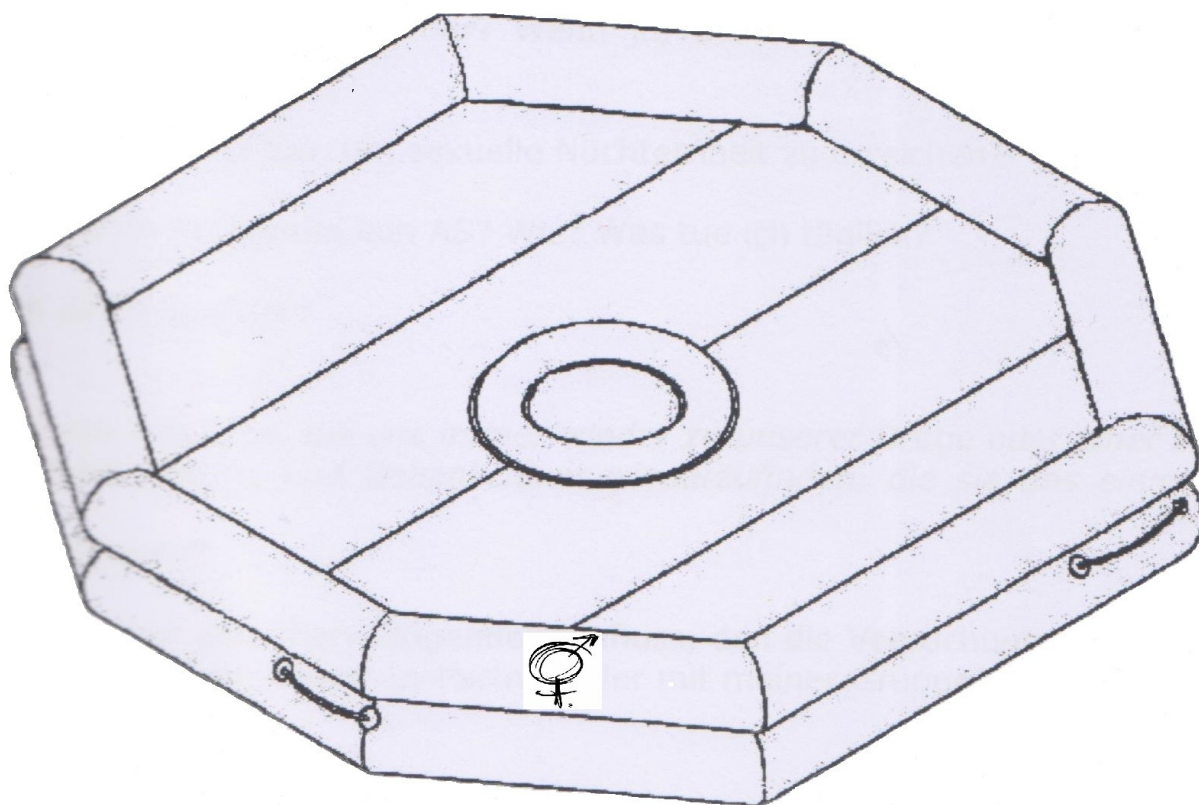


Cuaderno de 12 Pasos

Nombre: _____ Fecha: _____



Paso Cero - de *Essay Número 4* publicado en 2003

Compulsión: *Una vez empezado el proceso con una dosis, un trago, una mirada, un pensamiento, no podemos parar con nuestra propia fuerza de voluntad. Debido a nuestra sensibilidad a la lujuria, estamos completamente en manos de un poder destructivo más grande que nosotros.*

¿He parado la compulsión en todas sus formas?

¿He dejado de alimentar la lujuria? ¿a través de mis ojos? ¿de mis fantasías? ¿de mis recuerdos?

¿He dejado de vivir sólo dentro de mi cabeza? Esto significa, ¿guardo mis pensamientos, mis batallas y luchas en secreto? ¿Cómo me llevo con los demás?

Hacer una lista e identificar mis formas de compulsión.

¿Cuáles son mis métodos de consumo?

¿Cuáles son mis mayores detonantes?

¿Qué hago para parar las compulsiones?

¿Tengo un compañero con quien rendir cuentas? En caso afirmativo, explica la relación. En caso negativo ¿por qué no?

¿Qué estoy dispuesto a hacer para conseguir la sobriedad sexual?

¿Me estoy involucrando en el programa de SA? ¿Cómo? ¿Qué hago diariamente?

¿Tengo padrino?

Obsesión: *La idea fija que nos lleva de vuelta una y otra vez a nuestra droga particular o algún sustituto, para revivir el bienestar y el confort que una vez conocimos.*

¿Con qué me obsesiono?

¿Hablo a mi padrino, compañero de rendición o grupo del impacto abrumador que las tentaciones tienen sobre mi?

Hoja de progreso

Pasos	Realizados	Acciones de seguimiento de los pasos
0. Participamos en la comunidad de SA.		a. b.
1. Admitimos que éramos impotentes ante la lujuria y que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.		
2. Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio.		
3. Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, como nosotros lo concebimos		Repetir la oración del tercer paso diariamente de por vida.
4. Sin temor, hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.		Preguntarse qué secreto no he compartido todavía.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos, y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestros defectos.		Compartir cualquier secreto inmediatamente. Preguntarse qué cosas no quiero contarle a mi padrino. Luego, contárselas.
6. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos estos defectos de carácter.		Preguntarse qué defectos no estoy dispuesto todavía a renunciar.
7. Humildemente le pedimos que nos liberase de nuestros defectos.		Entregar mi lista entera de defectos a Dios durante 14 días. Repetir la oración del séptimo paso diariamente de por vida.
8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.		Añadir cualquier nombre que luego recuerde. Preguntarse qué reparación no estoy dispuesto todavía a hacer.
9. Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para nosotros.		Pasar cada reparación a una tarjeta separada. Consultar al padrino antes de hacer cualquier reparación. Llevar a cabo todas las reparaciones lo antes posible.
10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocamos lo admitimos inmediatamente.		Completar la plantilla del paso 10 cada vez que nos sintamos perturbados. Compartirlo con otra persona.
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.		Orar y meditar diariamente.
12. Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a otros sexólics y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.		a. b. c.

Paso 1º**Autoevaluación***Marca 1 por cada "Sí"*

¿Ha pensado alguna vez que necesitaba ayuda debido a sus pensamientos o comportamiento sexual?	
¿Cree que se encontraría mejor si no continuara cediendo/ rindiéndose ante esas conductas?	
¿Considera que el sexo o los estímulos alrededor del mismo le controlan?	
¿Ha tratado alguna vez de parar o limitar aquello que sentía que estaba mal en sus conductas sexuales?	
¿Recurre al sexo para escapar, aliviar la ansiedad o porque no puede hacer frente a situaciones u emociones en su vida?	
¿Siente culpa, remordimientos o desaliento después de tales comportamientos?	
¿Se ha convertido más compulsiva su búsqueda de sexo?	
¿Interfieren sus conductas en la relación con su pareja?	
¿Tiene que recurrir a imágenes o recuerdos durante el acto sexual?	
¿Siente un impulso irresistible cuando la otra parte toma la iniciativa u ofrece sexo?	
¿Encadena relaciones o va de amante en amante?	
¿Cree que la "relación perfecta" le ayudaría a dejar de lado practicas lujuriosas, masturbación y promiscuidad?	
¿Tiene una necesidad destructiva, sexual y emocional desesperada de alguien?	
¿La búsqueda de sexo hace que se despreocupe de su bienestar y el de su familia u otras personas?	
¿Ha disminuido su eficiencia y concentración a medida que el sexo se ha vuelto más compulsivo?	
¿Pierde tiempo de trabajo debido al sexo?	
¿Frecuenta entornos decadentes/degradados cuando busca sexo?	
¿Desea alejarse o evita a su pareja sexual tan pronto como acaba el acto?	
A pesar de mantener una relación sexual con su pareja estable/esposa, ¿se masturba o tiene relaciones sexuales con otras personas?	
¿Alguna vez ha sido detenido por un delito relacionado con el sexo?	
<i>Total =</i>	

1 a 5 - La lujuria puede ser la causa de algunos problemas en su vida y es probable que tenga más lujuria que la mayoría de la gente. Usted podría ser o no, un adicto a la lujuria.

6 a 10 - Probabilidad razonable de que usted sea un adicto a la lujuria.

11 a 20 - Hay una probabilidad muy alta de que usted sea un adicto a la lujuria.

SA Literature © 1982, 1984, 1989, 2001. Reprinted with permission of SA Literature. © 1997-2009 Sexaholics Anonymous Inc.

Paso 1

Ficha

Sé que soy impotente ante la lujuria porque:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Sé que mi vida es ingobernable porque:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Soy / No soy un adicto a la lujuria Firmado _____

Paso 1

Siete Preguntas de Sí o No

1. ¿Eres impotente ante la lujuria?
2. ¿Se ha convertido tu vida en ingobernable?
3. ¿Admites con sinceridad que eres un adicto a la lujuria?
4. ¿Te das cuenta de que no hay una cura médica conocida para la adicción a la lujuria?
5. ¿Tienes el deseo o voluntad de abstenerte de relaciones sexuales, excepto con tu esposo/esposa*, el resto de tu vida?
6. ¿Te das cuenta que se requiere la abstinencia total de lujuria para tu completa recuperación?
7. ¿Quieres dejar la lujuria para siempre?

*En la definición de sobriedad en SA, el término “esposo/esposa” se refiere al compañero/compañera en un matrimonio entre un hombre y una mujer.

Paso 2

Hoja de trabajo

Cómo Bill W escribió sobre Dios en el capítulo 1 de *Alcohólicos Anónimos*

Dios

Un Poder más grande que yo

Un Espíritu del Universo

Un Dios personal para mi que era amor, una fuerza sobrehumana y orientación

Inteligencia Creativa

Mente Universal

Espíritu de la Naturaleza

Zar del Cielo

Padre de la Luz

Mi nuevo Amigo encontrado

¿Dónde te sitúas hoy en el espectro de Dios?

A. Estoy seguro de que Dios no existe

B. Sospecho que Dios no existe

C. Puede que Dios no exista, no hay ningún modo de saberlo

D. Puede que Dios exista, pero no hay evidencias de ello

E. Creo que Dios existe. Pero no es un Dios amoroso

F. Creo en un Dios personal propio, que es amor, con una fuerza y orientación sobrehumana

Dios como yo lo entiendo

¿Creo ahora, o estoy dispuesto a creer, que existe un poder más grande que yo?

SI

NO

Dios es:

TODOS

NADA

paso 4

Persona o institución	Qué pasó edad de 0 a 5 años	Sentimientos
		<i>Enfado, Tristeza, Miedo, Culpa, Dolor, Vergüenza, Aturdimiento o bloqueo, Excitación, Alegría</i>

Paso 4

Persona o institución	Qué pasó edad de 6 a 12 años	Sentimientos

Paso 4

Persona o institución	Qué pasó edad de 13 a 19 años	Sentimientos

Paso 4

Persona o institución	Qué pasó edad 20 años hasta ahora	Sentimientos

Defectos	Virtudes
<ul style="list-style-type: none">••••	

Defectos	Virtudes
<ul style="list-style-type: none">••••	

Defectos	Virtudes
<ul style="list-style-type: none">••••	

Plantilla Pasos 8 y 9

Persona o Institución	Daño hecho	Reparación	Fallecido / todavía más daño	Ubicación desconocida	El resto

Plantilla Pasos 8 y 9

Persona o Institución	Daño hecho	Reparación	Fallecido / todavía más daño	Ubicación desconocida	El resto

Plantilla Pasos 8 y 9

Persona o Institución	Daño hecho	Reparación	Fallecido / todavía más daño	Ubicación desconocida	El resto

Reparaciones

Importante - No intentes hacer reparaciones a nadie sin la supervisión de tu padrino. Como regla general, hacemos reparaciones INDIRECTAS a las personas con las que hemos tenido relaciones sexuales previamente.

1. Escribe una tarjeta por cada persona a quien haya que hacer una reparación.
2. Consigue el consentimiento.
3. Pregunta, ¿cómo me gustaría recibir esto? ¿Cara a cara, por carta o por teléfono?
4. “Estaba equivocado cuando...” (También se puede decir “Lo siento” o “Me disculpo”).
5. “¿Hay algo que puedo hacer para corregir esto contigo?”
6. No presentes razones o excusas por tu conducta.
7. No compartas tus propios sentimientos.

Ejemplos de algunas afirmaciones para hacer reparaciones

Te he herido. ¿Cómo puedo arreglarlo?

Me estoy recuperando de una adicción. Parte de mi programa de recuperación consiste en hacer reparaciones a personas a las que he dañado. Creo que te he hecho daño. ¿Puedo hacer algo por ti ahora?

Estaba equivocado cuando...

te mentí

te robé

te abandoné

olvidé tu cumpleaños

me resentí contigo

te tenía miedo

te ignoré
cotilleé sobre ti
dañé tu reputación
fui arrogante contigo
te puse en riesgo de embarazo
te transmití una enfermedad sexual
mentí sobre ti
envidié tu buena suerte
te desobedecí
rechacé ayudarte cuando tuviste dificultades
te dejé embarazada
te controlé
fui violento contigo
mantuve secretos contigo
cometí adulterio
te insulté
dejé que arreglaras el lío que había hecho
rompí mis votos de matrimonio
gasté tu dinero imprudentemente
rechacé compartir contigo lo que tenía
esperé que mintieras por mi
traje pornografía a nuestra casa
me beneficié del matrimonio sin comprometerme
cometí actos depravados
insulté tus creencias religiosas
te odié

te miré con desprecio
esperé de ti lo que sólo Dios puede dar
aborté tu hijo
rechacé comunicarme contigo
nunca dije gracias
hice promesas que nunca cumplí
desperdié tu tiempo y tu fertilidad
dije groserías delante de ti
dañé tu propiedad
te avergoncé delante de otros
me enfadé contigo y los niños
no aparecí en un evento importante
te traté como un/a sirviente/a
rompí tu matrimonio
hice acusaciones falsas contra ti
me metí en tus asuntos privados
intenté engañarte
abusé emocionalmente de ti
te pegué
invadí tu privacidad
no pagué mis impuestos
te obligué a usar anticonceptivos
aborté nuestro hijo
gasté tu dinero vagueando en el trabajo
no te pagué las pagas que te habías ganado
rompí tus herramientas
salí corriendo
fui un mal ejemplo
te hice hacer cosas que no querías hacer

¿Cómo puedo restituir el daño que te he hecho?

Inventario Paso 10

Persona o Institución	Suceso. ¿Qué ocurrió?	Sentimientos	Defectos	Virtudes	Daño-dolor causado	Rectificación pendiente
		Ira Tristeza Miedo Culpa Vergüenza Emoción Vacío Dolor	Resentimiento Autocompasión Miedo de/a .. Deshonestidad Egoísmo Lujuria	Perdón Fortaleza Confiar en Dios Honestidad Generosidad Pureza		

Un Ejemplo de Rutina Diaria

Meditación en la mañana:

- Reza arrodillado por la liberación de lo que tu propio deseo demanda y por un día libre de lujuria.
- Revisa tu lista de gratitud.
- Lee tu tarjeta de "Sólo por hoy".
- Planea tus asuntos diarios, aplicando el test de la voluntad de Dios (ver más abajo)
- Lee el libro grande de AA o el libro blanco de SA.

Durante el día:

- Llama a tu padrino.
- Si encuentras algún tipo de miedo, pide a Dios que elimine ese temor. Reza la oración de La Serenidad y piensa en alguien al que puedes ayudar.
- Si te sientes ofendido por alguien, reza por esa persona. Pregúntate a ti mismo, "¿Cómo puedo resultar de ayuda? Dios. libérame de este enfado. Hágase tu voluntad."
- Contacta frecuentemente con los nuevos miembros - Llama a dos diferentes cada día..
- Participa en las reuniones como mínimo dos veces por semana. En tu grupo-reunión habitual, intenta llegar antes de la hora de reunión para ayudar a acondicionar el espacio y preparar la reunión. Alarga tu participación con un café post-reunión

Meditación tarde-noche:

- Lee el libro grande de AA o el libro blanco de SA.
- Analiza y revisa tu día de modo constructivo según el Paso 11. Utiliza la plantilla disponible (pagina 21).
- Añade algo a tu lista de agradecimientos
- Reza arrodillado dando gracias por un día más de sobriedad.

Paso 11 - Test de la Voluntad de Dios

...pidiéndole solamente que nos permitiese conocer su voluntad y nos diese la fortaleza para cumplirla.

	Test del deseo propio		Test de la voluntad de Dios
	Egoísta o		Generoso y
	Deshonesto o		Honesto y
	Impuro o		Puro y
	Temeroso o		Afectivo

Paso 11 Revisión diaria de responsabilidades y Recursos

“Por la noche, cuando nos acostamos, revisamos constructivamente nuestro día: ¿Estuvimos resentidos, fuimos egoístas, faltos de honradez o tuvimos miedo?” AA Libro Grande página 80.

¿Cómo he estado hoy?

lujurioso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	sobrio
resentido	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	perdonador
escéptico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	confiado
codicioso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	modesto
auto-compadecido	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	esperanzado
estresado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	relajado
ansioso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	sereno
alejado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	extrovertido
asustado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	valeroso
egoísta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	generoso
dominante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	amoroso
intolerante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	tolerante
auto-engañoso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	honesto
perezoso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	diligente
impaciente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	paciente
hipersensible	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	resistente
celoso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	benevolente
miserable	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	alegre
ingrato	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	agradecido
chismoso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	discreto
compulsivo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	libre para optar
irresoluto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	determinado
manipulador	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	recto
impuntual	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	puntual
entrometido	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	respetuoso
desordenado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ordenado

Tarjeta “SÓLO POR HOY”

Sólo por hoy trataré de pasar el día, sin esperar resolver el problema de toda mi vida en un momento. Solo durante doce horas puedo proponerme hacer algo que me espantaría, si creyera tener que seguir haciéndolo durante toda la vida.

Sólo por hoy seré feliz. Esta verdad: “Casi todo el mundo es tan feliz como se propone” , hoy lo podré en practica.

Sólo por hoy voy a ajustarme a lo que es, a mi realidad, y no intentar que todo a mi alrededor se ajuste a mis deseos. Tomaré mi “suerte” tal como viene y ajustaré mi mente a eso.

Sólo por hoy trataré de fortalecer mi mente. Estudiaré. Aprenderé algo útil, no seré un apático mental; leeré algo que requiera esfuerzo, pensamiento y concentración.

Sólo por hoy ejercitaré mi alma de tres formas: le haré un bien a alguien si esperar recompensa y sin que nadie lo sepa; si alguien se entera, esto no contará. Haré por lo menos dos cosas que no quiera hacer, sólo como un ejercicio. No le demostraré a nadie que mis sentimientos han sido heridos; puedo estarlo, pero no lo demostraré.

Sólo por hoy seré agradable. Me mostraré lo mejor que pueda, me vestiré apropiadamente, hablaré en voz baja, actuaré cortésmente, no haré critica alguna, no le encontraré faltas a nada y trataré de no superar ni dirigir a nadie mas, que a mí mismo.

Sólo por hoy tendré un programa a seguir. Quizás no lo siga con exactitud, pero lo tendré. Me salvaré de dos plagas: la Prisa y la Indecisión.

Sólo por hoy, me tomaré media de calma para mí mismo, estaré sin tensión. En algún momento, durante esa media hora, trataré de tomar una mejor perspectiva de mi vida.

Sólo por hoy no tendré miedo. Trataré especialmente de no sentir miedo a disfrutar de lo que es bello, y creer que del mundo he de recibir de acuerdo a lo que dé.

Algunas Oraciones Para Cada Uno de los Pasos

1r. Paso: Señor, Admito que soy impotente ante la lujuria. Admito que mi vida es ingobernable cuando trato de controlarla. Ayúdame hoy a entender el verdadero significado de esa impotencia. Elimina de mí toda la negación causada por mi adicción.

O: Admito que soy impotente ante la lujuria. Mi vida se ha vuelto ingobernable (AA p. 28, SA p. 83)

2º Paso: Padre Celestial, Sé en mi corazón que sólo tú puedes devolverme el sano juicio. Te pido humildemente que elimines todos mis pensamientos engañosos y toda conducta adictiva en el día de hoy. Sana mi espíritu y restaura en mí una mente clara.

O: Sin ayuda, es demasiado para mí. Pero hay Uno que tiene todo el poder -Dios. ¡Ojalá le encuentres ahora! Las medias tintas no nos sirvieron de nada. Me encuentro en el momento crucial. Le pido a Dios cuidado y protección con total abandono. (AA p. 41)

3r. Paso: Dios, me ofrezco a Ti para que obres en mí y hagas conmigo Tu voluntad. Líbrame de mi propio encadenamiento para que pueda cumplir mejor con Tu voluntad. Líbrame de mis dificultades y que la victoria sobre ellas sea el testimonio para aquéllos a quien yo ayude, de Tu poder, Tu amor y de la manera que Tu quieres que vivamos. Que siempre haga Tu voluntad. (AA p 59)

4º Paso: Señor, soy yo quien ha hecho de mi vida un desastre. Lo he hecho pero no puedo deshacerlo. Mis errores son míos y quiero empezar un minucioso y atrevido inventario moral. Escribiré mis faltas pero también escribiré lo bueno. Rezo para obtener la fuerza necesaria para completar este trabajo.

O: Si estoy resentido/a: Señor, ayúdame a mostrar por esta persona o institución la misma tolerancia, compasión y paciencia que yo mostraría por un amigo. Es una persona enferma. ¿Cómo puedo ayudarla? Señor, ayúdame a no enfadarme. Que se haga tu voluntad. (AA p. 55).

O: Si estoy enfadado/a: Señor, elimina mi miedo y dirige mi atención hacia lo que tú quisieras que yo sea. Lo pido en tu nombre. (AA p. 60)

O: Cuando me doy cuenta de mis defectos y estoy buscando la ayuda de Dios para cambiar: Señor, moldea mis ideales en este área particular de mi vida y ayúdame a vivir de acuerdo con ellos. ¿Qué debo hacer en cada asunto específico? Ruego por el ideal correcto, por tu orientación en cada situación, por mi sano juicio y por la fuerza para hacer lo correcto. (AA pp. 64-65).

5º Paso: Señor, mi inventario me ha mostrado quien soy. Ahora ruego por tu ayuda para admitir mis errores a otra persona y a ti. Dame seguridad y mantente a mi lado en este paso, porque sin él no puedo progresar en mi recuperación. Con tu ayuda puedo hacerlo y lo haré.

O: Señor, te doy gracias desde lo más profundo de mi corazón por haberte conocido mejor. Ayúdame a ser consciente de cualquier cosa que haya omitido al contarlo todo a otra persona. Ayúdame a hacer lo que es necesario para caminar libre otra vez. (AA p. 69).

6º Paso: Señor, estoy preparado para que tú elimines los defectos de carácter que son un obstáculo en mi recuperación. Ayúdame a continuar con la honestidad conmigo mismo y guíame hacia la salud mental y espiritual.

O: He enfatizado la buena voluntad como algo indispensable. Estoy a punto de dejar que Dios elimine todas las cosas que he admitido como cuestionables. Si todavía me agarro a algo que no quiero soltar, le pido a Dios que me ayude a estar dispuesto. (AA p. 70)

7º Paso: Creador mío, estoy dispuesto a que tomes todo lo que soy, bueno y malo. Te ruego que elimines de mí cada uno de los defectos de carácter que me obstaculizan en el camino para que logre ser útil a Ti y mis semejantes. Dame la fortaleza para que al salir de aquí, cumpla con Tu voluntad. Amén (AA p. 71)

8º Paso: Señor, Yo te pido ayuda para hacer reparaciones a todas aquellas personas que he dañado. Me responsabilizaré de mis errores y perdonaré a los demás cómo tú me estás perdonando a mí. Concédeme la voluntad de empezar mis reparaciones. Para esto, yo te ruego.

O: Señor, ayúdame a estar dispuesto a barrer los escombros que he acumulado en mis esfuerzos por vivir en base a mi propia voluntad. Señor, que se haga tu voluntad para esa persona así como conmigo. (AA p. 71)

9º Paso: Señor, rezo por la actitud correcta para hacer mis reparaciones, siendo siempre consciente de no hacer daño a otros en el proceso. Te pido orientación para hacer reparaciones indirectas. Más importante, continuaré haciendo reparaciones por medio de la abstinencia, ayudando a otros y creciendo en progreso espiritual.

O.: Señor, dame la fuerza y la dirección para hacer lo correcto sin temor a las consecuencias. Ayúdame a considerar a los otros y a no hacerles daño de ninguna forma. Ayúdame a consultar con otros antes de tomar ninguna acción que me pueda hacer sentirlo luego. Ayúdame a no repetir tales conductas. Muéstrame el camino de la Paciencia, Tolerancia, Amabilidad y del Amor. Y ayúdame a vivir una vida espiritual. (AA pp. 73, 74, 77)

10º Paso: Rezo para continuar en el crecimiento hacia la comprensión, para hacer inventarios sobre mí, para corregir mis errores cuando los cometo, para responsabilizarme de mis acciones, para tomar consciencia de mis actitudes negativas y auto-destructivas, para mantener mi obstinación bajo control, para recordar siempre que yo necesito tu ayuda, para mantener el amor y la tolerancia hacia otros como mi código, y para continuar rogando, en mi oración diaria, por cómo puedo servirte mejor, Señor.

O: Señor, elimina mi egoísmo, deshonestidad, resentimiento y el miedo que han aparecido en mi vida en este momento. Ayúdame a comentarlo con alguien inmediatamente y a hacer mis reparaciones rápidamente si es que he dañado a alguien. Ayúdame a dejar de luchar contra todo y contra todos. Muéstrame cómo puedo ser útil a otra persona. Ayúdame a reaccionar de forma sensata, ni de forma arrogante ni con miedo. ¿Cómo puedo servirte mejor? Hágase tu voluntad y no la mía. (AA pp. 78-79)

Paso 11 : Señor Dios tal y como te entiendo, te ruego que mantengas mi conexión contigo abierta y libre de la confusión de la vida diaria. Con mi oración y mi meditación te pido especialmente que me concedas la libertad sobre la fuerza de voluntad, las racionalizaciones y sobre el pensamiento deseoso. Rezo por la orientación correcta a través de la acción positiva. Que se haga tu voluntad y no la mía.

O: Señor, hazme instrumento de tu paz. Que donde haya odio, yo muestre amor. Que donde haya ofensa, yo muestre perdón. Que donde haya duda, yo muestre Fe. Que donde haya desesperación yo muestre esperanza. Que donde haya oscuridad yo siembre la luz y que donde haya tristeza, alegría. Divino maestro, haz que yo busque más el consolar que el ser consolado, más el comprender que el ser comprendido, más el amar que el ser amado. Porque es dando cuando recibo, es perdonando cuando soy perdonado y es muriendo cuando nazco a la vida eterna. Amén.

O: Oración nocturna: Señor, perdóname si he sido egoísta, resentido,, deshonesto y temeroso hoy. Ayúdame a no quedarme nada para mí y a hablarlo abiertamente con otra persona. Muéstrame dónde debo una reparación y ayúdame a hacerla. Ayúdame a ser amable y considerado con todo el mundo. Ayúdame a pensar qué puedo hacer por los demás. Por favor, ayúdame a no irme hacia la preocupación, el remordimiento o los pensamientos enfermizos y así poder ser útil a los demás. (AA p. 80)

O: Oración diaria: Señor, dirige mi pensamiento hoy para que esté libre de auto-compasión, deshonestidad, obstinación, interés propio y miedo. Inspira mis ideas, decisiones e intuiciones. Ayúdame a relajarme y a tomármelo con calma. Libérame de las dudas y la indecisión. Guíame hoy y muéstrame mi próximo paso. Señor, dame lo que necesito para enfocar cualquier problema. Rezo especialmente por mi liberación de la obstinación. Te pido por todas estas cosas y para que yo pueda ser de la máxima utilidad a Ti y a todos los que me rodean. (AA pp. 81-82)

O: A lo largo del día: Señor, me encuentro agitado y asustado-a/dubitativo-a. Ayúdame a detenerme y a recordar que ya no dirijo yo sólo el espectáculo. Concédeme los pensamientos y acciones apropiados que me ayuden en estas situaciones específicas. Libérame del miedo, el enojo, la preocupación, la auto-compasión y las decisiones imprudentes. Que se haga tu voluntad y no la mía. (AA pp. 81-82)

Paso 12: Señor, mi despertar espiritual continúa produciéndose. La ayuda que he recibido la voy a compartir con otros, dentro y fuera de nuestra comunidad. Te estoy agradecido por esta oportunidad y rezo humildemente por continuar caminando, día a día por el camino del progreso espiritual. Ruego por la sabiduría y fuerza interior necesarias para aplicar los principios de este modo de vida en todo lo que digo y hago. Te necesito a ti, a mis compañeros y a este programa a cada momento del día. Ésta es una forma de vida mejor.

O: Señor, ¿Qué puedo hacer hoy por la persona que todavía sufre? Ayúdame a poner mi casa en orden y entonces creo que las respuestas empezarán a llegar. Ayúdame a mejorar la relación contigo y entonces grandes acontecimientos me sucederán a mí y a muchos otros. Ésta es la gran realidad para nosotros. Ayúdame a abandonarme a ti. Ayúdame a admitir mis faltas a ti y a los demás. Ayúdame a limpiar los escombros del pasado y a dar a los demás lo mismo que yo he encontrado. Bendícenos y manténnos hasta entonces, Señor. (AA p. 151)