal con Dios como yo lo concibo, la oración personal, la reparación, el cambio de uno mismo a lo que uno quiere ser, la honestidad, las reuniones y el compartir.

Dios me ha ayudado a mantenerme sobrio durante los últimos 21 años, pero también me ha exigido que trabaje el programa, los Pasos, y que evite situaciones y lugares que amenacen mi sobriedad. Dios está dispuesto a ayudarme, pero debo cooperar con Dios haciendo las acciones que necesito llevar a cabo para obtener y mantener mi sobriedad.

Mi crecimiento en la espiritualidad ha sido a través de SA y mi iglesia. Como ministro presido los servicios, la predicación, el consejo, etc. Pero mi crecimiento espiritual con la ayuda de SA ha enriquecido mi vida y mi ministerio. Oro varias veces al día, asisto a tres reuniones de SA por semana, apadrino a otros, hago trabajos de servicio a nivel local, regional e internacional, y asisto a convenciones internacionales. Todo esto me ayuda a decir la oración del Tercer Paso que significa en cada palabra:

"Dios, me ofrezco a Ti para que obres en mí y hagas conmigo tu voluntad. Libérame de mi propio encadenamiento, para que pueda cumplir mejor con tu voluntad. Elimina los obstáculos que haya en mi camino para que la victoria sobre las mismas sea un testimonio para aquellos a quienes yo ayude de Tu poder, de Tu amor y de la manera que tú quieras que vivamos. ¡Que haga siempre tu voluntad!" (SA 95).

No estoy seguro si uno puede crecer en espiritualidad personal sin ser miembro de una iglesia, pero sé que yo no puedo. También sé que la membresía y la participación en la iglesia no son suficientes para encontrar a mi Dios y crecer en relación con mi Dios, o para obtener y mantener la sobriedad a la manera de SA.

Jerry L. California USA

Reconsiderando lo normal

Rodeado de hombres atípicos.

En una reunión reciente, un miembro expresó su envidia por los llamados "normales", hombres cuyas reacciones a los estímulos sexuales parecen ser menos intensos o más controlados que los que caracterizan a los adictos al sexo. Comprendí el sentimiento y lo compartí, pero también tuve otras reacciones a la noción de normalidad

HERRAMIENTAS PRÁCTICAS

se me ocurrió que otro término para "normal" es "típico", y eso es lo que más he llegado a valorar en SA: su rechazo a lo que parecen constituir actitudes típicas de los hombres hacia la sexualidad. (O al menos, en mi experiencia, las actitudes hacia la sexualidad que probablemente se escucharán de los hombres).

Y me di cuenta de lo contento que estoy de estar rodeado de hombres que no son típicos. Por hombres que conceptualizan la sexualidad como un esfuerzo relacional en lugar de competitivo, que ven a las mujeres como personas que deben ser entendidas y respetadas en lugar de desafíos para ser conquistados u objetos que deben acumularse. Hombres que buscan estima y autoestima a través de la decencia en lugar de indecencia

Y me di cuenta de lo contento que estoy de estar rodeado de hombres que no son típicos. Por hombres que conceptualizan la sexualidad como un esfuerzo relacional en lugar de competitivo,

. Hombres que luchan fácilmente, incluso abiertamente en reuniones, con vulnerabilidad emocional y responsabilidad ética, en lugar de afectar una actitud de no sentir y no preocuparse. Hombres cuya insistencia en vivir la vida con decencia se extiende con intencionalidad persistente al ámbito de la sexualidad.

En mi experiencia, esta expresión de masculinidad dista mucho de ser típica, y me siento alentado e inspirado por estar rodeado de tanta anormalidad.

Anónimo, Oregon USA

Volver a lo básico

(Diciembre de 2011 Ensayo)

Parece que fue ayer que mi viejo amigo y padrino, Jesse L., compartió conmigo una historia maravillosa. Dijo que una vez hubo un equipo de fútbol de renombre mundial que tuvo temporadas exitosas año tras año. Un año, sin embargo, las cosas no iban bien para el equipo. Ciertamente no estaban jugando lo mejor posible. Su famoso y respetado entrenador sintió que era hora de intervenir. Durante el medio tiempo de uno de sus peores juegos, anunció que quería hablar con el equipo en el vestuario. Cuando todos los jugadores estaban reunidos, dijo: "Chicos, ustedes saben que no lo estamos haciendo bien esta temporada. Hay una solución muy simple para que volvamos a encaminarnos. Tenemos que volver a lo básico". Luego se agachó, recogió un balón de fútbol y, con voz fuerte y sonora, dijo: "¡Esto es un balón de fútbol!".

A lo largo de mis años en SA, he observado las dificultades de algunos miembros para permanecer sexualmente sobrios. A menudo he pensado que muchos de nuestros problemas están relacionados con no comprender los conceptos básicos de este programa tan simple. Como sucedió con ese equipo de fútbol, creo que a muchos de nosotros necesitamos que nos digan hoy: "¡Esto es fútbol!". Me gustaría compartir con ustedes los conceptos básicos que uso para mi programa a diario. Estos son los balones de fútbol que debo usar para mantenerme sexualmente sobrio. Estas herramientas básicas me han funcionado durante más de 27 años.

1. Creo que tengo una enfermedad. Esta enfermedad se llama sexolismo. Como dice el Libro Blanco, "Mirar nuestro sexolismo en términos de adicción parece ser una forma útil de comenzar a mirarnos a nosotros mismos" (SA 29). No soy un malo volviéndose bueno. Soy un enfermo que está volviéndose sano. La fuerza de voluntad no detendrá esta enfermedad. Sólo un Poder más grande que yo puede aliviar mi enfermedad.

HERRAMIENTAS PRÁCTICAS

"Más sobre el alcoholismo": "Una vez más: el alcohólico en ciertos momentos no tiene una defensa mental efectiva contra la primera bebida. Excepto en algunos casos raros, ni él ni ningún otro ser humano pueden proporcionar tal defensa. Su defensa debe venir de un Poder Superior"(AA 43)

2. Reconozco que soy impotente ante la lujuria. Como leemos en el Libro Blanco, "El adicto al sexo ... ha perdido el control, ya no tiene el poder de elegir y no puede detenerse" (SA 3). No puedo pretender ser capaz de controlar y disfrutar de la lujuria. Esto no tiene lugar en mi vida hoy.

3. Trabajo mi programa de SA solo un día a la vez. Este concepto es bellamente retratado

Dios me ama tanto que observó todas las locuras que hice en mi enfermedad y de todos modos me llevó al programa

en la historia "Alcohólicos Anónimos Número Tres". El hombre en esta historia le dijo al Dr. Bob (ya que el Dr. Bob y Bill W. lo estaban visitando en el hospital), "Tenemos algunas malas noticias para usted. Fue una mala noticia para nosotros, y probablemente será una mala noticia para usted. Ya sea que este sobrio por seis días, meses o años, si sale y toma una bebida o dos, terminará en este hospital atado, tal como lo ha hecho en los últimos seis meses. Eres un alcohólico

La siguiente pregunta que le hicieron fue: "Puedes dejar de consumir durante veinticuatro horas, no es así?" Le dije: "Sí, cualquiera puede hacer eso, durante 24 horas". Dijeron: "De eso estamos hablando, solo 24 horas a la vez". . . Cada vez que empezaba a pensar en beber, pensaría en los largos y secos años que se avecinan sin tomar una copa; Pero esta idea de 24 horas, que dependía de mí desde ese momento, fue de mucha ayuda. (AA187-188)

4. Entiendo claramente qué es la sobriedad sexual y qué no es. No puedo pretender estar sobrio mientras practico cualquier tipo de auto-estimulación, con o sin orgasmo. Vea mi artículo "¿Qué es el sexo con uno mismo?" (Lo mejor del ensayo: Herramientas prácticas de recuperación).

5. Mi enfermedad vive en mi cerebro. No puedo confiar en mi pensamiento para salir de mi enfermedad. Mi mejor pensamiento me metió en el lío en el que estaba. Por lo tanto, necesito confiar y trabajar estrechamente con mi padrino y con otros miembros de la fraternidad para ayudarme a evitar hundirme en el "pensamiento apestoso".

6. Hago una rendición diaria a un Dios bondadoso que me ama. Dios me ama tanto que observó todas las locuras que hice en mi enfermedad y de todos modos me llevó al programa. Ese es el Dios en el que creo hoy.

7. Soy muy explícito al compartir mis tentaciones de lujuria con los miembros del programa. Como dice el Libro Blanco, "La lujuria odia la luz y huye de ella; Ama los oscuros secretos de mi ser. Y una vez que lo dejé alojado allí, es como un hongo y comienza a florecer: el pie de atleta del alma. Pero tan pronto como lo saco a la luz, exponiéndolo a otro adicto al sexo que se está recuperando, se rompe el poder que tiene sobre mí. La luz mata la lujuria. Hice esto con experiencias específicas, no en generalidades". (SA 160).

Cuando rindo una tentación de lujuria a mi padrino u otros miembros del programa, no me escondo detrás de generalidades como "Hoy estaba lujurioso". Digo exactamente lo que estaba pensando. No filtro mi comportamiento para hacer que suene más aceptable. Lo digo como lo pensé. Si mi padrino u otros no pueden lidiar con eso, entonces necesito encontrar a alguien más en el programa que pueda escuchar lo que estaba pensando. Intento preparar mi compartir con la frase "Voy a ser explícito ahora".

HERRAMIENTAS PRÁCTICAS

Por supuesto, también necesito estar dispuesto a escuchar las tentaciones de lujuria de los demás. Por lo general digo una oración para no caer en su lujuria. Cuando la gente comparte conmigo material explícito, oro "Dios, déjame escuchar esto con tus oídos".

8. No hay espacio para la fantasía sexual en mi vida. Mi padrino diría: "El primer pensamiento es de Dios, el siguiente es tuyo". ¿Qué hago con ese primer pensamiento? ¿Dejo que avance hacia una imagen en movimiento o utilizo las herramientas que he aprendido en "Como vencí mi obsesión con la lujuria" (SA 157-168) Elijo usar estas herramientas para evitar que el primer cuadro de un pensamiento lujurioso se convierta en una imagen en movimiento.

9. Hago una lista de gratitud todos los días. Especialmente me gusta hacer esto en la mañana, para evitar que mi enemiga la "autocompasión" vuelva a colarse en mi vida. La auto compasión significa que estoy de vuelta a mí mismo; Estoy centrado en el "yo" en lugar de estar centrado en Dios. Cuando siento pena por mí mismo, me olvido de todos los maravillosos regalos que Dios me ha dado. "El egoísmo, el egocentrismo! Esa, creemos que es la raíz de nuestros problemas". (AA 62)

10. Evito situaciones que para mí pueden ser desencadenantes de lujuria. Reviso las películas antes de verlas para eliminar algunas que me causen incomodidad y trato de evitar ciertos programas de televisión.

11. Tengo cuidado de no dejar que la lujuria se meta en mis relaciones conyugales. Escribí más sobre esto en mi artículo "¿Qué pasa con el sexo en el matrimonio?" (Ensayo, junio de 2011).

12. Trato de vivir los Pasos, un día a la vez. Los Pasos no pueden ser parte de mi vida. Son mi vida. Mantener el trabajo de los pasos diez, once y doce, es lo más importante para mí. Debo admitir inmediatamente cuando estoy equivocado. Debo ser fiel en la búsqueda de un contacto consciente con Dios, y debo llevar el mensaje de mi recuperación.

13. Participo en un gran trabajo de servicio. Es solo dando que puedo mantener lo que tengo. Esto se afirma con elocuencia en "La familia después":

Cuando siento pena por mí mismo, me olvido de todos los maravillosos regalos que Dios me ha dado

"Como un prospecto demacrado, con el cinturón dibujado con la última onza de comida, nuestra selección era oro. La alegría por nuestra liberación de toda una vida de frustración no tuvo límites. El padre siente que ha golpeado algo mejor que el oro. Durante un tiempo puede intentar abrazar para sí mismo el nuevo tesoro. Es posible que no vea de inmediato que apenas ha arañado una veta ilimitada que pagará dividendos solo si la extrae por el resto de su vida e insiste en regalar todo el producto". (AA 128-129)

¿Hago algo de lo anterior de manera perfecta? No. Lo hago a conciencia y lo mejor que puedo, y estos principios básicos han funcionado para mí durante más de 27 años. Sé que pueden funcionar para otros también. Estos son mis fundamentos. Estos son mis balones! Sigamos recuperándonos como los campeones que somos.

Harvey A., Nashville, TN

HERRAMIENTAS PRÁCTICAS

Querida masturbación

Carta de la cónyuge de un SA

Has estado allí con mi esposo durante todo nuestro matrimonio, pero has sido ¡un desastre!

Has causado estrés y liberación de ansiedad para él, mientras me causas más a mí. Tú has estado ahí cuando mi esposo miraba televisión fotos, miraba porno, tomaba duchas, Incluso a mi lado en la cama. Tú estabas ahí con sus fantasías sobre otros y sobre mí.

La mayoría de las veces mi esposo volvía a ti en lugar de a mí. Su mano y los pensamientos lo alejaron sexualmente de estar contigo, dejándome sintiendo celos y en competencia contigo.

Me has hecho sentir incompetente, celosa, triste, enojada, avergonzada, no lo suficientemente buena, fea y con el corazón roto. Lo has hecho para que a veces mi esposo no pueda tener una erección, mantenerla o tener orgasmo mientras está conmigo. Otras veces tú has hecho que solo pueda durar unos segundos.

¡No te pedí! No te quería! ¡Pero tú no te ibas! Estuve luchando contra ti, pero no pude ganar. Mi esposo se caía más y más lejos de mí y más a ti. Incluso yo me encontré a veces cayendo en ti, Pero me dejaba más triste y confundida.

Anhelaba una relación sexual con mi esposo. Te lo llevaste. Lloraba a veces cuando me despertaba y no encontraba a mi esposo en la cama. Yo sabía que él había vuelto a ti en lugar de a mí. Me sentía muy sola.

¡No más! No eres bienvenida en mi ¡matrimonio! Necesito ser el único deseo sexual de mi esposo! Todas sus relaciones sexuales necesito sean conmigo! Necesitas salir de allí y nunca volver!

Sinceramente, una esposa luchando por una relación sexual sana.

Servicio: La Medida en la que doy

Dios, me ofrezco a ti, para que obres en mí y hagas conmigo tu voluntad. (AA 63).

Mi religión y mis padres siempre me animaron a dar servicio a los demás

En mi enfermedad, renuncié a mi religión y estaba mentalmente cerrado eso obedeció a los padres. Sin embargo, el servicio a los demás no se detuvo. Incluso en mi enfermedad, encontré oportunidades para hacer servicio a los demás y para ser reconocido como un líder. No reconocí que los motivos habían cambiado: sólo estaba intentando ayudarme a mí mismo. Buscaba oportunidades para alimentar mi ego y distraerme de mi vergüenza. Busqué formas de controlar personas, eventos, y resultados. Hice esto para ocultar mis defectos o asegurar cubrir mis necesidades.

Cuando entré en SA, quería evitar cualquier tipo de servicio porque yo creía que no obtendría nada de eso. Mi padrino me sugirió que me ofreciera para ser el tesorero de mi grupo. Fue fácil, no tomó mucho tiempo y me sentí bien por hacerlo. Eso me hizo sentir "parte de algo". Mi autoestima aumentó; la vergüenza disminuyó.

Poco a poco hice más servicio, incluyendo ser un padrino. Las recompensas superaron cualquier trabajo que puse en el esfuerzo. Mi actitud cambió por mejorar; la calidad de mi sobriedad mejoró. Cuando sirvo a los demás, siento que yo soy el que más se beneficia.

Gracias, Dios, por darme la energía y el deseo de servir a los demás como ellos lo han hecho conmigo

La conexión real 305

SIM 2018 GRATITUDES

Laurens SA WA DC

Muchas gracias a Cathal y a todo el equipo por organizar una maratón inolvidable que para muchos demuestra por primera vez lo ancho y profundo de nuestra bendita fraternidad y ayuda para que muchos no se sientan separados sino unidos diariamente en el medio de este bote salvavidas llamado SA. Amor enorme y dedicación fueron puestos y sentidos por los participantes. Esta es la cuarta dimensión. Y sólo es un aperitivo de lo que ha de venir. De nuevo, profunda gratitud

Laurens

Fabián O SA Ecuador

Buenos días. Muchas gracias por tan lindo servicio de utilizar la tecnología de esta forma. Lo que casi me destruye hoy me ayuda a sanarme si estoy realmente dispuesto. Aunque mi inglés es todavía bastante básico, he recibido bendición al escuchar palabras como: milagro, esperanza, buena voluntad, gozo, Dios, fuerza, 12 pasos. Con mi limitado inglés he podido identificarlas y siento que no estoy solo.

INTERGRUPO SA Del Reino Unido

El Intergrupo del Reino Unido (SAUK) se reunió el 21 de octubre en Wyboston. Los informes fueron recibidos de más de 26 reuniones de 14 pueblos y ciudades.

Los representados fueron: el martes Aberdeen; Reuniones de Belfast lunes, miércoles y sábado; Martes Birmingham; Viernes Cardiff; Dundee miércoles y jueves; Exeter lunes y viernes; Edimburgo lunes y domingo; Jueves Gateshead; Jueves Glasgow; Londres sábado, lunes, domingo, jueves, martes; El martes Manchester; Norwich Wednesday; Preston jueves; Stockport (Gatley) jueves

También se recibieron informes de funcionarios y presidentes con un enfoque en Información Pública, recién llegados y mujeres, así como también en ingresos, gastos y una variedad de otros temas de Intergrupo. También se discutieron temas de apoyo y eventos con EMER. Los delegados pueden asistir en persona o por teléfono o por Internet.

Servicio como regalo

"Pregúntale en tu meditación matutina. Qué puedes hacer cada día por el que todavía sigue enfermo".

Mis pensamientos:

-El servicio, como la rendición, es lo más efectivo cuando se hace sin expectativa de recibir nada a cambio

-Servicio requiere sacrificar algo (dinero, tiempo, energía)

-Alguien puede hacer trabajos de servicio independientemente de su periodo de sobriedad

Robinson N., Georgia USA

EL TRABAJO EN SERVICIO COMO UN REGALO

Trabajo de servicio - Noveno paso

Las promesas se vuelven realidad

Vine a SA buscando dejar de arruinar mi vida. Nunca supe que la clave para esto era el servicio. He estado en SA desde 2001 (con un largo descanso para la investigación y el desarrollo). Nunca he estado dispuesto a hacer lo que mis padrinos me pidieron. Hacía la mitad de lo que un padrino me pidió que hiciera. Sin embargo, la página 59 del Libro Grande de AA dice: "Las medias tintas no nos sirvieron para nada. Nos encontrábamos en la encrucijada". Lo que había estado haciendo no estaba funcionando. Para mí las medias tintas equivalían a la recaída total.

Me mantuve sobrio en SA desde 2001 a 2005. En esos 4 años, trabajé 4 pasos, e hice muy poco trabajo de servicio. En marzo de este año le pedí a alguien ser mi padrino. No tenía idea de lo que estaba pidiendo. Sin embargo, por primera vez estaba listo para hacer cualquier cosa para mantenerme sobrio. Ahora estoy haciendo mucho más trabajo de servicio. Cuando terminé el paso 3 me dijeron que empezara a levantar mi mano en las reuniones para aquellos que necesitan un padrino. Dije solo tengo 30 días de sobriedad. Él dijo son 30 días más otra persona. Mi padrino me pidió que me reuniera con él todas las semanas. Yo estaba seguro de que esto era muy frecuente, pero lo hice de todos modos. Terminé los pasos 5, 6, 7 y 8. Actualmente estoy en mitad del paso 9. Hago 10 y 11 diariamente.

Cuando tenía unos 60 días de sobriedad, le sugerí a mi padrino que alguien debería averiguar cómo entregar las grabaciones de SA de una manera más fácil. Él dijo que parecía algo bueno para que yo lo descubriera. Así que empecé un Podcast, para poder escuchar las grabaciones. Mi padrino sugirió que compartiera esto con otros y ahora hay más de 200 grabaciones y más de 16,000 descargas. Me anima a saber que a otros les esté ayudando el trabajo que estoy haciendo

Ahora estoy apadrinando a seis personas. Me reúno con ellos semanalmente. Tres de ellos están en otros países. Me aseguro de llegar temprano y presidir las reuniones cada vez que pueda. Escuché que necesitábamos un representante de intergrupo para nuestra reunión. Hablé con mi padrino y adiviné quién es ahora el voluntario. ESTE CHICO. Eso es trabajo de servicio.

Veo las promesas del noveno paso casi a diario. Los sentimientos de inutilidad y lastima propia están desapareciendo. Para ayudar a compartir el mensaje, mi padrino quiere que escriba y lo comparta. Más trabajo de servicio. Cuanto más hago, más encuentro "¡funciona si lo trabajas!"

Preston D., Tennessee, EE.UU.

Servicio y Recuperación

Nos damos cuenta de lo poco que sabemos. Dios constantemente nos revelará más a ti y a nosotros. Pregúntale en tu meditación matutina qué puedes hacer cada día por el que todavía está enfermo. Recibirás la respuesta si tus propios asuntos están en orden (SA 210).

El servicio en Sexólicos Anónimos es un gran beneficio para mi recuperación. Me saca de mi egoísmo y me ayuda a centrarme en las necesidades de los demás y en el bien del grupo. Encuentro la alegría de ayudar a otros miembros, al ofrecer una palabra de aliento o de realizar un acto de bondad. Poder servir a mi grupo de SA, por ejemplo, como tesorero o facilitador, me da más razones para mantenerme sobrio.

EL TRABAJO EN SERVICIO COMO UN REGALO

El servicio también me hace enfrentar mis defectos de carácter, como pretender siempre estar en lo cierto, pretender conocer todas las respuestas y desear controlar a los demás.

Para practicar la solución, acepto la conciencia de grupo como el camino correcto, independientemente de mis ideas. Escucho lo que dicen los demás, en lugar de pensar que sé lo que es mejor. Me recuerdo a mí mismo "solo sé un poco". La única persona a la que puedo cambiar es a mí, lo hago con la ayuda de Dios y trabajando programa.

Una vez traté de encubrir mi falta de conexión espiritual con la lujuria. El servicio me ayuda a poner en práctica la solución a mi problema de lujuria. Las oportunidades para servir aparecen cuando me recupero, sigo la voluntad de Dios y practico los principios de SA en todos mis asuntos.

Dios, ayúdame a recordar el poder del servicio.

La Verdadera Conexión 26

El servicio y la Conexión Real

**La vida no consiste solo
en obtener y obtener.**

He sido una persona que a pesar de haber estudiado una carrera humanística siempre viví una vida en la que el centro de todo era yo. Yo no le servía a nadie. Más bien, y salvo pocas excepciones, me servía de todos y de todo.

Tratando de hacer dinero me serví de muchas personas y de cosas. Trabajaba por el dinero, y aunque este no es malo en sí, me olvidaba que el trabajo es un servicio y ese es su sentido. También cuando interactúe con otras personas confundí el amor con lujuria. Me serví de muchas personas para obtener placer de ellas, olvidando que tienen sentimientos, tienen una historia, son tan valiosas como cualquier ser creado por Dios y además sufren.

Una vida así, en la que no se ofrece nada si no es a cambio de otra cosa, no tiene sentido. Es un negocio. Una vida en la que calculo lo que voy a obtener a cambio de lo que doy es una vida miserable, donde mi egocentrismo lo ocupa todo, tratando de llevarse siempre su botín personal, su gratificación egoísta.

Creía que de esa manera iba a estar seguro en la vida. Solo obtener y obtener. Incluso me inventé una idea de Dios que consistía en creer en él y a cambio de ello él estaba obligado a abastecerme en todos mis caprichos y necesidades. Y alcance muchas metas, siempre dentro de la concepción de lo que la vida era para mí: un negocio. Pero tengo que reconocer que nunca logré dejar de sentirme vacío. Siendo sexolico, ese vacío traté de llenarlo con lujuria y sexo anónimo. Eso trajo dificultades para conformar una relación de pareja estable y sana, y también trajo problemas en mi profesión. En poco tiempo perdí el control y muchas imprudencias salieron a la luz. Así que todo terminó como es comprensible que terminara. Mi egoísmo era el peor acto de amor que yo podría hacer hacia mí mismo. Realmente, no era un acto de amor. Era mi manera de destruirme. Es algo paradójico, pero es así.

Hoy estoy agradecido con el programa y con la posibilidad de servir. La vida no consiste solo en obtener y obtener. Consiste en servir. El verdadero servicio no espera recibir nada a cambio. Sin embargo, de manera indirecta, recibo mucho de ello, más de lo que con frecuencia suelo ser consciente. Recibo sobriedad, recuperación, gozo, paz etc... Aparentemente estoy sirviendo a otras personas, pero realmente me estoy sirviendo a mí mismo, dejando de ser egoísta.

EL TRABAJO EN SERVICIO COMO UN REGALO

Puedo salir del aislamiento sirviendo en una reunión, colocando las sillas, recibiendo a un compañero nuevo, apadrinando, etc. Puedo establecer relaciones reales con personas que están como yo en recuperación, y que necesitan ayuda como yo. Y eso llena el vacío infinito de mi espíritu más que ninguna otra cosa porque descubro que este ser egoísta puede dar amor desinteresado. Puedo abandonar ese viejo cascarón de miedo donde me refugiaba con mi lujuria, haciéndome daño. Y en ese acto de amor estoy conociendo el rostro de Dios.

Por estas 24 horas aprendo de nuevo a servir. A veces no tengo el mejor ánimo para hacerlo. Pero me sucede que si lo intento, funciona por la gracia de Dios. Establezco la conexión real.

Rafael de Colombia. Sobrio desde el 1 de junio de 2016 y solo por hoy. Estoy en el paso 12 con mi padrino.

EN LA REVISTA ESPACIO PARA
TRADUCCION DE ESTE COMPARTIR AL
INGLÉS

EN LA REVISTA ESPACIO PARA
TRADUCCION DE ESTE COMPARTIR AL
INGLÉS

EN LA REVISTA ESPACIO PARA
TRADUCCION DE ESTE COMPARTIR AL
INGLÉS

EL TRABAJO EN SERVICIO COMO UN REGALO

EN LA REVISTA ESPACIO PARA
TRADUCCION DE ESTE COMPARTIR AL
INGLÉS

EN LA REVISTA ESPACIO PARA
TRADUCCION DE ESTE COMPARTIR AL
INGLÉS



OPORTUNIDADES DE SERVICIO EN SA

Querido SAICO,

Tengo el honor de decirte que Barcelona, España, tiene ahora reunión de SA en inglés! Nos reunimos semanalmente con un par de residentes permanentes (como yo) y un par de expatriados. Podríamos por favor recibir el paquete de inicio para nuevas reuniones?

Luc Daenen, España

Listas de SA de Hombres y Mujeres amigos?

SAICO maneja listas separadas como una manera de ayudar a los miembros a encontrar un padrino o ahijado y conectar solitarios a la fraternidad más amplia.

Haga [clic aquí para la lista de los hombres](#).

Para mujeres, envíe un correo electrónico a SAICO directamente a <mailto:saico@sa.org>.

Problemas de ira y enojo en sobriedad

Somos un grupo de miembros en recuperación de SA de diferentes países quienes admitimos que necesitábamos ayuda extra por nuestros continuos problemas de ira y rabia.

Empezamos un grupo de whatsapp para compartir nuestra experiencia, fortaleza y esperanza en este defecto de carácter y en cómo podríamos superarlo. Si tú tienes este problema, eres bienvenido para probar nuestra solución centrada en el foro de WhatsApp. Por favor, póngase en contacto con Luc D: <mailto:luc4essay@gmail.com>

MEDITACIONES

La hoja del inventario diario

Cuando llega la noche, tal vez justo antes de irnos a dormir, muchos de nosotros elaboramos un inventario de nuestro día (12 pasos y 12 tradiciones, pag 93).

En la noche cuando hago mi Décimo Paso, no enumero solo las cosas que hice mal ese día, también lo que hice bien, comenzando por mantenerme sobrio de la lujuria y del consumo. Equilibrar mi inventario de esta manera me recuerda que no soy del todo bueno ni del todo malo; que, como alguien dijo, soy un perfecto ser humano imperfecto. En los días en que me siento abrumado por mis defectos de carácter, es alentador reconocer esto: que, a pesar de todo el miedo o resentimiento, también he tratado de ser servicial, llamando o reuniéndome con un ahijado, ayudando a mi esposa con la cena, o simplemente preguntando a alguien en mi trabajo como va su día. También me pude haber ejercitado, contactando a un miembro de la familia con quien no he hablado por un tiempo, o compartiendo mi experiencia, fortaleza, y esperanza en una reunión. El gran impulso viene de la escritura de mi lista de gratitud y ver todos los regalos que el Poder Superior me ha dado. Notar estos aspectos positivos junto con los negativos en mi inventario me ayudan a mantener el equilibrio y la serenidad que he aprendido a atesorar en la recuperación.

Dios, por favor ayúdame a realizar un honesto y equilibrado recuento de mi día.

Meditaciones de Conexión Real. 323

Estoy siempre agradecido

Estoy siempre agradecido con Dios por el sonido de mi mente, cuerpo y espíritu.

Estoy siempre agradecido por la familia y el amor que viene con ellos.

Estoy siempre agradecido por la fraternidad y los que vienen antes de mí.

Estoy siempre agradecido por la medicina moderna, pues sin ella no estaría.

Estoy siempre agradecido por el poder de Dios que siento fluir en mí este día.

Estoy siempre agradecido por la libertad que Dios me da de no haber consumido ayer.

Estoy siempre agradecido porque sin Dios vivo con temor al mañana.

Estoy siempre agradecido por la nueva actitud que me libera del dolor.

Estoy siempre agradecido por mis imperfecciones y la aceptación de los obstáculos en mi camino.

Estoy siempre agradecido, Dios, por mis dones y limitaciones que me permiten vivir sólo por hoy.

Dios me trajiste de la enfermedad a la paz, de la ira a la tolerancia, del aislamiento a la conexión verdadera, de la ingobernabilidad a la aceptación.

Meditaciones

A quien sea

[...] será mejor que trabajes con otro [sexóholico...] (AA 102).

Escuché a un orador de SA decir, " Haz por una persona lo que desees poder hacer por todos." Como un sexólico en recuperación, esa declaración desafió mi ego. Debido a que tengo varios años en sobriedad, empecé a imaginar que tenía autoridad y poder para arreglar sexólicos de todas partes. Apadrinaba miembros, daba servicio en mi Intergrupo y Asamblea Regional, dirigía sesiones en maratones, convenciones, y mantenía correspondencia con sexólicos en prisión. Incluso compartí mi historia internacionalmente a través de un intérprete.

El orador continuaba diciendo que nos hallábamos tan ocupados y dispersos tratando de ayudar a todos que tenemos poco que ofrecer a quien sea, incluyéndonos a nosotros mismos. Cuanto más hablaba, más sentido tenía lo que decía.

Empecé a preguntarme: ¿Por quién en mi familia, iglesia, oficina o grupo de SA pudiera hacer algo significativo? ¿Qué hay del recién llegado en la reunión de anoche? ¿Qué hay de la persona que luchó tan duro para ganar un chip de un año, o el que sigue luchando para conseguir un chip de un mes? ¿Podré ofrecer algunas palabras de aliento al hombre que recientemente perdió sus años en sobriedad?

¿Hacer algo por todos? Probablemente no. ¿Sólo uno de ellos? Probablemente sí. Soy responsable cuando cualquiera, "quien sea" pida ayuda en cualquier lugar.

Dios, muéstrame "a quien sea" que pueda ayudar hoy.

Meditaciones De La Conexión Real 259

Sin la gratitud de tu poder fluyente, vivía una vida caótica llena de miedo y resentimiento.

Con gratitud y conexión, vivo en el presente con tolerancia, paz y contento.

Que puedo vivir MI vida, no la de los demás y disfrutar de los talentos y regalos dados.

Estoy siempre agradecido Dios, y pasaré el mensaje para que otros, también puedan ver.

Mike S., New York, USA



HISTORIAS DE SA

Siete prácticas que me funcionan

¡Ajuste nuevo cada día!

Cada mañana, miro el letrero sobre mi cama que dice " Buenos Días. Es Dios. Hoy me encargaré de todos tus problemas.

No necesitaré tu ayuda. Así que relájate y disfruta el día". Me recuerda que soy su hijo, a quien ama, independientemente de lo que haya hecho o no. A lo largo del día, voy a Él para tranquilizarme cuando me siento preocupado o desprovisto, pidiendo confianza en mi futuro, y un empujón cuando estoy desconcertado en cuanto a qué hacer a continuación.

tomarme el tiempo para sentir las y esperar sus cambios inevitables, renunciándolas en cualquier plazo previsto. "Esto, también pasará."

Prefiero ser feliz en vez de tener la razón, especialmente si sé que tengo "razón." No vale la pena tratar de demostrar que la tenga en cualquier desacuerdo cuando la otra persona se mantiene en sus sentimientos. En ese punto, me ayuda recordar que soy de la misma manera cuando me involucro mucho emocionalmente y dejo de escuchar. Si todavía sintiera que es algo tan importante, puedo retomar al asunto más tarde.

Me recuerdo no tomar personalmente las críticas o la ira

Cuando me siento abrumado con demasiadas cosas sucediendo a la vez, me recuerdo bajar la velocidad o incluso dejar de moverme. Me tomo un descanso yendo al baño para respirar o tomo una siesta. No importa dónde esté, nadie ha dicho nunca "No, no puedes usar mi baño."

No oro por cosas ni por que las personas cambien, sino a que yo cambie mis reacciones hacia ellos, dando gracias anticipadamente por ver los resultados.

Me doy cuenta de cosas por las que me siento agradecido y doy gracias a Dios por ellas despertándome, acariciar a mis gatos, el calor de mi cama, el clima. Me recuerdo que lo que elija para concentrarme o en hablar, obtendré más de ello. Así que evito la sobre-lectura de noticias negativas en los medios, etc. y busco columnas de buenas noticias en su lugar.

Actúo "como si" cualquier resultado deseable que elija en enfocarme ya está sucediendo. Como si fuera un actor en una obra de teatro, caminando más alto con paso firme y una sonrisa, imaginando salud y confianza, viendo los buenos sentimientos surgir. Lo finjo hasta que lo siento." No trato de alejar los sentimientos de tristeza, vergüenza, miedo o ira (lo que los aumentaría). Yo prefiero

Actúo como si tales sentimientos surgen de temores, tristezas o enojos de otra persona que no tienen que ver conmigo. Si la crítica es correcta, entonces hago las enmiendas necesarias, sin esperar que sean bien recibidas. Si un conductor me ataja o de otra manera conduce peligrosamente, me imagino que puede estar corriendo porque acaba de darse cuenta que su hijo o su cónyuge está enfermo. Doy gracias a Dios que no me chocara y oro para que evite a otras personas. Ya para entonces la tentación de la furia al volante en mí ha desaparecido.

Cuando me siento abrumado con demasiadas cosas sucediendo a la vez, me recuerdo bajar la velocidad o incluso dejar de moverme. Me tomo un descanso yendo al baño para respirar o tomo una siesta. No importa dónde esté, nadie ha dicho nunca "No, no puedes usar mi baño." Cuando siento impaciencia por una luz roja o en un contador lento, es el "mini examen" de Dios para que practique la paciencia

me perdono a mismo por momentos que no fui capaz de realizar lo antes mencionado, sabiendo que comer errores está bien y de hecho deseables. He aprendido más de mis errores que de hacer las cosas bien. Es como ser un torpedo.

Aunque esté apuntado al objetivo, casi siempre se desvía un poco. Aun así, no se juzga así mismo como un torpedo malo; simplemente se ajusta el curso al usar continuamente su girocompás (Dios) como referencia.

Stan H. New York USA



Persecución Agresiva

¿Cómo me mantengo sobrio de la lujuria?

He estado pasando por un momento difícil en mi recuperación. En las últimas semanas y meses he estado volando.

Dejé de escribir mi aplazamiento al igual que mis experiencias de recuperación diarias. Iba en espiral hacia una recaída.

Luego recibí un gran llamado de atención. Estaba trabajando en el patio de afuera. Contesté una llamada cuyas palabras resonaron a enfrentar una nueva realidad. “Le llamo para dejarle saber que tuve una recaída y que debe conseguir padrino nuevo. En ese instante, sentí recibir un golpe en el estómago. Si mi padrino no pudo estar sobrio, ¿cómo lo iba a estar yo? Esta pregunta no dejaba de rondar en mi cabeza. Llamé a alguien a quien le tenía mucho respeto en el programa con quien sabía que podía ser honesto. Le pedí que fuera mi padrino

Me dijo que estaba dispuesto, pero que tenía que hacer el trabajo. No iba a estar de niño ni estar detrás mío por no trabajar los pasos. Me puso a trabajar el paso decimo de inmediato. No lo había estado haciendo. Saqué mi hoja de inventario y comencé a escribir. Al “poner manos a la obra” algo comenzó a despertarse.

Cada veterano que se recuperaba de la lujuria, sin fallar, PERSEGUÍA AGRESIVAMENTE la recuperación y un despertar espiritual!

Hoy son 501 días de sobriedad. Eso es 1 año, 4 meses y 2 semanas de sobriedad. Cuando volví a entrar en estas habitaciones estaba que ardía. Tenía que mantenerme sobrio.

Mi vida dependía de ello. A medida que ganaba sobriedad, la vida iba mejorando. Le vuelvo a agradar a mi esposa y estaba recibiendo ascensos y ofertas en el trabajo. Volvió a ser emocionante. Salía de las tinieblas y ¡podía ver una gran vida por delante! El malestar se apoderó de mi vida y los viejos hábitos de aislamiento y pereza empiezan a aparecer. Dejé de ir a tantas reuniones y no trabajaba activamente los pasos con mi padrino. Tampoco recibía muchas llamadas de ahijados

Me sentí vivo por primera vez después de varios meses, como parte de la raza humana otra vez.

Ahora la pregunta era ¿cómo mantenerme sobrio de la lujuria? Con el fin de permanecer sobrio, antes perseguía agresivamente la recuperación.

¡Persecución Agresiva! No podemos pensar en tener una acción correcta, pero sí a actuar hacia un pensar correcto. Se convirtió en mi mantra. Al estar en consumo, perseguía agresivamente la pornografía al igual que el objeto de mi lujuria (mujeres, dinero, popularidad, etc). Pasaba horas agresivamente persiguiendo el próximo objeto de mi lujuria (mujeres, carros, dinero, popularidad, etc).

Pasaba horas persiguiendo agresivamente la siguiente euforia.

Cuando comencé este programa en serio el 26 de Marzo del 2017, perseguía agresivamente la recuperación y la acción correcta. Trabajé los pasos casi a diario. Comencé a escuchar un podcast para aprender de los veteranos mientras llevaba el mensaje. Lo que aprendí de las grabaciones fue un mensaje central. ¡Cada veterano que se recuperaba de la lujuria, sin fallar, perseguía AGRESIVAMENTE la recuperación y un despertar espiritual! Lea la página 85 de Alcohólicos anónimos. Me dijo directamente por qué estaba cayendo en espiral hacia un desliz. Dejé el programa espiritual de acción. El despertar espiritual no sólo sucede. ¡Es un programa espiritual de ACCIÓN! Así que necesito buscar el programa espiritual tan agresivamente como lo hice con todas las búsquedas de la lujuria. Hoy estoy una vez más encontrando la CONEXIÓN verdadera. Sé que estoy en casa! ¡Estoy persiguiendo agresivamente una vida recuperada! ¡UNA GRAN VIDA!

Preston D, Tennessee, USA

Mi Historia- Sé Que Estaré Bien.

D-s puede transformarnos

Crecí de niño en San Diego. Mis padres peleaban mucho. Mi madre se suicidó cuando tenía siete años. Comencé a sentir miedo, solitario y aislado. Después de la muerte de mi madre empecé a ir a los servicios religiosos con mi padre. Se involucró mucho con la religión y yo absorbí lo que pude. Me sentía tan incómoda en mi piel. Yo quería encajar desesperadamente

Cuando tenía once años, mi padre decidió que quería mudarse a Israel. A los trece me sentía destrozado, solo e inseguro. Me recuerdo que pensaba a mis adentros que quiero ser bueno, quiero hacer el bien, pero no tengo a nadie con quien hablar. Mi papá nunca estuvo emocionalmente presente para mí y siempre estaba nervioso y protector. Sentía como si no tuviera padres.

Un día un amigo mío me introdujo a la masturbación y ¡vaya que se sintió bien! Desde entonces, me enganché. Cada semana me masturbaba con películas, fantasías o con una pared vacía. Empecé a ver porno en la computadora de mi padre. Estaba lleno de auto-conmiseración sobre mi vida. Tenía fantasías de mudarme a Australia y empezar una vida nueva. Pensé en dejar mi religión.

A los 17 años, decidí que necesitaba ser más dedicado a la religión. Asistiendo a una escuela religiosa privada francesa, me convertí en un fanático. Hablé de D-s pero nunca creí en Él. Empecé a tener fantasías de tener sexo con otros estudiantes. Empecé a comprar revistas porno en la calle y a esconderlas. Por fuera era un buen chico judío tratando de mejorar mis estudios y seguir indicaciones, actuando muy religiosamente y piadosamente. Por dentro, era un solitario, asustado, confundido adicto al sexo. Fui suicida durante 3 meses y rezaba con todo esfuerzo para que D-s por favor me matara, para no despertar en la mañana. Nada me interesaba más que el sexo conmigo mismo e incluso entonces siempre me sentía culpable y mal después.

Pensé que la terapia resolvería todos mis problemas. Empecé a ir con un terapeuta. También empecé a buscar ayuda en línea a cómo superar la adicción al porno y me encontré con un "entrenador porno." Hicimos un montón de charla positiva y

HISTORIAS DE SA

armonizando mis emociones. Empecé a leer un montón de libros. Después de cuatro meses de entrenamiento y auto-ayuda, me convertí en el Señor Sabelotodo. Tenía la solución a todos mis problemas. Tengo pensamientos positivos, y si no te agrada, eres el problema porque soy un buen tipo.

Mi ego se elevó. No me ayudó a dejar de masturbarme, pero me sentía bien. Más tarde ese año regresé a Francia para ser asistente de maestro y rabino. Sin embargo, los estudiantes más jóvenes no creyeron mi actuación - sabían que estaba lleno de basura. ¡Esto duró meses! En este punto me estaba masturbando tres a cuatro veces al día. Estaba destrozado y desesperado. Empecé a buscar ayuda

Mi solución a mis problemas es basado en mi relación con mi Poder Superior. Todas mis necesidades pueden ser realizadas por D-S

Por un milagro encontré una fraternidad S - que se reunía una vez a la semana y hablaba en inglés. Empecé a asistir y encontré un hombre dispuesto a apadrinarme. Llamé y le hablé todo con el corazón en la mano. Cuando me presentaron por primera vez los Pasos pensé " esto es auto-ayuda, me estoy fijando a mí mismo a través de los 12 Pasos." Estaba ansioso por hacerlas. Sin embargo, poco a poco empecé a ver que hay algo más profundo en ello.

Eventualmente vine a Nueva York. Allí encontré una fraternidad de SA. Yo estaba estudiando para mi ordenación rabínica y asistiendo a reuniones de SA. Sin embargo, no estaba bien. Luchaba inmensamente con la lujuria. Pensé que estar sobrio significaba no masturbarse y todo lo demás está bien. El darme cuenta que estar sobrio significa estar mentalmente sobrio me tomó mucho tiempo.

Tomando un trabajo en Florida, estaba viendo lujuria, porno suave, jugando con la web, y siempre mirando a mujeres y hombres

¿Por qué lo tienen todo bien? ¿Por qué no puedo ser normal, con una vida normal y estable? Esto fue mientras yo estaba "sobrio"." Dejé ese trabajo y conseguí otro. Empecé a recaer con el porno y luego iba a lugares de masajes y clubes de striptease. Yo estaba desecho, desesperado y al borde de ser indigente.

Ahí fue cuando estaba dispuesto a trabajar los Pasos y mi despertar espiritual comenzó. Tengo un padrino con el que me conecté y en el que confié. Yo quería lo que él tenía. Al principio discutía mucho quería escuchar de D-s lo menos que fuera posible. Yo decir ¿cómo puedo superar mi lujuria? No puedo caminar por la calle sin mirar y seguir a las mujeres. Me había dicho que le pida a Di-s que le ayude a no mirar y darme la vuelta. Recuerdo que pensaba que era una locura. Es demasiado sencillo. Estos Pasos no funcionarán para mí, ya los he probado. Pero seguía llamando y pidiendo ayuda porque no tenía a dónde acudir.

Hoy con la Gracia de Dios estoy sobrio. Sobrio física y mentalmente. Mi solución a mis problemas se basa en mi relación con mi poder Superior. Todas mis necesidades pueden ser realizadas por D-S. Intenté convertir a mi jefe en mi padre, a mi terapeuta en mi gurú, y a mis amigos en mis terapeutas. Hoy, debido al trabajo de los Pasos, tengo una relación decente con mi padre. Mi ira y culpa hacia él han desaparecido. Soy capaz de respetarlo ahora. Eso es un milagro.

Me doy cuenta de que no importa cuánto dinero, fama, logros o amigos tenga, nunca me llenará. Siempre querré más. Por lo tanto, debo ir al manantial que satisface del cual una relación con mi creador quien me ama y siempre estará allí para mi.

HISTORIAS DE SA

Nunca me he sentido tan emocional y mentalmente estable como ahora. Hoy conozco la paz y el contentamiento. No todo es perfecto, y me siento bien. Tengo un D-s en quien confío, un padrino que me guía en cada paso que doy y la comunión en SA. Que también lo puedas encontrar.

Anónimo, Estados Unidos



Our Meeting in Print

Temas De Discusión En Grupo

En Mi Historia, estaré Bien el autor describe algunos comienzos difíciles y cómo luchó usando nuestras herramientas del programa.

¿Ha tenido algunos momentos difíciles en el pasado?

¿Cómo los ves hoy?

¿De qué manera sigues luchando contra los pasos?

¿Dónde encuentras tu fuerza hoy?

En Siete Prácticas Que Funcionan para mí leemos que ser feliz es más importante que tener razón.

¿Puedes elegir estar sereno en vez de tener la razón?

¿Eres capaz de DETENERTE cuando estás abrumado por el Hambre, la Ira, la Soledad o el Miedo?

¿Dejarás que Dios te perdone hoy?

What is Sexaholics Anonymous?



VER ESTAS PELICULAS CORTAS

ACERCA DE SA. EN SA.ORG

PASOS

Algunas Ideas Para El Paso 11 Sobre La Meditación

La recompensa de las herramientas de meditación

Paso 11: *Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios como nosotros lo concebimos, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros. y nos diese la fortaleza para cumplirla*

Muchos grupos, religiosos y no religiosos, tienen una larga experiencia practicando la meditación. Aquí están algunas de las prácticas que hallaron útiles.

Conseguir un libro de meditación como SA: La Conexión Verdadera o cualquier libro usado para este propósito.

Tener un lugar tranquilo para meditar, con poca o ninguna distracción.

Tenga una imagen, un icono religioso o algo en lo que pueda enfocarse - una playa o árboles, por ejemplo.

Haga la meditación al mismo tiempo y en el mismo lugar cada día.

La regla más básica es hacer lo que funciona para uno y estar dispuesto a probar nuevas maneras.

Lea un breve pasaje y luego reflexione sobre lo que le sorprende.

El objetivo es estar abierto a / contactar a Dios y su ser interior.

Cuando hagas contacto, quédate ahí

Comenzar lento: los primeros 10 minutos y con el tiempo aumentar el tiempo.

Usa un temporizador de alarma para que no sigas mirando la hora.

Algunas técnicas para conseguir silencio interior:
Concéntrate en tu respiración.

Usa un dicho corto que te ayude a concentrarte, como ayudarme a encontrar la paz, mantenerme sobrio.

Enfóquese en una imagen u objeto que le ayude a concentrarse.

Concéntrate en estar en el momento / presente.
Posición para la oración:

Físicamente relajado: la posición debe ser cómoda para que usted se enfoque en la oración y no en su malestar físico.

Póngase de pie o siéntese, arrodílese o camine, siempre y cuando su posición no lo distraiga porque es romance.

Otras sugerencias:

Lectura piadosa usando un buen libro [como la literatura SA o AA]. El objetivo no es terminar una sección sino reflexionar sobre la lectura. Detente cuando encuentres algo que te haya tocado.

Use una frase u oración memorizada para empezar y terminar.

Algunos encuentran que la música les ayuda a concentrarse y relajarse.

Algunos encuentran útil escribir un diario como parte de la meditación o después.

Decir lentamente una oración o pasaje que tenga significado para TI enfocándote en lo que te mueve.

Cuando te encuentres vagando, no entres en pánico, más bien regresa a tu mediación con mucho cuidado.

Vaya a un centro espiritual o a un lugar que encuentre inspirador como una iglesia, un Jardín de meditación, o un templo

PASOS

Únete a un grupo de meditación.

Enciende una vela y / o incienso.

Use meditaciones guiadas en un CD o DVD.

La regla más básica es hacer lo que funciona para uno y estar dispuesto a probar nuevas maneras.

Cuéntanos cómo trabajas el paso once. Por favor, comparte su experiencia de meditación y práctica con Ensayo en essay@sa.org

Jerry L., California, Estados Unidos

Paso 1: Aceptar cosas que no entendía

Ejercitarse de una nueva manera

A veces miro hacia atrás y me pregunto por qué me tomó tanto tiempo para comenzar a vivir finalmente los principios más básicos y fundamentales del programa de 12 Pasos. No hay duda de que aún no estaba dispuesto a rendirme de verdad, así que seguí tratando de resolver mi problema con mis propias ideas y esfuerzo.

Un ejemplo es la fuerza de voluntad ¿De qué sirve tratar de ejercer mi fuerza de voluntad hacia aquello del cual soy impotente? Si no tengo poder sobre la lujuria, ¿de qué sirve mi fuerza de voluntad? Y cuando sigo tratando de ejercer mi propia voluntad sobre la lujuria, ¿no estoy simplemente diciendo que nunca he pasado el primer paso? ¿Realmente creo (admito) que soy impotente sobre la lujuria en primer lugar?

El 12 y 12 (página 40) me indicó que el propósito de los 12 Pasos era hacer cada vez más posible llevar mi voluntad de acuerdo con la intención de Dios para mí. Entender eso y realmente

el hacer ello no vino de manera natural. Pero el fracaso y la desesperación me prepararon para aceptar algunas cosas que otros trataban de decirme. Tuve que tener un cambio de actitud, tanto en cómo ejercía mi voluntad al igual que como aceptaba cosas que no comprendía.

Sexólicos Anónimos , Taichung

Paso 3: Alguien Sin Carga

Una Conexión del Poder Superior funciona

Hubo esta noche una reunión excepcional en Boston. Entré a la reunión con mucha inquietud y descontento. Leímos la parte de Alcohólicos Anónimos sobre el miedo. Mi poder Superior me ayudó a darme cuenta durante los compartires que tengo miedo porque estoy usando este programa como otra herramienta para controlar mi vida. Estoy siendo autosuficiente. Hago oración como hacer repeticiones en el gimnasio y trato de controlar mi relación con Dios a la más óptima ventaja. Trato tanto de dirigir mi vida, de ser bueno, de ser amable, corriendo de un reto a otro hasta quedar agotado.

Ahí es cuando la lujuria se acerca, como un demonio disfrazado de algo gentil. La lujuria sabe que estoy cansado, fatigado, asustado y confundido. La lujuria ofrece quitármelo todo y me asegura que puedo estar bien. Así que dejo el lado de mi Poder Superior y voy con la lujuria.

Mi gran poder no me quitará todo el dolor. Aun así, viene y me consuela.

Cada vez me imagino que no volveré a hacer ese intercambio. Sin embargo, cuando pasa un mes y estoy agotado, vuelvo a hacer ese intercambio. La realidad es que nunca tuve que cargar con la carga de ser bueno, de estar sobrio

NOTICIAS MUNDIALES

¡La Maratón de SA por Internet (SIM) 2018, conocida como Geek Camp, nos reunió durante 24 horas los días 29 a 30 de noviembre!!!

El Geek Camp del año pasado, que juntó a 600 miembros de SA para compartir a través de internet alrededor del mundo por un día, fue un gran éxito

El tema del día fue **Alrededor del Mundo en 24 horas** en los que compartimos nuestra experiencia fortaleza y esperanza en la recuperación de la adicción a la lujuria.

Cathal M, Presidente, 2018

Cathal M SA EMER

Mi sincero y sentido agradecimiento a todos los que ayudaron a hacer realidad el evento SIM este año. Quiero especialmente agradecer a todos los miembros del Comité con quienes fue un placer trabajar. A todos los Oradores que compartieron su EFE. A los compañeros del MC quienes estuvieron atentos al SIM durante las 24 horas, en especial a Daniel, Tzvi y Brendan. ¡Espero tengan buenas noches de sueño! A todos los compañeros solos y a los grupos quienes se juntaron. Fue genial verlos a todos conectados. Verdaderamente Dios está haciendo por nosotros lo que no podemos hacer por nosotros mismos. Juntos en sobriedad, Cathal M.

De los Custodios de SA

Querido Cathal y miembros del Comité SIM, ¡Felicitaciones por el SIM 2018! Nuestro mensaje de recuperación en SA se volvió fuerte y claro, con sinceridad, dedicación y con una buena medida de humor también. Gracias a todos los oradores quienes compartieron su experiencia de vida, fortaleza y experiencia tan generosamente.

Ciertamente sentí que esta maratón global se ha vuelto ahora una ayuda dentro de nuestra Fraternidad y que prosperará y crecerá como resultado de sus esfuerzos y de aquellos que la lanzaron el año pasado.

Gracias a EMER por dirigir este evento. El próximo año y los siguientes SIM serán un evento de la Fraternidad Global bajo el Comité de Custodios dirigidos por Gene T. y Kent A. Su continua participación y contribuciones serán apreciadas grandemente.

SIM es una poderosa y prometedora herramienta para ser usada para alcanzar nuestro propósito primordial de llevar el mensaje a quien continúan sufriendo.

Gracias a nuestro Poder Superior quien hizo posible todo esto. Que continuemos haciendo su Voluntad.

L. Presidente BoT

Keith.

Gracias, Gracias a todos. Muchas gracias a Todos.
Muchas gracias

Juan Carlos Sa Madrid

Ha sido una maravillosa experiencia. DIOS con nosotros, en cada uno de los sexólicos. Dios los bendiga a todos.

SIM 2018
Maratón de SA en Internet
Noviembre 29 y 30 de 2018
Comienza a las 12:00 pm UTC

Hora (UTC)		Canal A (Orador/Temas)	Canal B (Temas)
12:00 pm	INICIO	Inicio oficial del SIM 2018	Solo Canal A
1:00 pm	Cathal M.	La Voluntad para hacer cualquier cosa	Sesión general – Presentación
2:00 pm	Laurens A y Martin S.	Obstáculos para la recuperación	Pasos 1 a 3 – Impotencia, Rendición y Confianza en el PS
3:00 pm	Ron T.	Aceptación	Necesita decidir – Haga su pregunta/Entrevista
4:00 pm	Oscar M. y Carlos H.	Oración y Meditación	Pasos 4 a 5 Inventario Moral como camino a la libertad
5:00 pm	Mike C.	Honestidad	Construyendo SA en Europa del Este y Sa en Chicago
6:00 pm	Suzanne S y Mona M.	Mujeres en SA	TBA
7:00 pm	Harvey A.	Gozo	Fraternidad en español
8:00 pm	AJ F.	Apadrinamiento	Pasos 6 a 9 Dejar ir, hacer enmiendas y ser libres
9:00 pm	Tom K. y Gary W.	Sobriedad/Recuperación (Estar sobrio no es estar bien)	Beneficios del Servicio
10:00 pm	Bill S.	Lecturas favoritas del Libro Grande	Pasos 10 a 11 Oración, Meditación/ Conciencia de Dios
11:00 pm	Brendan T.	Sobriedad emocional	TBA
12:00 am	Rich P, Manse B y Marsha D.	Contando tu historia desde una perspectiva espiritual	Paso 12 y los regalos del Servicio
1:00 am	David M.	Despertar espiritual	TBA
2:00 am	Mark V.	Vergüenza	Apadrinamiento
3:00 am	Dov G.	Los pasos como herramientas de rendición	TBA
4:00 am	Eric S.	Lidiar con vergüenza tóxica	Las tradiciones para los grupos y la recuperación personal
5:00 am	Kent A.	Recién llegados y Apadrinamiento	SA en instituciones correccionales
6:00 am	Dennis T.	Los dos lados del Trastorno	Solitarios, aprendices y líderes: el crecimiento de SA en Asia
7:00 am	Aviad S.	Miedo	TBA
8:00 am	Sergey G.	Apadrinamiento y Lujuria	Mujeres en SA: desafíos y oportunidades
9:00 am	Denise	Límites y Voluntad de Servicio	Haciendo SA más accesible a personas con discapacidades
10:00 am	Shim F.	Funciona si lo Trabajas	Fortalecimiento de SA mundialmente
11:00 am	Amjed B.	Es simple y es tan difícil como yo lo haga	La Tecnología como herramienta de servicio – el futuro de la recuperación en línea.

Alcance y cifras del SIM 2018

Un primer análisis muestra que hubo 1434 usuarios de la plataforma del SIM 2018 y de los cuales 1054 eran “nuevos” en el sitio web de EMER. Cómo en un número de observadores eran varios miembros de SA reunidos juntos, el total de participantes puede ser mucho mayor. ¡Ellos asistieron a 2210 sesiones con un promedio de duración de 1 hora y 15 minutos!

Las preferencias de idiomas de los participantes fueron 70% Ingles (USA, Canadá, UK, Irlanda, Australia, Nueva Zelanda), 4% Polaco, 6.3% Español (España, Sudamérica y USA), 2% Alemán (Alemania, Austria) 1.5% Farsi (Irán) y unos algunos otros. Hubo representantes de 49 países.

Países participantes del SIM 2018

Estados Unidos, Polonia, Reino Unido, Israel, Corea del Sur, Lituania, Nueva Zelanda, Canadá, Irán, Alemania, Colombia, Irlanda, Rumania, Austria, Suiza, Japón, Luxemburgo, España, Australia, México, Holanda, India, Malasia, Eslovenia, Sudáfrica, Argentina, Singapur, Bélgica, Perú, Eslovaquia, Egipto, Bulgaria, Brasil, Dinamarca, Ecuador, Grecia, Italia, Francia, Kenia, Ucrania, Bolivia, Nigeria, Panamá, Arabia Saudita, Tailandia, Guatemala, Rusia, Emiratos Árabes Unidos, Bielorusia.

Transmisión en vivo desde Madrid

Acceso mundial!

No puede asistir a Madrid, España. A la Convención Internacional de SA " Viviendo los Lemas" Ahora Disponible: registro para audio en vivo. Transmisión de las sesiones del sábado 12 de enero 2019, el horario (los horarios son EST-USA y [UTC]):

9:30 am [16:30] Herramientas para la recuperación

10:30 am [17:30] Cuando estoy perturbado, el problema soy yo

11:30 am [18:30] Libertad de la lujuria

3:30 pm [22:30] Viviendo la vida Emocionalmente Sobrio

4:30 pm [23:30] Honestidad rigurosa: Los secretos nos enferman

5:30 pm [00:30] Una Nueva Libertad y Una nueva felicidad

8:15 pm [03:15] Sábado Cena

Orador

(Hay generalmente unos pocos minutos de anuncios, así comenzará la transmisión en vivo. cuando el orador comienza su historia)

Para registrarse, use este enlace: <https://web.telspan.com/register/saico/spain>

Proporcionar la información solicitada: Nombre, Primera letra del Apellido, correo electrónico, y país. Usted recibirá un enlace por separado para el día de las sesiones.

PRECAUCIÓN: está bien compartir el enlace de registro proporcionado anteriormente. Sin embargo, el enlace enviado a ti después de registrarse para las sesiones es solo para ti. y NO debe ser compartido con otros. Si compartes ese enlace, alguien más puede usarlo para iniciar sesión y te bloqueará de la sesión. Por favor regístrate temprano. Nosotros necesitamos saber cuántas sillas virtuales requerimos para instalar en el lobby.

¿Preguntas, otra información? Enviar el email a <mailto:sa.convention.livestream@gmail.com>

Más comentarios de SIM

De la encuesta posterior a SIM

¿Qué le gustó?:

Me gustó poder ver a otros miembros y la calidad del video de la conferencia. Fue muy interactivo y sin problema, cuando los miembros hablaban y cambiaba de uno a otro a la perfección. Encontré más beneficioso escuchar veteranos y aquellos con sobriedad, y EF&E de miembros hermanas.

Los oradores tuvieron gran sobriedad. Oír hablar a las mujeres. Como mujer en SA me siento muy sola. Así que escuchar otras mujeres es de mucha ayuda. Debido a la SIM aprendí sobre el archivo de mp3 de SA Europa. Ya he empezado a escuchar los audios.

Tener un horario adelantado con los detalles del tema o de quien va hablar fue maravilloso Gran variedad de tema ,y oradores ponentes.

Sugerencias ?:

Además, la cantidad y difusión de eventos SIM. Teniendo una sección emitida desde Asia, una de las Américas, en tercer lugar de la región EMER. Y en cuarto lugar desde La región Alemana. También podría tener Canales para diferentes idiomas.

Cómo dirigir una reunión (prólogo, anonimato, ¿qué no compartir, etc.)? Algunos grupos nuevos no están seguros de qué hacer diferente que no sea el Libro Blanco.

¿Qué significa el anonimato para los miembros de SA?

Herramientas de comunicación para miembros que no pueden permitirse el lujo de unirse a reuniones telefónicas

La importancia del padrinazgo y las llamadas para apadrinar a los miembros solitarios y a otros miembros.

Cómo manejar a los participantes que trastornan las reuniones.

El abuso sexual en un niño y cómo perdonar a los que te lo hicieron.



Nuevos Grupos Diciembre de 2018

Europa y Asia

Barcelona, España (Habla inglesa)

Norte, Centro y Sur América

Berrien Springs, Michigan

Bowling Green, Kentucky

Colton, California

Lansing, Michigan

Riverside, California (new group)

Roseburg, Oregon

Sandpoint, Idaho

SAICO y Finanzas

Su Oficina Central Internacional de SA continúa creciendo en personal y en servicio para la fraternidad de SA.

Los Grupos e Inter grupos que pueden donar a SAICO hacen que esto sea posible. Suscribirse al *Ensayo* impreso es una herramienta de divulgación vital. ¡Gracias!

DONAR

A SA INTERNACIONAL

UTILIZAR PAYPAL O TARJETA DE

CRÉDITO

7 MONEDAS

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

¡Ahora disponible desde la tienda en línea de SAICO!

Ahora puedes ordenar en línea el material anteriormente obtenido de las publicaciones de SA en California, a través de la [tienda SAICO](#):

“Los Comienzos - Orígenes y crecimiento de SA”

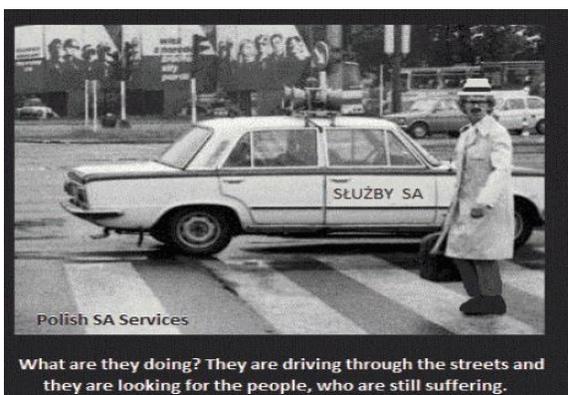
“Descubriendo los Principios”

“¿Tiene un hombre que tener sexo?”

“Inventario del primer paso”

“El folleto de SA — El Problema, La Solución, 20 preguntas”.

Humor para SA.



Que están haciendo ellos? Están manejando a través de las calles y buscando a las personas que continúan sufriendo

Una reunión polaca de SA sugiere que podríamos trabajar en la Tradición 5 con un enfoque de hombre-en-“street. Służby” es la palabra polaca para “servicio”.

Ver la sección de Cartas en la Página 6 para más información.

Ensayo busca tu humor - y noticias - sobre tus grupos.

CALENDARIO DE EVENTOS

Próximas convenciones internacionales

Convención Internacional de SA, del 11 al 13 de enero, 2019, El Escorial, cerca de Madrid, España, bajo el lema: Viviendo los Eslogan. Información en www.livingtheslogans.org

Convención Internacional SA/S-Anon, del 12 al 14 de julio, 2019, Seattle, Washington, USA. Lema: Rendición, serenidad y milagros. Información en: <http://www.serenityinSeattle2019.com>

Eventos Locales Regionales 2018

09 de diciembre 2018, Conferencia anual de un día Long Island Huntington, New York, USA. Info: www.salongisland.org

26 de enero 2019, Kansas City Wildfire: felices, dichosos y libres. Kansas City, Kansas, USA. Información en: <https://kansascitysa.org/>

15 al 17 de febrero, Taller de doce pasos Zuberec, Slovakia. SA Slovakia. Información al Email: <mailto:post.sa.sk@gmail.com>

2 de marzo de 2019, Maratón de Atlanta. Atlanta, Georgia, USA SA. Información en: <http://www.atlantathejourneycontinues.org>

29 al 31 de marzo de 2019, SA/S-Anon Retiro Regional, del, Sumas, Washington, USA. Lema: El camino hacia la recuperación. Información en: www.savancouver.org/

2019: 12 al 14 de abril de 2019, Convención Escocesa SA/S-Anon Perth, Scotland, United Kingdom. Lema: Ya no estamos solos. Información en: <https://www.sauk.org>

Lista Internacional de amigos / hermanas

Llevando el mensaje de SA a todo el mundo- Conectando todos los miembros de SA

- Encontrar un padrino
- Encontrar un ahijado
- Para miembros solitarios, grupos aislados
- Para voluntarios que ayuden con servicio en la lista.

La lista de amigos /hermanas es para todos los miembros

LISTA DE AMIGOS PARA HOMBRES

<https://buddylist.sexaholicsanonymous.eu/join>

LISTA DE HERMANAS PARA MUJERES

<https://www.sa.org/contact-us/>

CONVENCIONES SA

MADRID 2019

**“Living The Slogans”
11-13 January 2019
in El Escorial · Madrid · Spain
SA International & S-Anon,
S-Ateen National Convention**

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



¡HOLA!

Sabemos que conoces los slogan: “Un día a la vez” “Primero lo Primero” “Hazlo fácil” “Mantenlo Simple” Y, también has escuchado estos: “Toma el algodón de tus oídos y ponlo en tu boca” “La humildad no es pensar menos de ti mismo, es pensar menos en ti mismo” Hay mucho más por descubrir en la convención internacional anual de enero en Madrid, España, Miembros de SA de lugares alrededor del mundo compartirán como estos eslogan han ayudado en su recuperación mediante el uso diario de ellos. Reserve en www.livingtheslogans.org, costo: 170 € Incluye la contribución para la convención, más dos noches en una habitación doble, los alimentos del viernes, almuerzo del viernes y del domingo. Realmente deseamos encontrarnos en esta colorida y maravillosa convención.

Agradecido por el servicio, Luc D y el Comité Organizador de Madrid.



SEATTLE 2109

Rendición, serenidad y milagros.

**SA S-Anon S-Ateen Convenciones Internacionales
Seattle, Washington USA 12-14 de julio de 2019**

Rendición, serenidad y los milagros es una oportunidad para SA, S-Anon y Los miembros de S-Ateen celebrar recuperación, profundizar sus conexiones e integrar las herramientas del programa en sus vidas. Los miembros de la fraternidad asistirán desde alrededor del mundo. Regístrese ahora para tres de los días más brillantes de su vida en la soleada Seattle y absorbe algunas “vitaminas” F y R: Fraternidad y recuperación!

Regístrese en <http://serenityinseattle2019.com/>

NOTICIAS MUNDIALES

Visita de Dave T. (El hombre de las cuerdas) a Australia en Noviembre 2018.

Dave T. (el hombre de las cuerdas) visitó recientemente Australia con el apoyo de varios comités internacionales de SA, por lo cual la fraternidad de SA en Australia está profundamente agradecida. Dave vino a Australia porque queremos y necesitamos escuchar a los veteranos sobrios ¡Mientras aún pueden hacer el viaje al otro lado del mundo!

Siguiendo las visitas de otros miembros de SA con considerable sobriedad, (Nicolás Reino Unido, Harvey y Mike C, Estados Unidos), cuyas visitas de hace 4 a 6 años fueron apoyadas en gran parte por la recaudación de fondos locales directos, esta visita originalmente fue motivada por la reciente aparición de un grupo de SA en una ciudad “pequeña” regional, Newcastle.

Ubicada a cierta distancia de Sydney, se encuentra fuera de las seis grandes ciudades de Australia y la capital nacional, que han tenido un grupo de SA durante 10-30 años (esas ciudades más grandes suelen tener entre 4 y 5 grupos de SA y entre 1 -5 millones de personas).

En el espíritu de que los grupos de SA se mantienen a través de sus propias contribuciones, cuando este pequeño grupo deseaba un visitante extranjero, el pequeño grupo recaudó dinero y luego reunió apoyo a nivel nacional para una visita de una semana que incluía viajes internos y alojamiento; pero aun así necesitaba un considerable apoyo financiero externo para pagar los costosos vuelos al extranjero.

Cuando se le dio la oportunidad, Dave T. estuvo muy feliz de hacer el viaje, y cuando se combinó con una visita a Singapur y Corea del Sur, que también necesita este tipo de apoyo, y

una semana adicional en Australia con sede en Melbourne (una de las grandes ciudades de Australia), se dieron las circunstancias para una gran gira de 3 semanas y el apoyo se extendió generosamente.

Escrito por David S.
Richmond, Melbourne
Group, Australia

ESSAY agrega:

David T. también fue a Singapur y Seúl, Corea. Sus comentarios sobre Singapur están en la página seis. En Seúl, asistió a las dos reuniones semanales de SA y agradeció su traducción del Libro Blanco al coreano. En las tres naciones observó la escasez de literatura impresa de SA. Además, experimentó una baja conciencia de la importancia de las múltiples reuniones por semana para los adictos al sexo. ¡Dave fue bien recibido y tratado por todos los grupos!

KC WILDFIRE III

Happy Joyous and FREE!
With Harvey & Nancy A. from Nashville

Third Annual
GKCSA / S-ANON One Day Marathon

Saturday, January 26th 2019
8:00 a.m. — 4:00 p.m.
Sanctuary of Hope
2601 Ridge Ave
Kansas City, KS

Schedule of Activities

8:00 a.m.	Registration—Meet and Greet
8:30 a.m.	Separate SA/S-Anon Sessions
12:00 p.m.	Lunch (Catered) and Raffle
1:00 p.m.	Joint SA/S-Anon Session
2:00 p.m.	Separate SA/S-Anon Sessions
3:30 p.m.	Wrap-up

Cost: \$15 PER PERSON
Scholarships Available

Please RSVP by December 30th (lunch and refreshments included in registration)
Please detach the registration form below and mail with your check or Money
Order payable to: GKCSA, P.O. Box 15762, Lenexa, KS 66285 or bring to any KC
area SA or S-Anon meeting. SA KC Website: <https://kansascitysa.org/>

Please complete all information requested. One registration per participant

Name _____

Phone _____ Organization? SA ___ S-Anon ___

Email _____

ENVIOS PARA ESSAY

Sus escritos y obras de arte están invitadas, aunque no se puede hacer ningún pago. Todos los artículos y las cartas enviadas se suponen destinadas a ser publicadas y 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 para los propósitos de derechos de autor. Por favor, no haga referencia a actividades ilegales no autorizadas.

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

Invitamos a 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. Nosotros preferimos os 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 deben escribirse claramente en un solo lado de cada hoja.

Los artículos son recibidos 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 verificado Esta información se mantendrá confidencial.

Suscríbete a *Ensayo!*

El ensayo electrónico mundial (archivo pdf) ahora es gratis. Descargue su copia actual o posterior de <http://www.sa.org/essay> Asunto 5 enviado por correo las suscripciones impresas cuestan \$ 20 USD / año a direcciones en los Estados Unidos. Envió por correo suscripciones impresas de 5 ejemplares a Canadá o fuera de América del Norte son \$ 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 EE. UU. Múltiple año las suscripciones son bienvenidas Visite <http://www.sa.org> para suscribirse o para información.

Has estado en prisión?

El Comité de SA para las Cárceles está buscando la experiencia, fortaleza y esperanza de todos y cada uno de los miembros de SA que han cumplido o están cumpliendo una condena en prisión, que se han beneficiado del programa SA a través de los servicios del CIC (CFC en inglés) ya sea trabajando con un padrino, leyendo nuestra Literatura, asistiendo o reuniones, etc. Se grabarán historias anónimamente para un proyecto de video de divulgación. Por favor envíe respuestas a <mailto:calsacfc@gmail.com>

SA CFC

COMITÉ DE SA PARA LAS CÁRCELES

Los Aspectos Espirituales de Adicción Sexual

Recientemente le pedí al Departamento Instituciones carcelarias de Illinois permiso para iniciar una Reunión de Sexólics Anónimos negaron mi petición, diciendo que utilizan un modelo basado en la investigación en el tratamiento de las adicciones yo me sentí consternado si bien hay muchos componentes en una adicción, hay definitivamente un aspecto espiritual. Puede la investigación hacer un proceso que tiene lugar en el corazón? Mi decisión de estar sobrio es en parte una elección de la voluntad del Poder Superior sobre mis propios deseos lujuriosos.

Reflexionando en mi vida para cuando la lujuria se hizo cargo, veo que la lujuria coloreaba todos mis pensamientos. Podían mis acciones acercarme a consumir? Podían lo que planeaba hacerme acercarme a complacer la lujuria? En mi comportamiento, estaba controlado por la lujuria. Que me estaba llevando a la lujuria? Las ideas de Alcohólicos Anónimos son útiles: "El primer requisito es que estamos convencidos de que cualquier vida llevada con egoísmo difícilmente puede ser un éxito ... La mayoría de la gente trata de vivir por auto propulsión ... Cada persona es como un actor que quiere controlar todo el espectáculo ... Nuestro actor es centrado en sí mismo, egocéntrico ... egoísmo, egocentrismo! Eso, pensamos, es el raíz de nuestros problemas ... ". AA 60-62

Llegó un momento en que pagaría cualquier precio para complacer a mi lujuria. Los límites fueron violados. Mi voluntad y mi moral eran papeles ante el viento de mi propia voluntad. ¿Cómo puede algún tratamiento conductual tocarme cuando la fuente de mi voluntad y mis deseos están corruptos? Mi esencia y mi

espíritu deben ser dirigidos para terapias conductuales y relacionadas con pares que tiene una base para trabajar. Debe haber un poder fuera de mí a quien me entrego. Con sensibilidad a varias religiones e históricas diferencias, programas de 12 pasos como SA se refieren a esta Fuente espiritual como "Poder Superior". Mi Poder Superior puede no ser el mismo que el tuyo, pero debe ser alguien que no sea "nosotros mismos."

Una vez que he entregado mi voluntad y toda mi vida a mi Poder Superior, la sobriedad se hace posible para mí. Esto significa trabajar los Pasos Cuatro al doce. Mientras que los programas y los consejeros pueden ser capaces de tocar las verdades encarnadas en estos pasos, para mí la ayuda vino de trabajar los Doce pasos-

La definición de sobriedad de SA me enseña que mantener la lujuria fuera de mi vida Significa excluir la masturbación. Me rindo a mi Poder Superior los defectos de carácter incluyendo vergüenza, resentimientos, miedos y tentaciones de lujuria, y recibo a cambio una mente sobria, espíritu y cuerpo. Hago reparaciones a las personas que he dañado. Lo reflejo en mi comportamiento cada día. Me preocupo por los que todavía sufren de la adicción sexual y quiero llevar el mensaje a ellos. Sobre todo, mantengo una conexión diaria con mi Poder Superior, y me aseguro que mi propia voluntad no usurpe la de mi Poder Superior en mi vida. Tratamientos basados en la investigación pueden ayudar a algunas personas. Debo estar convencido de que "no soy Dios". La fuente fundamental de mi salud y mi sobriedad es mi Poder Superior. Sexólics Anónimos ha sido una línea de vida para mí.

Anónimo, Missouri, Estados Unidos

Los Doce Pass

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 World Services, Inc. ("AAWS"). El permiso para adaptar y reimprimir los Doce Pasos y las Doce Tradiciones no significa que AAWS ha aprobado el contenido de esta publicación, ni que AAWS está 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, está relacionado con los programas que se derivan 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

SABIDURIA

para reconocer
la diferencia