



Resolviendo un Problema con Los Doce Pasos

Este ejercicio de escritura es una visión de cómo usar los Doce Pasos de OA para enfrentar los retos de la vida sin buscar la comida. Mejore su recuperación usando este documento individualmente o como base para un taller.

- 1) Admito que soy impotente ante _____. ¿De qué manera esto hace mi vida ingobernable?

- 2) ¿Creo que un poder más grande que yo mismo/a puede devolverme el sano juicio? SI o NO. Si no, explique porqué no. ¿Cómo serían las cosas si hubiera recuperación respecto a este problema?

- 3) ¿He tomado la decisión de entregar _____ al cuidado de Dios/mi Poder Superior? SI o NO. Si no, explique porqué.

- 4) Sin temor, hago un minucioso inventario moral de mí mismo/a. Enlisto mis temores, resentimientos, daños. ¿Qué papel he jugado en todo esto?

- 5) Estoy dispuesto/a a admitir ante Dios/mi Poder Superior, a mí mismo/a y ante otra persona la naturaleza exacta de las faltas que cometí y que contribuyeron a esta situación? Si SI, continúo con el número seis, si NO, regreso al número uno.

- 6) ¿Estoy enteramente dispuesto/a a dejar que Dios/mi Poder Superior remueva estos defectos de carácter? SI o NO. Si no, explico porqué no.

- 7) ¿Le he pedido humildemente a Dios/mi Poder Superior que remueva mis defectos de carácter? SI o NO (Referirse a miedos, resentimientos, daños en el número cuatro arriba).

8) Hago una lista de todas las personas que he dañado por este problema. (Me incluyo a mí mismo/a) ¿Cómo han sido dañados? ¿Estoy dispuesta a hacer reparaciones a todos ellos?

9) ¿Cómo y cuándo haré mis reparaciones?

10) Continúo con mi inventario personal. ¿Qué acciones específicas puedo llevar a cabo el día de hoy?

11) ¿Qué acciones específicas puedo llevar a cabo hoy para establecer, restablecer o mejorar mi contacto consciente con Dios/mi Poder Superior?

12) ¿Qué despertar espiritual/nueva visión he tenido como resultado de trabajar estos Pasos en este problema específico?