

Encontrando el Camino a la Recuperación

Indicadores del programa

¿Tengo Un Problema?

- Cómo identificar si tenemos un problema
- Oración de Serenidad
- Cómo escapar del círculo vicioso

1

Bienvenido, Eres Uno De Nosotros

- Historia de la primera vez del Sr. Y Sra. M en AA
- ¿Cuál es el verdadero significado de la rendición y cómo lo hacemos?
- Tomar una decisión: una pregunta difícil que debemos hacer

2

Libertad A Través De La Honestidad

- Definición de honestidad
- La historia del pescador: superando la duda y el miedo
- Un día a la vez

3

Las Excusas

- Las excusas que nos decimos a nosotros mismos
- Identificar por qué usamos
- Debilidades y miedos

4

Libertad A Través De La Esperanza

- Definición de esperanza
- El camino hacia la esperanza: pidiendo una señal
- Enfrentando la realidad: preguntas que debemos hacernos

5

¿Estás Dispuesto A Hacer Algo?

- El serio error de intentar hacerlo por nuestra cuenta
- Encontrar apoyo
- Sugerencias a tener en cuenta

6

No Más Excusas

- Los desafíos de estar presente
- Palabras de aliento de otros residentes
- Liberación: Libertad a través de la responsabilidad y la comunidad

7

Elegir El Camino Correcto

- La libertad de elección
- Una visión para ti
- Los dos “altavoces” en nuestra cabeza: ¿a cuál escuchamos?

8

En Movimiento

- Donde todo empezó
- La importancia de tener las herramientas adecuadas
- Reflexiones diarias de AA

9

¿Cuál Es Nuestra Adicción?

- ¿Qué significa tener una adicción?
- ¿Quién es un adicto y la autorreflexión?
- Motivación para mantenerse sobrio y cómo lograrlo

10

Encontrando el Camino a la Recuperación

Indicadores del programa

Dios Tal Como Entiendes

- Cambia nuestra actitud, cambia nuestras vidas
- Un día a la vez
- Abriendo nuestras mentes para creer

11

Sólo Sugerencia

- El valor de aceptar sugerencias
- Cómo funciona
- Los Doce Pasos de AA (Alcohólicos Anónimos)

12

Primer Paso De AA

- ¿Qué significa la derrota?
- Piedra angular para una vida feliz y con propósito
- Introducción a los Doce Pasos

13

Segundo Paso De AA

- Definición de locura
- Ser restaurado a la cordura
- Hacer las preguntas correctas

14

Paso Tres De AA

- Apertura de una puerta
- La historia con moraleja de “Nadie lo sabrá”
- La definición de acción

15

Paso Cuatro De AA

- Inventario personal y moral
- El resentimiento es el principal culpable
- Limpiando nuestra casa

16

Paso Cinco De AA

- El poder de la confesión
- Reconociendo nuestras faltas
- Confiar y ver la bondad de nuestro Poder Superior a través de los demás

17

Paso Seis De AA

- ¿Qué son los defectos de carácter?
- Historia de “Gutter Bravado”
- Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol

18

Paso Siete De AA

- ¿Cuál es el significado de la humildad?
- Las excusas
- ¿Cuáles son las deficiencias?

19

Paso Ocho De AA

- Elaborar una lista de personas a las que hemos hecho daño
- Estar dispuesto a hacer las paces
- Aprendiendo a perdonarnos a nosotros mismos

20

Encontrando el Camino a la Recuperación

Indicadores del programa

Paso Nueve De AA

- Oportunidad, coraje y prudencia
- Ejemplos de coraje
- Asumir la responsabilidad y las promesas que conlleva

21

Paso Diez De AA

- Realizando continuamente nuestro inventario moral personal
- El verdadero arrepentimiento al admitir nuestros errores
- Diario de inventario, una práctica diaria

22

Paso Once De AA

- El poder de la oración y la meditación
- Diferentes formas de oración
- Diferentes formas de meditación

23

Paso Doce De AA

- Despertar espiritual
- Revisando los Doce Pasos
- Una visión final para ti

24