

CIRCULO Y TRIANGULO / PREFACIOS Y PROLOGOS

Al mirar el Círculo y el Triángulo considere cada parte. En el lado de la Unidad el compañerismo. Si usted es un RECIEN LLEGADO, puede escribir "N / A" si no se aplica:

1. **UNIDAD** (Compañerismo / Cuerpo) - ¿Cómo me va con mis reuniones?

-
- a. ¿Voy a suficientes juntas? _____
 - b. ¿Tengo un grupo de base? _____
 - c. ¿Tengo un servicio (compromiso) en alguna reunión? ¿Voy a demasiadas juntas? _____
 - d. ¿Llego a ellas temprano? _____
 - e. ¿Doy la bienvenida(abordar) a persona nuevas o recién llegados antes o después de la junta? _____
 - f. Ayudo a preparar el grupo, limpieza, sillas? _____

2. **RECUPERACION** (12-Pasos / Mente) - ¿Cómo voy con los 12 pasos?

-
- a. ¿Estoy activamente haciendo los 12 pasos? _____
 - b. ¿Cómo me va con el Paso 10? _____
 - c. ¿Cómo me va en mi practica diaria con el Paso 11? _____
 - d. ¿He terminado todas las enmiendas de mi Paso 8? _____

3. **SERVICIO** (Espiritual / ¿Estoy trabajando con otros y llevando el mensaje?)

-
- a. ¿Estoy trabajando con otros llevándolos a través del Libro Grande como se me llevo a mi? _____
 - b. ¿He revisado si la manera en que llevo a las personas a través del trabajo es efectiva? y si ¿Se quedan en el programa? _____
 - c. ¿Les estoy prestando suficiente atención y tiempo?, ¿Estoy explicando bien el proceso? _____
 - d. ¿Tengo un compromiso en un hospital o institución? _____

4. La promesa es que si se toma acción en estas tres áreas, puedo estar completo (ser pleno). ¿Estoy pleno? _____

5. La primera promesa es cómo cientos se han "recuperado". ¿Estoy "recuperado" o estoy "recuperándome"? _____

6. En el Prologo de la Primera Edición, dice que nos hemos “recuperado” de un estado de mente y cuerpo aparentemente incurable. ¿Es esto cierto para mi?

7. Habla de cómo muchos no comprenden que el alcohólico o el adicto son personas muy enfermas. ¿Lo comprendo yo? _____

8. En la reunión entre el Dr. Bob y Bill W. en el Prologo a la Segunda Edición, ¿Qué fue lo que mas destaco para ti? (página xvii-xix): _____

9. **Considere lo siguiente:** En la página XXII, habla sobre el porcentaje de recuperaciones y cómo solía ser del 75% y ahora la última encuesta realizada fue de alrededor del 7%. ¿Que significa eso para mi? ¿Qué me dice eso? ¿Qué puedo hacer para marcar la diferencia?

Primer Paso

El Libro Grande de Alcohólicos Anónimos no nos dice directamente cómo trabajar los dos primeros pasos. En el Capítulo de "Cómo Funciona", leído en muchas reuniones, escuchamos: "Nuestra Descripción Del Alcohólico, el Capítulo Sobre Los Agnósticos y Nuestras Aventuras Personales Antes y Después, que ponen en claro tres ideas pertinentes: Que éramos alcohólicos y que no podíamos gobernar nuestras propias vidas, Que probablemente ningún poder humano hubiera podido remediar nuestro alcoholismo y Que Dios podía remediarlo y lo remediaría, si lo buscamos. (páginas 58-60).

Lo que no es leído es la siguiente oración, "Llegados a este convencimiento, *estábamos en el Tercer Paso*". ¿Convencidos de qué? La respuesta está ahí: "Convencidos de estas tres ideas pertinentes". Y ¿Cómo nos convencemos? Leemos la Descripción Del Alcohólico, el Capítulo de Nosotros los Agnósticos y las Experiencias Personales antes y después. Estas están específicamente diseñadas para "aclarar estas tres ideas pertinentes". En el manuscrito original, decía que si no estábamos convencidos, "Deberíamos volver a leer el libro hasta este punto o, si no, tirarlo."

Comparamos nuestras experiencias de ¿Cómo pensábamos?, ¿Cómo nos sentíamos y ¿Cómo bebíamos? (o ¿usamos?) con las experiencias de las personas que se describen en el libro para ver cómo nos relacionamos con ellas, así es como tomamos los Pasos Uno y Dos. Relacionarse con sus experiencias puede crear un problema para el lector moderno. El inglés de hoy es significativamente diferente al de 1939 cuando se publicó este libro por primera vez. Si alguna vez has tratado de leer Shakespeare, quizás estés al tanto del efecto que el tiempo tiene sobre el lenguaje. Al leer e ir a través del Libro Grande de Alcohólicos Anónimos de la manera que se describe aquí debería ayudarlo a superar este problema del idioma y le dará una comprensión del Libro Grande que *se reflejara en su propia experiencia*. Podrá comenzar a ver el Libro Grande desde una nueva perspectiva, y quizás tenga hoy un significado real en su propia vida.

Gran parte de este Manual Despertar Del Libro Grande (Libro de Trabajo) consiste en declaraciones del Libro Grande de AA que se han convertido en preguntas. Nos pareció útil ver el libro desde esta perspectiva en lugar de un libro de respuestas; las respuestas que encontrarás solo en tu propia experiencia y en tu propio corazón. Por el bien de aclarar, algunas preguntas están parafraseadas en lugar de citarse directamente. Si hay algo con lo que te relacionas, descríbelo y pregúntate a ti mismo "¿Cuál fue mi experiencia con esto?" "¿Me sucedió esto? ¿Me sentí así? "" ¿Pensé así? "O" ¿Bebí / Use así?" Esta no es una "tarea" en la que tratamos de terminarla lo más rápido posible con un mínimo esfuerzo. Si realmente eres alcohólico y / o drogadicto, entender estos pasos significa la diferencia entre la vida y la muerte. Este Manual (libro de trabajo) está configurado para ser usado por alcohólicos y drogadictos. Sin embargo, algunos de nosotros pensábamos que solo éramos alcohólicos o solo adictos, y más tarde descubrimos que éramos los dos. Solo te pedimos que trates de mantener una mente abierta.

OPINION DEL MEDICO

Paso 1- Deseo Físico

Páginas xxv - 23

1. ¿Por qué estoy yo interesado en el plan de recuperación que se describe en este libro? Pg.xxvii-¶1-L2

2. ¿Creo yo que un testimonio convincente debe venir sin duda de un doctor que ha tenido experiencia de nuestros sufrimientos alcohólicos y presenciado su retorno a la salud? ¿Sería esto beneficioso para mí? Pg.xxvii-¶1-L4

3. ¿Soy yo del tipo que se considera como irremediable? ¿Quiere parar y no puede? Pg.xxvii-¶3-L4

4. ¿Soy yo del tipo con el cual han fallado completamente todos los métodos que he tratado? ¿Qué métodos he tratado? Pg.xxvii. ¶5-L1

- a. ¿Estoy dispuesto a creer que este libro tiene un remedio para mí? Pg.xxviii- ¶sup-L3

- b. ¿Estoy dispuesto a tener absoluta confianza en cualquier cosa que digan de ellos mismos en este libro? Pg.xxviii-¶1-L1

*Definición de: "Alergia" ...una condición de sensibilidad inusual a una substancia. En la que en pocas cantidades no afecta a otros y se caracteriza por trastornos sistemáticos (evolutivos, uno tras otro).

Nota: Es como tener una reacción alérgica física a las fresas. No las puedo comer sin que me dé comezón en el cuerpo, nada que ver con lo que estoy pensando. Como con el alcohol (droga), cuando yo bebo (o uso droga), me da un cosquilleo (picazón) de tomar (consumir) otro trago, luego otro y luego otro. Usted mirara su experiencia con la impotencia física, no en la forma o cantidad que bebió sino en la falta de control.

5. ¿Creo yo que mi cuerpo es tan anormal como mi mente después del primer trago (droga) consumida?
Pg.xxviii-¶2-L5

a. ¿Acaso me satisfacía alguna explicación que había escuchado del por qué no podía controlar mi manera de beber/drogarme? ¿Qué había escuchado? ¿Qué me he dicho? Pg.xxviii-¶2-L6

b. ¿Creo yo que estas cosas eran verídicas hasta cierto punto y, de hecho, en grado considerable en mí? Pg.xxviii-¶2-L10

c. ¿Creo yo que se siente incompleto cualquier cuadro mío que no incluya este factor físico? Explica ¿Cómo es el factor físico en ti cuando bebes o usas? Pg.xxviii-¶2-L14

d. ¿Me interesa la teoría del doctor, de que tengo una alergia al alcohol? ¿Droga? ¿Tiene sentido la explicación sobre la alergia? Pg.xxviii-¶3-L5

e. ¿A caso la alergia te explica por qué perdiste el control y no pudiste parar? Pg.xxviii-¶3-L5

6. ¿Creo yo que debo encontrar algún poder que me arranque de las garras de la muerte y que este poder debe ser mayor que el mío? ¿Explica porque? Pg.xxix-¶6-L9

7. ¿Creo yo que la re-acción del alcohol (droga) en mi es como una alergia y que se presenta el deseo imperioso y quiero más? Explica cómo se ve eso en ti? Pg.xxx-¶1-L1

a. ¿Puedo yo consumir sin peligro el alcohol (droga) en cualquiera que sea su forma de este? Pg.xxx-¶1-L5

b. ¿Acaso he adquirido el habito? Pg.xxx-¶1-L6

c. Pude liberarme de él? Pg.xxx-¶1-L7

d. ¿perdí la confianza en que cualquier cosa humana me mantuviera sobrio? Pg.xxx-¶1-L8

8. ¿Creo yo que el poco estimulo emocional de un consejo bien intencionado nunca funciona?(como cuando alguien te suplica). Por lo que el mensaje que debo adquirir de este programa para que pueda interesarme y mantenerme interesado ¿Tiene que ser profundo y de peso, más que emocional o intelectual? Pg.xxx-¶2-L1

9. ¿Acaso yo bebo (me drogo) porque me gusta el efecto que produce el alcohol/droga? ¿Cómo fue el efecto en mí? Pg.xxx-¶4-L1

a. ¿Acaso este efecto se hizo tan evasivo que, aunque admitiendo el daño que me hacía, no podía después de algún tiempo discernir la diferencia entre lo verdadero y lo falso? Por ejemplo: invertir en cocaína para venderla o ir al bar por un par de cervezas. Pg.xxx-¶4-L5

b. ¿Acaso mi vida alcohólica parecía ser la única normal? **¿Cómo?** Pg.xxx-¶4-L5

10. ¿Estoy yo inquieto (agitado), irritable (fácilmente me molesto), y descontento (nunca satisfecho) Hasta que experimento una sensación de facilidad y comodidad cuando compro una droga o una bebida? Pgxxx-¶4-L5

a. Cuando empiezo a beber para cambiar la forma como me siento, ¿puedo parar una vez que siento lo que quería sentir?

11. ¿Creo yo que en recuperación debo experimentar el sentido de tranquilidad y bienestar (paz, y comodidad) que yo obtenía al beber o al usar droga? Pg.xxx-¶4-L8

12. ¿He pasado yo por todas las bien conocidas etapas de la borrachera, emergiendo destas lleno de remordimiento y con la firme resolución de nunca volver a beber o drogarme? ¿Qué pasa cuando hago resoluciones para no beber o usar? ¿Pude lograrlo? Pg.xxxi-¶sup-L2

a. ¿Esto se repite una y otra vez? Pg.xxxi-¶Sup-L5

b. ¿Tengo otras soluciones? Pg.xxxi-¶Sup

c. ¿Puedo parar por mi propia cuenta? Pg.xxxi-¶2-L3

d. ¿Necesito ayuda? Pg.xxxi-¶2-L4

13. ¿Creo yo que se necesita la intervención de algo más que el poder humano para que se produzca el cambio psíquico esencial y ésta es mi única solución? Pg.xxxi-¶3-L4

14. Cuando empiezo a beber, ¿puedo controlar mentalmente cuándo voy a dejar de beber? Pg.xxxi-¶4-L6

15. ¿Se ha vuelto este deseo en algún momento más importante que todos los demás intereses? (Trabajo, familia, etc.) Pg.xxxii-¶sup-L2

16. Era yo el que constantemente estaba diciendo (prometía, juraba) que iba a dejar de beber para siempre? Pg. xxxii-¶2-L4

a. ¿Sentí yo un arrepentimiento exagerado e hice muchas resoluciones, pero nunca tomé una decisión? Pg.xxxii-¶2-L6

17. ¿Era yo el individuo que no estaba dispuesto a admitir que no puede beber ni una sola copa?(droga? ¿Porqué? Pg.xxxii-¶3-L1

a. ¿Planeé yo distintas maneras de beber con el afán de controlar la forma en cómo bebía? ¿me drogaba? ¿Da un ejemplo? Pg.xxxii-¶3-L2

b. ¿Creo yo que después, de un periodo de haber estado sin beber (drogarme), puedo hacerlo sin peligro? Pg.xxxii-¶3-L2

18. ¿He identificado, mi alergia al alcohol (droga) como un deseo (ansia o antojo) de más alcohol o droga una vez que lo empiezo a beber o a consumir droga? Pg.xxxii-¶5-L1

a. ¿Puedo yo empezar a beber sin que se presente en mí el fenómeno del deseo imperioso? ¿Qué pasa cuando lo hago? Pg.xxxii-¶5-L2

b. ¿Creo yo que esta alergia me distingue de los demás y que me sitúa en un grupo distinto a los demás? ¿Soy yo como otras personas cuando se trata del alcohol y / o drogas? Pg.xxxii-¶5-L4

c. ¿Creo yo que el único método para aliviar (o aplacar) la alergia física es la abstinencia completa? Pg.xxxii-¶5-L7

d. ¿Puedo hacer esto solo, por mi propia cuenta, dejar de beber? Pg.xxxii-¶5-L8

19. ¿Me siento sin remedio? (sin esperanza, condenado, atrapado) Pg.xxxii-¶6-L4

20. ¿Vivía yo solamente para beber?... ¿drogarme? ¿Cómo era mi día así? Pg. xxxiii-¶2-L5

Si tengo una fecha de sobriedad de 10 días o más y no puedo producir una sensación de tranquilidad y bienestar lo suficientemente poderosa como para evitar que tome la primera copa/droga, ¿Cómo es posible que continúe teniendo esta fecha de sobriedad sin importar lo que haga o como me sienta?

HISTORIA DE BILL

Paso 1

Pg. 1 - al párrafo superior Pg.9

1ra Mitad de la Historia de Bill

1. ¿Bebiste o usaste cuando estabas solo? ¿Bebiste o usaste cuando "no" estabas solo?

Pg.1-¶ 1

2. ¿Hubo cosas que sucedieron al principio de su carrera de beber / usar (advertencias amenaadora) a las que no prestó atención?Pg.1-¶ 3

3. ¿Desarrollaste teorías sobre cómo serías exitoso en la vida, mientras estabas embriagado/drogado?

Pg.2-¶2

4. ¿Tus amigos a veces pensaban que estabas loco? ¿lo pensaste tu? Pg.3-¶sup

5. ¿El tomar y / o usar se volvió más importante (serio) con el tiempo? Pg.3-¶1-L5

- a. ¿Peleaste con tu pareja y amigos? Pg.3-¶2-L3

- b. Te convertiste en un solitario? Pg.3-¶2-L4

- c. ¿Comenzaste a beber y / o usar por la mañana? Pg.3-¶3-L4

6. ¿Comencé a beber y / o drogarme para escapar de los problemas, algunas veces provocados por la bebida y / o la droga? Pg.4-¶1

7. ¿Te convertiste en un gancho no deseado en tu trabajo, en el bar, en la casa de crack? Pg.5-¶sup-L1

8. ¿Dejo de ser el licor/droga un lujo y se convirtió en una necesidad? Explica... Pg.5-¶1-L1

9. ¿Todavía pensaba que podía controlar las consecuencias de beber y drogar? ¿De que forma? Pg.5-¶1-L10

10. ¿A caso la vida paulatinamente empeoraba??De que forma? Pg.5-¶2-L1

11. ¿Sentiste una sensación de calamidad inminente? ¿Como si algo malo estuviera siempre a punto de suceder? Pg.6-¶1-L4

a. ¿Tuviste que beber o drogarte para poder funcionar? Pg.6-¶1

12. ¿Pensaste en el suicidio? Pg.6-¶2

a. ¿Intenté mezclar alcohol / drogas con otras sustancias para poder funcionar (es decir, alcohol y metanfetamina)? ¿Qué intentaste? Pg.7-¶sup-L2

13. ¿Puede el conocerme a mi mismo arreglarme? ¿Por qué o por qué no? Pg.7-¶2-L9

14. ¿Estaba tan desesperado (irremediable, sin esperanza) como Bill, quería dejar de beber pero no podía? Pg.8-¶2-L5

15. ¿Sentiste soledad, desesperación y autocompasión? Pg.8-¶3

a. Alguna vez sentiste que el alcohol / las drogas eran tu maestro? Pg.8-¶3-L4

b. ¿Te asustó esto de que no tenías poder? ¿Tuviste miedo? Pg.8-¶3

c. ¿Te mantuvo sobrio este temor? ¿O volviste a beber? Pg.8-¶3

Pare en el primer párrafo en la página 9

2da MITAD DE LA HISTORIA DE BILL

Comienza en el primer párrafo de la página 9, "La puerta se abrió ..."

16. ¿Te ha fallado tu fuerza voluntad humana? "¿Realmente decidiste tu de comenzar a beber o usar otra vez? o ¿Simplemente te convenciste a ti mismo de que fue tu decisión? ¿Para sentirte que estabas en control?" Pg.11-¶3-L3

- a. ¿Estás listo para admitir derrota completa? ¿Qué significado tiene esto para ti?
Pg.11-¶3-L5

17. ¿Entiendes que puedes elegir tu propia concepción de Dios? ¿Que solo tiene que tener sentido para ti?
Pg.12-¶2-L1

18. ¿Creo que si NO trabajo con otros, seguramente volveré a beber? O vivir como si necesitara una bebida/o droga. Pg.13-¶sup

19. ¿Estoy dispuesto a abandonarme con el entusiasmo a la idea de ayudar a otros alcohólicos / adictos a resolver sus problemas? Pg.15-¶1-L1

20. ¿Estoy dispuesto a asistir a las reuniones con frecuencia para que el recién llegado pueda encontrar el compañerismo (ayuda) que busca? Pg.15-¶2-L14

HAY UNA SOLUCION
PARTE 1-EL DESEO FISICO
Pg. 17 – Pg. 23

1. ¿Estaba yo, sin remedio (desesperado,sin esperanza,impotente) como Bill? (quiero para y no puedo)Pg.17-¶P1-L3

a. ¿Hay alguna otra esperanza para mí? ¿De que manera? Pg.17-¶1-L4

b. ¿Es el compañerismo por sí solo (solo ir a las reuniones) suficiente para que me mantenga sobrio? Explique. Pg.17-¶2-L16

c. ¿Tengo alguna manera de mantenerme limpio y sobrio sin ayuda? ¿Cuáles son?

2. ¿He llegado a convencerme (creer) de que sufro de una enfermedad: ¿Física, Mental y Espiritual? ¿Cómo me afecta cada una? Pg.17-¶4-L1

a. ¿Afecto a los que me rodeaban como no lo hace ningún otro padecimiento humano? ¿Quien mas fue afectado? Pg.18.-¶sup-L1

b. ¿No pude hablar de mi situación sin mentirle a mi cónyuge, padres o amigos íntimos?

c. ¿ Pude yo hablar de mi situación sin mentirle a mi cónyuge, padres o amigos íntimos? Pg.18-¶2-L2

3. Cuando nos acercamos a un posible padrino o compañero de pasos, nos preguntamos ¿Fue él / ella como yo? Pg.1-margen superior

a. ¿Sabía él / ella obviamente de qué estaban hablando? Pg.18-¶4-L2

b. ¿Acaso todo su comportamiento dice al candidato a toda voz que tiene la verdadera respuesta? (Esta viviendo el Libro Grande) Pg.18-¶4-L3

c. ¿Tiene él / ella una actitud de santurrón (piensa que es mejor que los demas)? Pg.18-¶4-L4

4. ¿Es el abstenerme de beber /drogarme suficiente o simplemente es más que el principio? Pg.19-¶1-L3

a. Si continuo "simplemente no bebiendo/no drogándome" a pesar de que las cosas mejoren, ¿Creo yo que tan solo se habría arañado la superficie del problema? Pg.19-¶2-L1

5. ¿Acaso mi vida depende de mí constante preocupación por otros y de la manera en que yo pueda ayudarlos?(satisfacer sus necesidades) Pg.19-¶4-L10

6. ¿Tengo curiosidad por descubrir cómo y por qué estas personas se han recuperado de una condición desesperada (irremediable) de mente y cuerpo? Pg.20-¶1-L3

7. ¿Puedo yo beber o no beber alcohol (consumir o no consumir droga)? ¿O dejarla ahí? Pg. 20-P3 -L1

a. ¿Puedo parar? Pg.20.¶3-L2?

b. ¿Puedo yo manejar (controlar) el alcohol/droga? Pg.20-¶3-L4

c. ¿Tengo opción? Pg.20-¶3-L4

d. ¿Tengo muy poca fuerza de voluntad? Pg.20-¶3-L6

e. ¿Podría yo dejar de beber si me diera la gana? Pg.20-¶3-L6

f. ¿Deje de beber (drogarme) por ella/él ? ¿por qué? ¿Por qué no? Pg.20-¶3-L8

8. Si el médico me digiera que si volvía a beber me moriría, ¿Pudiera dejarlo? Pg.20-¶3-L8

9. ¿Creo yo que estas observaciones se refieren a personas que pueden hacerlo cuyas reacciones físicas y mentales son muy diferentes a las mías? Pg.20-¶4-L4

Los Tres Tipos de Bebedores

EL BEBEDOR MODERADO

Tipo #1: El Moderado. Todos hemos conocido personas que tomarían una copa de vino con la cena y dejar la mitad en la mesa, o después de un par de copas, algo así como "Oh ... Estoy empezando a sentir esto, mejor no tomo más". También había personas que podían guardar un gramo de cocaína por tiempo indefinido, o hicieron un par de líneas y pararon porque tenían que ir a trabajar.

10. ¿Pudiera yo dejar el licor (droga) completamente si se me dieran una buena razón para hacerlo? Pg.20-¶5-L2

11. ¿Puedo yo tomarlo o dejarlo?¿Alcohol?¿Drogas? Pg.20-¶5-L3

12. ¿Soy un bebedor/consumidor moderado?¿Alguna vez lo fui ? ¿Conoces a gente así? ¿Quien? Pg.20-¶5-L3

EL BEBEDOR EXCESIVO/ASIDUO

Tipo #2: Excesivo/Asiduo También hay personas con las que bebimos o con quienes consumimos droga , quienes fueron capaces de mantenerse al día con nosotros. Bebieron tanto como nosotros, usaron las mismas drogas que nosotros, pero sucedió algo que hizo que se detuvieran o moderaran por sí solos. Quizás se casaron, tuvieron un hijo, tuvieron un DUI o volvieron a la escuela. Ellos pudieron parar el consumo /uso, mientras nosotros continuamos creciendo en eso mas y mas. Aunque pudieron haber bebido o usado tanto o más que nosotros, son muy diferentes a un Alcohólico/Adicto Verdadero Crónico.

13. ¿Tenia yo el habito lo suficientemente grave que gradualmente llego a perjudicarme (deteriorarme) en lo físico y lo mental? Pg.20-¶6-L2

a. ¿Pudo causarme una muerte prematura? Pg.21-¶sup-L1

b. ¿Puedo yo permanecer sobrio si se presenta una razón lo suficientemente poderosa?

¿Mala salud?_____

¿El enamorarte? ¿Cuándo?_____

¿Cambio de medio ambiente?_____

¿La advertencia de un médico? Pg.21-¶sup-L4_____

c. Si un médico, empleador, juez o oficial de libertad condicional le dijo que parara definitivamente, ¿podría hacerlo? Pg.21-¶sup

d. Si te enamoraste y ella /el te dijo que pararas para siempre, ¿podrías hacerlo?_____

e. Si te mudas a otro lugar, ¿podrías parar para siempre? Pg.21-¶sup_____

14. ¿Soy un bebedor/consumidor de droga Excesivo/Asiduo? Pg.21-final del ¶sup-L7

a. ¿Esto te describe a ti? ¿O conoces a personas que si pararon por razones como estas? Descritas en las Pg.20-¶6 a la Pg.21¶sup

EL ALCOHOLICO VERDADERO/CRONICO

Tipo #3: Verdadero/Crónico

15. ¿Empecé como bebedor moderado?... ¿ consumidor de droga moderado? Pg.21-¶1-L1

a. ¿Me volví un bebedor (consumidor de droga) asiduo (exesivo)? Pg.21-¶1-L2

16. ¿En algún momento de mi carrera como bebedor y / o consumidor de droga perdí el control de la cantidad que bebí (o consumí) una vez que comencé a beber/drogarme? Pg.21-¶1-L3

a. Puedo yo parar por mi propia cuenta como lo hace el alcohólico/adicto moderado y el excesivo? ¿Soy yo un alcohólico/adicto **Verdadero** físicamente? ...

b. ¿Eras un verdadero Dr. Jekyll y Mr. Hyde?(El Hombre y el Monstruo)

c. ¿Rara vez te embriagabas a medias? ¿en mayor o menor grado ¿siempre tenias una borrachera loca? Explica

d. Mientras estabas ebrio/drogado, ¿Tu modo de ser era diferente al que tenias cuando estabas sobrio?

e. ¿Tienes una habilidad especial (talento) para emborracharte/drogarte en el peor momento posible?

f. ¿Te acostaste borracho y a la mañana siguiente buscas como loco la botella, , un toque y o el resto de la cocaína o cristal?

g. ¿Has escondido alcohol y/o drogas?

h. ¿Mezclaste drogas con alcohol solo para que pudieras funcionar?

i. ¿Esta descripción suena más o menos como tú? (¿Te identificas?

17. ¿Por qué no puedo estar yo sin beber? (parar, permanecer sobrio) Pg.22-¶2-L4

a. ¿Qué había pasado con mi sentido común y mi fuerza de voluntad que todavía mostraba con respecto a otros asuntos? Pg.22-¶2-L5

18. ¿Mi experiencia confirma ampliamente que, una vez que yo introduzco en mi sistema cualquier dosis de alcohol/droga, algo sucede, tanto en mi cuerpo como en mi mente, que me hace prácticamente imposible parar asta no llegar a ese lugar, puede ser de 3 horas o 3 días Pg.22-¶4-L4

FIN DEL DESEO FÍSICO, INICIO DE LA OBSESIÓN MENTAL

HAY UNA SOLUCION - PARTE 2

Paso 1-Obsesion Mental

Página 23 – 29

¿Estoy mentalmente impotente ante el alcohol/droga antes de tomar la primera bebida?

1. ¿Son estas observaciones acerca del Deseo Físico importantes de saber, pero no tendrían objeto si yo no me tomara nunca la primera copa que pone así en movimiento el terrible ciclo?
(Deseo...Obsesión/Deseo...Obsesión) Pg.23-¶1-L1

- a. Por lo tanto, ¿Creo yo que mi principal problema se centrado en mi mente más que en mi cuerpo? Pg.23-¶1-L3

- b. ¿Puedo yo siempre encontrar una excusa para beber? ¿Drogarme? Pg.23-¶1-L7

- c. ¿Acaso este mal de la mente se arraigó (me domino) firmemente en mi e hizo de mi un ser desconcertante? Pg.23-¶2-L7

2. ¿Sufro de la obsesión de que un día, de alguna manera, podre yo controlar mi borrachera o la forma en que bebo? ¿Uso droga? Pg.23-¶2-L8

- a. ¿He perdido el control mental de permanecer sobrio? Pg.23-¶4-L2

3. ¿Acaso mi más vehemente deseo de dejar de beber/drogarme me mantendrá sobrio para siempre? Pg.24-¶sup-L2

- a. ¿He perdido el control mental de permanecer sobrio? Pg.23-¶4-L2 y ¶sup-L1 de la -pg.24...

4. ¿Acaso mi más vehemente deseo de dejar de beber me mantendrá sobrio? ¿Qué he intentado?

a. ¿He perdido la capacidad para elegir? o ¿Llegue a un punto en el cual yo elijo no beber? ¿O hubo algo más que la participación del hacer una elección?

Pg.24-¶1-L2

b. Acaso mi llamada fuerza de voluntad se hizo débil y prácticamente inexistente?

c. ¿Fui yo incapaz a veces de hacer llegar con suficiente impacto a mi conciencia el recuerdo del sufrimiento y la humillación de hace apenas una semana o un mes? Da ejemplos... (el tan solo recordar que me dieron un DUI nunca me mantuvo sobrio) Pg.24-¶1-L4

5. ¿Estoy indefenso contra la próxima o la primera copa? Pg.24-¶1-L7

a. ¿Alguna vez opte por no tomar (drogarme), pero de todos modos bebí (me drogue)?

Pg.24-al final del ¶1

6. ¿Creo yo que las consecuencias que suceden después de tomar, aunque solo sea un vaso de cerveza, me impidan seguir tomando? ¿drogandome? Pg.24-¶2-L1

a. Si me pongo a pensarlo bien cuando estos pensamientos ocurren, ¿son estos confusos?

Pg.24.-¶2-L4

b. ¿Me he dicho a mí mismo de una manera casual " esta vez no me hará daño"? Pg.24-¶3-L1

c. ¿O tal vez algunas veces no pensé en lo absoluto? (en nada) Pg.24-¶3-L2

d. Basado en su propia experiencia, ¿hay alguna razón por la cual “el estar pensándola si beber o no, la la primera copa/droga” me funcionará en el futuro?
Pg.24

7. pg. 24 P 3 –L6 Me he preguntado antes, ¿cómo es que empecé de nuevo? Pg.24-¶3-L6

8. ¿Creo yo que alguna cosa o poder humano puedan parar la parte de mí que me lleva al primer trago?
(Como la amenaza de perder mi trabajo o matrimonio) Pg.24-¶4-L3

9. ¿Creo que para yo cambiar es requerido este proceso de los 12 pasos? y ¿Es esta mi única solución?
Pg.25-¶1-L4

a. ¿He visto que era efectivo en otros? Pg.25-¶1-L4 ¿A quien?

10. ¿He llegado a reconocer(creer) en la inutilidad (desesperación) y la futilidad de mi vida tal como yo la
había estado llevando? Pg.25-¶1-L5

a. ¿Se me acercaron personas cuyo problema ya había sido resuelto? Pg.25-¶1-L7

b. ¿Hay algo más que tengo que hacer, más que el tomar el simple juego de herramientas
espirituales que ponían en mis manos? Pg.25. ¶1-L8

11. ¿Creo yo que no hay más para mí que el tener una experiencia espiritual profunda y efectiva que transforme toda mi actitud ante la vida, hacia mis semejantes y hacia el Universo de Dios?
Explique...Pg.25-¶2-L2

12. ¿Creo que hay una solución a medias para mí? ¿Por qué? (Una solución a medias es cualquier cosa que NO me ayude a tener una experiencia espiritual profunda y efectiva) Pg.25-¶3-L2

a. ¿Estaba yo en una situación en que mi vida se estaba volviendo imposible y yo ya había pasado a la región de la cual no se regresa por medio de la ayuda humana? ¿Qué podría decirle o hacer por usted cualquier persona que le haga dejar de beber o consumir para siempre? Pg.25-¶3-L3

b. ¿Tengo yo otra alternativa, más que la de llegar hasta el amargo fin, ignorando la conciencia de mi intolerable situación lo mejor que yo pudiese (negación, recayendo en otras áreas de mi vida.) y la otra, aceptar ayuda espiritual? Pg.25-¶3-L6

13. ¿Quiero yo hacerlo honestamente? Y ¿Estoy dispuesto a hacer el esfuerzo necesario para aceptar ayuda espiritual? Pg.26-¶ sup- L2

14. ¿Creo yo que el saber del conocimiento del funcionamiento interior de mi mente, una recaída es algo inimaginable (inconcebible, impensable)? Pg.26-¶1-L9

a. ¿Creo yo que puedo parar para siempre sin la ayuda espiritual? ¿Por qué o por qué no?
Pg.27-¶1-L2

15. ¿Creo yo que tengo la mente de un alcohólico/drogadicto (persistente y recurrente Crónico)?
Pg.27-¶2-L1

16. ¿Soy un alcohólico/drogadicto? Y si ¿Realmente quiero este programa? ¿Qué me hace un verdadero alcohólico/adicto?

17. ¿Soy yo un alcohólico/adicto sin esperanza, impotente ante el alcohol y que nunca va a recuperar el control?, ¿Tengo yo alguna otra opción? Pg.28-¶4

18. ¿Cómo se puede admitir la impotencia ante el alcohol o droga, y luego decir que tengo una opción hoy en día, o que la tuve alguna vez? Pg.28-¶4

CONSIDERACIÓN:

¿Cómo es que tengo una fecha de sobriedad si, una vez que tomo la primera bebida o droga, algo ocurre en mi cuerpo y en mi mente que hace que sea prácticamente imposible parar? Pág.25

MÁS ACERCA DE ALCOHOLISMO

PARTE 1

Paso 1 – La Obsesión Mental

Página 30 - 37

¿No he estado dispuesto a admitir que soy un verdadero alcohólico y / o adicto?

1. ¿Soy yo física y mentalmente diferente a mis semejante encunto a mi manera de beber/consumir droga? Pg.30-¶1-L3

- a. ¿Acaso mi carrera de bebedor (adicto) se caracterizó por innumerables y vanos esfuerzos para tratar de controlar el alcohol/droga? Pg.30-¶1-L4

- b. ¿Acaso la idea de que, de alguna forma, algún día llegaría yo a controlar mi manera de beber/drogarme ha sido una obsesión mía? Pg.30-¶1-L7

- c. Fue la persistencia de esta ilusión tan sorprendente que la perseguí hasta las puertas de la locura o de la muerte? Pg.30-¶1-L9

2. ¿He llegado a comprender que yo tenía que admitir plenamente a mí mismo en lo más profundo de mi ser que era alcohólico (adicto)? Pg.30-¶2-L1

- a. ¿Creo yo que hay que acabar con la ilusión de que soy como la demás gente incluso ahora, sobrio? O ¿de que pronto lo seré? ¿Qué soy diferente?
Pg.30-¶2-L4

3. ¿He perdido yo la capacidad para controlar mi manera de beber (drogarme), la cantidad que bebo (uso) y el permanecer sobrio? Pg.30-¶3-L1

a. ¿Creo yo que alguna vez recuperaré el control? Pg.30-¶3-L4

b. ¿Creí yo a veces que estaba recuperando el control? ¿De que manera? 30-¶3-L5

c. ¿No fueron esos intervalos generalmente breves e inevitablemente seguidos de todavía menos control, que con el tiempo me llevo a hacer cosas que me prometí a mí mismo que yo nunca lo iba a hacer? Da unos ejemplos. Pg.30.-¶3-L4

d. ¿Estoy convencido de que padezco de una enfermedad progresiva y que después de cierto tiempo yo empeoro, nunca mejoro? Pg.30-¶3-L10

4. ¿Hay alguna clase de tratamiento que haga que los alcohólicos como yo seamos como la demás gente? Pg.31-¶sup-L1

5. ¿Ha habido en algunos casos una recuperación pasajera? Pg.31-¶ sup-L3

6. ¿Acaso no fue seguida siempre por una recaída más grave? Da ejemplos Pg.31-¶ sup-L4

a. ¿Creo yo que no hay manera de convertir a un alcohólico en un bebedor normal?

7. ¿He tratado a base de toda clase de negaciones y de experimentos de convencerme a mí mismo de que soy la excepción a la regla y, por siguiente, que no soy alcohólico? ¿Qué he hecho? ejemplos Pg.31-¶1-L3

a. ¿He tratado todo lo posible en todo este tiempo para beber como otras personas? Pg.31-¶1-L9

¿Cuál de estos métodos has tratado? de beber como otras personas :

- Sólo beber cerveza Limitar la cantidad de bebidas nunca beber solo
- Nunca beba por la mañana: Sólo bebe en casa: Nunca lo tenga en casa
- Nunca beber durante horas de oficina: Solo bebiendo en fiestas
- Cambiando de Scotch a Brandy: Bebiendo solo vinos naturales
- Aceptando renunciar, si alguna vez, a beber en el trabajo: Tomando un viaje
- No hacer un viaje: Jurando para siempre, con o sin un juramento solemne
- Haciendo más ejercicio: Leyendo libros inspiradores
- Ir a rehabilitación y balnearios: Aceptar el compromiso voluntario de Tratamiento.

Podríamos aumentar la lista, hasta el infinito! (Comparta su lista con su padrino o guía de pasos. Escriba algunos de los suyos propios ejemplos:

8. ¿Creo yo que un largo periodo de sobriedad y de autodisciplina será lo suficientemente poderoso como para que yo elija si bebo o uso nuevamente? Pg.32-¶2-L13

9. ¿Creo yo que para dejar de beber/usar no debe haber reserva de ninguna clase, ni ninguna idea oculta de que algún día seré inmune al alcohol o droga? Pg.33-¶1-L10

10. ¿Me doy cuenta de que había seguido bebiendo muchos años después del momento en que me hubiera sido posible dejar de hacerlo a base de mi fuerza de voluntad?
Pg.34-¶1-L1

a. ¿Puedo dejar el licor o las drogas (metanfetamina, heroína, marihuana) solo por un año sin un programa? Pg.34-¶1-L5

b. ¿Quiero (deseo) yo dejar de beber o usar droga totalmente? Pg.34-¶2-L3

c. ¿Puedo yo parar de beber (usar droga) sobre una base no espiritual, por elección propia?
Pg.34-¶2-L5

d. ¿He perdido yo el poder de elegir entre beber (drogarme) o no beber (drogarme)? Pg.34-¶2-L6

e. ¿Estaba yo confundido por mi incapacidad para dejar la bebida (droga) sin importar lo grande que fuera la necesidad o el deseo de hacerlo? Pg.34-¶2-L11

11. ¿Creo yo que los estados mentales que proceden a la recaída en la bebida (droga) son el centro de mi problema? Pg.35-¶1-sup-L4

12. ¿Creo yo que, si no cultivo mi vida espiritual, yo volveré a beber/drogarme? Pg.35-¶3-L6

13. ¿Hubo tiempos cuando toda buena razón para no beber fue apartada en favor de la disparatada idea de que podía controlar mi adicción? Pg.36-¶3-L6

Escriba las 10 cosas más locas que hiciste cuando estabas borracho o drogado:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

MAS ACERCA DEL ALCOHOLISMO

PARTE 2

Paso 1 – La Obsesión Mental

Página 37 - 43

1. ¿He sufrido yo de una capacidad distorsionada para pensar con cordura sobre mi forma de beber/drogarme para ver la verdad? Pg.37-¶1-L4

2. ¿A caso fue mi mejor pensamiento lo suficiente para frenarme? y ¿Acaso mi idea descabellada predominó?, ¿así que bebí (me drogué), de todas maneras? Pg.37-¶2-L8

Regresa y revisa la lista de las 10 cosas más insensatas que hiciste cuando estabas tomado/drogándote. Lo más loco que alguna vez hallas hecho probablemente no esta en esta lista, porque lo hiciste sobrio. Con toda probabilidad, lo más loco que hiciste fue esto: que aun cuando las cosas que están en tu lista estaban pasando por mientras te emborrachabas/drogabas, tomaste la decisión de beber/drogarte nuevamente y tomaste esta decisión cuando estabas tan sobrio como ahora. .

3. ¿Creo yo que puedo permanecer sobrio a base del conocimiento de mí mismo?
Pg.39-¶sup-L5

4. ¿Creo yo que la humillante experiencia, unida a los conocimientos que yo había adquirido (aplicando todas estas cosas que yo había aprendido sobre mi mismo y mi enfermedad hasta este punto), me mantendría sobrio el resto de mi vida? ¿Qué el conocimiento de mí mismo lo arreglaría todo? (me mantuviera sobrio) Pg.39-¶1-L24

5. ¿Creo yo que el tener una mentalidad de alcohólico/adicto, el momento y el lugar se presentaran cuando por mí mismo, en mi propio poder volvería a beber/drogarme? Pg.41-¶2-L9

6. En mi propio poder, a pesar de que yo opusiera resistencia (pelea) esto daría entrada a cualquier pretexto trivial para beber una copa? ¿Drogarme? Pg.41-¶2-L11

a. ¿Creo yo que este problema me había derrotado irremediabilmente? Pg.42-¶sup-L5

b. ¿Acaso este procedimiento apago la última llama de la convicción de que yo mismo podía realizar la tarea? Pg.42-¶1-L8

7. Creo que yo tendría que arrojar por la ventana varios conceptos que había tenido toda mi vida para llevar a cabo este programa de acción? Dar un ejemplo. "Yo puedo hacer el trabajo yo mismo"
Pg.42-¶2-L7

8. ¿Creo yo que es importante descubrir cómo los principios espirituales van a resolver todos mis problemas? Y de que esto no se trata solo de no beber/drogarse

a. ¿Hay alguna duda en mi mente de que soy 100% irremediable? ¿Salvo por intervención divina? o ¿Hay alguna otra solución para mí? ¿Cuál? Pg.43-¶2-L7

b. ¿Creo yo que en ciertas ocasiones yo no tengo ninguna defensa mental efectiva contra la primera copa/droga? ¿Sé cuándo es ese momento? Pg.43-¶3-L1

c. ¿Creo yo, que ningún ser humano puede proveer tal defensa? Pg.43-¶3-L4

d. ¿Debe mi defensa venir de un Poder Superior distinto del humano? Pg.43-¶3-L5

e. Entonces, ¿Cómo puedo yo depender de los grupos (reuniones) como mi Poder Superior?

CONSIDERACIÓN

Si tengo una fecha de sobriedad de 10 días o más y no tengo una defensa mental efectiva contra el primer trago, ¿Cómo es posible que continúe teniendo una fecha de sobriedad sin importar lo que haya pensado?

NOSOTROS LOS AGNOSTICOS

Paso 1

...y que nuestras vidas se había vuelto ingobernables.

Páginas 44, 45, & 52

Ingobernabilidad, alcoholismo no tratado, enfermedad (mal) espiritual. Esta condición existe antes y después del primer trago/droga, borracho o sobrio.

1. ¿En los capítulos anteriores he aprendido algo acerca del alcoholismo? ¿Qué es lo principal que debo tener para ser un verdadero alcohólico / adicto? Pg.44-¶1-L1

2. ¿Han establecido con claridad las diferencias entre el alcohólico y el que no es alcohólico? ¿Cuáles son las principales diferencias? Pg.44-¶1-L2

3. Cuándo deseándolo sinceramente ¿me doy cuenta de que yo no podía dejarlo del todo? Pg.44-¶1-L4

4. Cuando bebía/consumía droga, ¿tenía poco control de la cantidad que bebía, después del primer trago o droga? Pg.44-¶1-L5

5. ¿Soy un alcohólico? ¿Un adicto? ¿O ambos? Pg.44-¶1-L7

6. Frente a estos dos problemas, ¿Creo yo que estoy sufriendo de una enfermedad que solo una experiencia espiritual puede vencer o tengo alguna otra solución? Pg.44-¶1-L8

7. ¿Soy yo un alcohólico/adicto del tipo que no tiene remedio quiere parar y no puede? Pg.44-¶2-L3

8. ¿He enfrentado (encarar) el hecho de que debo encontrar una base espiritual de la vida, o si no?
Pg.44.-¶3-L6

9. ¿En mi caso es un mero código de moral o una filosofía de la vida, lo suficientes para superar el alcoholismo (adicción)? Y si lo fueron ¿yo habría recuperado desde hace largo tiempo? Pg.44-¶4-L1

10. ¿Creo yo, que el saber la forma de pensar o de vivir descrita en este libro, me salvara? o ¿Necesito yo obtener de este proceso un poder (fuerza) el cual me permita superar el alcoholismo o adicción?
Pg.44-¶4-L2

11. ¿He descubierto que tales códigos y filosofías no me salvaron, por mucho que yo lo intentara? ¿Qué he intentado? Pg.45-¶sup-L1

a. ¿Podría yo desear pensar y actuar correctamente y lograrlo? Pg.45-¶sup-L3

b. ¿Podría yo desear tener un sistema de creencias que me confortará?
Pg.45-¶sup-L3

c. ¿Podía yo, desear todo esto con todas mis fuerzas, pero encontramos que el poder necesario no estaba ahí? Pg.45-¶sup-L4

12. ¿Acaso mis recursos humanos (Trabajo, educación, todo lo que traigo a la mesa, etc.) guiados por mi voluntad probaron no ser suficientes? Pg.45-¶sup-L6

13. ¿Es la falta de poder mi problema? Pg.45-¶1-L1

14. ¿Tengo que encontrar un poder con el cual yo pudiera vivir?

a. ¿Es esto obvio? ¿Por qué? Pg.45-¶1-L3

b. ¿Pero dónde y cómo iba yo a encontrar ese poder? Pg.45-¶1-L4

La 3ra parte del Primer Paso trata de la imposibilidad de manejar el espíritu :Mi ingobernabilidad. ¿Por qué, independientemente de las consecuencias, siempre terminamos tomando el primer trago/ droga? Sin algo que tome el lugar del alcohol y / o las drogas en nuestras vidas, estamos condenados. Muchos de nosotros pensamos que si nos manteníamos alejados del alcohol y las drogas, la vida sería maravillosa, pero más tarde descubrimos que esto no era así. La abstinencia de beber o consumir droga, sin trabajar los pasos puede sentirse bien por un tiempo, pero es muy parecido a orinar en tus pantalones en un día muy frío. Se siente agradable y cálido por un tiempo, pero cuando sopla el viento frío, obviamente no es una solución a largo plazo. Nos volvemos tan inquietos, irritables y descontentos que después de un tiempo, no podemos imaginar cómo emborracharnos o drogarnos podría empeorar la vida, y eso es lo que hacemos. Necesitamos encontrar una manera de experimentar una sensación de tranquilidad y comodidad sin beber ni tomar drogas. Esta ingobernabilidad espiritual es lo que tratan los otros 11 pasos. Cuando se supera la enfermedad espiritual, nos enderezamos mental y físicamente (página 64). Esta parte del paso 1, la ingobernabilidad es solo nosotros con nuestro propio poder tratando de manejar nuestras vidas, borrachos o sobrios.

15. ¿Estoy dispuesto a cambiar mi punto de vista sobre mis problemas humanos como lo hice cuando cambie mi punto de vista sobre la obsesión y el deseo? ¿Tal vez el problema está dentro y no fuera?

a. ¿Tenía dificultades en mis relaciones interpersonales? ¿Con quien? (Familia, compañerismo, relación íntima, amigos, trabajo) Pg.52-¶2-L3

b. ¿Puedo yo controlar mi naturaleza emocional? Pg.52-¶2-L4

c. ¿Era yo vulnerable (presa) a la angustia y de la depresión? Pg.52-¶2-L5

d. ¿Podía yo encontrar un medio de vida que fuera lo suficientemente satisfactoria para permanecer feliz y sobrio? Pg.52-¶2-L6

e. ¿Tengo un sentimiento de inutilidad? ¿De qué manera y donde en casa, trabajo...? Pg.52-¶2-L7

f. ¿Estoy lleno de temores? ¿A que le temes?

g. ¿Soy infeliz? ¿De que maneras?

h. ¿Parecía que yo no podía servirles para nada a los demás? Pg.52-¶2-L8

i. ¿Es importante para mí una solución básica para estos problemas de falta de poder?
Pg.52-¶2-L9

CONSIDERACIÓN:

Si tengo una fecha de sobriedad de 10 días o más y carezco del poder para vivir sobre la base espiritual necesaria de la vida, ¿cómo es que continúo teniendo esta fecha de sobriedad, independientemente de las formas que tome la enfermedad espiritual?

NOSOTROS LOS AGNOSTICOS

Paso 2 – Parte 1

Páginas 44 -53

Definición de un ATEO: Niega que haya un Dios.

Definición de un AGNÓSTICO: No confía, ni sabe si hay un Dios que obre en su vida

1. ¿Soy yo ateo o agnóstico? Pg.44-¶2-L1

a. ¿Cuándo otros mencionaban a Dios, habían reabierto un tema que yo creía haber evadido hábilmente o completamente ignorado? Pg.45-¶2-L12

2. ¿Tengo sinceros prejuicios y dudas? Pg.45-¶3-L1

a. ¿He sido apasionadamente antirreligioso? Pg.45-¶3-L3

b. ¿Acaso la palabra Dios me trae una idea particular de El, con la que alguien había tratado de impresionarme en mi niñez? Pg.45-¶3-L3

c. ¿Acaso yo rechacé este concepto de Dios en particular porque me parecía inadecuado? Pg.45-¶3-L6

3. ¿Con ese rechazo había yo abandonado por completo la idea de Dios? Pg.45-¶3-L7

4. ¿Me molesta la idea de la fe y la dependencia de un Poder mayor que yo y que este era en cierta forma débil e incluso cobarde? Pg.45-¶3-L9

a. ¿He sido yo capaz de hacer a un lado el prejuicio y manifestar siquiera la voluntad de creer en un Poder superior a mí mismo? Pg.46-¶1-L3

5. ¿He descubierto yo que no necesito tomar en cuenta el concepto que cualquier otro tuviera de Dios? Pg.46-¶2-L1

a. ¿Creo yo que mi propio concepto, por muy inadecuado que fuese, es suficiente para empezar y efectuar un contacto con Dios? —siempre y cuando yo lleve a cabo el resto de los pasos Pg.46-¶2-L3

6. ¿Tengo yo mi propio concepto (Idea) de Dios? Pg.46-¶3-L2

a. ¿Creo yo que esto es todo lo que necesito para comenzar mi desarrollo espiritual, para efectuar mi primera relación consciente con Dios?

CONSIDERACIÓN DEL 2º PASO

¿Creo ahora, o estoy dispuesto a creer siquiera que hay un Poder superior a mí mismo que me pueda llevar más allá de donde estoy ...?

7. ¿Creo yo que sobre esta primera piedra: la voluntad de creer puede edificarse una maravillosamente efectiva estructura espiritual? Pg.47-¶1-L7

8. ¿Había yo supuesto que no podía hacer uso de principios espirituales a menos que yo aceptará muchas cosas sobre la fe que parecían difíciles de creer? Pg.47-¶2-L1

a. ¿Creo yo que hay un proceso aquí el cual pueda llevarme de una simple voluntad, a creer en la Fe? Pg.47-¶2

9. ¿Me he encontrado limitado (incapacitado mentalmente) por la testarudez, la sensibilidad y los prejuicios irracionales? Pg.47-¶3-L2

- a. Viéndome frente a la destrucción alcohólica (Paso Uno), ¿Me he vuelto tan perceptivo con los asuntos espirituales como lo había tratado de ser con otras cuestiones? Pg.48-¶sup-L7

- b. ¿Fue en este aspecto el alcohol (drogas) un instrumento efectivo de persuasión? Pg.48-¶sup-L10

- c. ¿Acaso finalmente a base de golpes me hizo entrar en razón? Pg.48-¶sup-L11

10. ¿En el pasado preferí creer que mi inteligencia humana era la última palabra? ¿Acaso fue algo vanidoso de mi parte? Pg.49-¶1-L5.

11. ¿Le he dado a la parte espiritual de la vida una audiencia justa? Pg.50-¶sup-L7

12. ¿Creo yo que debo encontrar acceso y creer en un Poder superior a mí mismo?

- a. Es posible que haya creído, pero ¿alguna vez he tenido acceso a este Poder? Pg.50-¶2-L3

- b. Creo yo que este Poder puede lograr en mi caso lo milagroso, y humanamente imposible? Pg.50-¶2-L4

13. ¿Creo yo que no solo debo empezar a creer en un Poder superior a mí mismo pero también tener cierta actitud (la veremos en la Pg.55-¶4) hacia ese Poder y hacer ciertas cosas sencillas (el resto de los pasos)? Pg.50-¶3-L3

- a. ¿Creo yo que debo de todo corazón cumplir con unos cuantos sencillos requisitos para tener un cambio revolucionario en mi forma de pensar y vivir? Pg.50-¶3-L10

14. ¿Estoy yo confundido y desconcentrado por la aparente inutilidad de mi existencia? Pg.50-¶3-L12

a. ¿Creo yo que mi falta de poder fue la razón subyacente por la que me resultaba difícil la vida?
Pg.50-¶3-L13

b. Cuando muchos cientos de personas pueden decir que no tan solo el creer pero que el conocimiento consciente de la presencia de Dios es hoy el hecho más importante de sus vidas, ¿Acaso esto presenta una poderosa razón por la que yo debo tener fe? Pg.51-¶sup-L4

NOSOTROS LOS AGNOSTICOS

Paso 2 (parte2)

Página 51-¶sup -pg.57

15. En el dominio de lo espiritual, ¿Ha sido mi mente encadenada (restringida) por la superstición, la tradición y toda clase de obsesiones con las que fui creado? Pg.51-¶1-L9

16. Al ver a otros resolver sus problemas mediante una confianza sencilla en Dios, ¿Tengo yo que dejar de dudar en el poder de Dios? Pg.52-¶3-L1

17. ¿En el pasado estuve aferrado a la idea de que la autosuficiencia resolvería mis problemas? Pg.52-¶4-L4

TORMENTOS: Considere cada una de las siguientes preguntas en la siguiente pagina de dos maneras.

1. Primero, en cada una de las siguientes preguntas, pregúntese: ¿Cuáles son mis perspectivas para el futuro en esta área de mi vida si Dios es NADA, y NO existe: si todo lo que tengo es lo que he tenido en el pasado?
2. Después repase estas preguntas y pregúntese: "¿Cuáles son mis perspectivas para el futuro en esta área de mi vida si Dios es TODO y existe?"

a. ¿Tengo problemas en tus relaciones personales?

Si Dios no es nada:

Si Dios es todo:

b. ¿Puedo yo controlar mi naturaleza emocional?

Si Dios no es nada:

Si Dios es todo:

c. ¿Era yo vulnerable (presa) a la angustia y de la depresión?

Si Dios no es nada:

Si Dios es todo:

d. ¿Podía yo encontrar un medio vida? (de ganarmela)

Si Dios no es nada:

Si Dios es todo:

e. ¿Tengo una sensación de ser inútil?

Si Dios no es nada:

Si Dios es todo:

f. ¿Estoy lleno de temores?

Si Dios no es nada:

Si Dios es todo:

g. ¿Eres infeliz?

Si Dios no es nada:

Si Dios es todo:

h. ¿Parecía que yo no podía servirles para nada a los demás?

Si Dios no es nada:

Si Dios es todo:

18. ¿Crees que estos problemas están DENTRO y no FUERA de nosotros mismos? Pg.52-¶2

19. Llegado a este punto, ¿Me encuentro yo cara a cara con la cuestión de la fe?

20. ¿Creía yo en mi propio razonamiento? Pg.53-¶4-L4

a. ¿Tenía yo confianza en mi propia capacidad para pensar? Pg.54-¶sup-L1

b. ¿Le he sido fiel al Dios de la Razón? Pg.54-¶sup-L3

c. ¿He descubierto que la fe había tenido que ver con todo, todo el tiempo?
Pg.54-¶sup-L4

21. ¿Acaso no había adorado yo indistintamente a: (da ejemplos) Pg.54-¶1-L2

- a. ¿Gente? _____
- b. ¿Cosas? _____
- c. ¿Dinero? _____
- d. ¿A mi mismo? _____

e. ¿No había yo contemplado con adoración la puesta del sol, el mar o una flor?

Pg.54-¶1-L5

f. ¿Había amado yo a alguna persona o alguna cosa? Pg.54-¶1-L6

g. ¿Cuánto tenían que ver con la razón pura esos sentimientos, ese amor, esa adoración?

Pg.54-¶1-L7

h. ¿En una u otra forma había yo estado viviendo por la fe, y casi por nada más?

Pg.54-¶1-L14

22. ¿Creo yo que me he estado engañando a mi mismo, porque en lo mas profundo de cada hombre, mujer y niño esta la idea fundamental de Dios? Pg.55-¶2-L1

a. ¿Ha sido esta idea obscurecida por cosas malas que pasaron? ¿Por ego? O ¿la adoración de otras cosas? De ejemplos ...Pg.55-¶2-L3

23. ¿He visto que la fe en alguna clase de Dios era parte de mi manera de ser, como puedo serlo el sentimiento que tenemos para con algún amigo? Pg.55-¶3-L1

24. ¿Creo yo que voy encontrar la Gran Realidad en lo más profundo de mí mismo?

Pg.55-¶3-L6

a. ¿Creo que el conocimiento consciente de mi creencias seguramente vendrá?

Pg.51-¶sup-L5

25. ¿Quién soy yo para decir que no hay Dios en un mundo que me muestra que si lo hay?

Pg.56-¶3-L1

26. ¿Creo yo ahora? o ¿Estoy dispuesto a creer en un poder superior a mí mismo? (pg.47)

Pg.56-¶4-L1

27. ¿Creo yo que cuando yo me acerco a Él, Él se nos revelará? Pg.57-¶3-L1

COMO FUNCIONA

PASO 3
Capítulo 5
Página 58 – 63

1. ¿Rara vez he visto fracasar a una persona que haya seguido concienzudamente nuestras instrucciones?
Pg.58-¶1-L1

2. ¿Creo yo que los únicos que no se recuperan son los individuos que no pueden, o no quieren entregarse de lleno a este sencillo programa? Pg.58-¶1-L3

- a. ¿He visto de la pg.23-43, donde al alcohol se refiere, que yo soy incapaz por mi propia naturaleza, de ser sincero (honesto) conmigo mismo? Pg.58-¶1-L5

3. ¿He decidido que yo quiero lo que ellos tienen y estoy dispuesto a hacer todo lo necesario para conseguirlo? Pg.58-¶2-L3

- a. ¿Estoy en condiciones (listo) para dar ciertos pasos ya comprobados? Pg.58-¶2-L5

4. ¿Estoy convencido de estas 3 ideas pertinentes? Pg.60-¶2-L1

- a. ¿Qué era yo, ebrio o sobrio un alcohólico (adicto) y que no podía gobernar mi propia vida (Paso 1)?

- b. ¿Qué probablemente ningún poder humano hubiera podido remediar mi alcoholismo (adicción)?

- c. ¿Qué Dios puede remediarlo y lo va a remediar, si lo busco?

- d. ¿Estoy convencido de estas 3 ideas pertinentes?

5. ¿Estoy convencido de que mi vida llevada a base de fuerza de voluntad difícilmente puede ser venturosa? Pg.60-¶4-L1

a. ¿Cómo es para mí una vida exitosa?

b. Sobre esa base, dirigiendo mi vida con mi voluntad propia ¿estoy yo en conflicto casi siempre con algo o con alguien, aunque mis motivos sean buenos.?

c. ¿Soy yo como un actor que quiere dirigir todo el espectáculo?

6. ¿Cuándo la vida no me trata bien decido esforzarme nuevamente? Pg.61-¶1-L2

a. ¿Me vuelvo aún más exigente o amable, hago todo lo que sea necesario para obtener lo que quiero? Pg.61-¶1-L3

b. Admitiendo que en parte puedo estar errado (equivocado),¿Estoy seguro de que otros son más culpables? Pg.61-¶1-L5

7. ¿Soy yo un individuo que piensa primero en si mismo aun cuando está tratando de ser bondadoso? Pg.61-¶1-L8

a. ¿He sido víctima de la ilusión de que puedo arrancarle (forzar) satisfacción y felicidad a este mundo, si solo lo hago bien? Pg.61-¶1-L10

b. ¿No soy yo, hasta en mis mejores momentos, una fuente de confusión y no de armonía? Pg.61-¶1-L15

8. ¿Soy egocéntrico? (Pienso demasiado en mí mismo) Pg.61-¶2-L1

a. ¿Creo yo que el Egoísmo y la concentración en mi mismo (egocentrismo) son la raíz de mis dificultades? Pg.62-¶1-L1

9. ¿Soy yo acosado (impulsado) por cien formas de temor, de vana ilusión (auto engaño), de egoísmo, de auto conmiseración? Pg.62-¶1-L2

10. ¿He encontrado que alguna vez en el pasado he tomado decisiones egoístas que más tarde me colocaron en posición propicia para ser lastimado? Pg.62-¶1-L6 (Esto se prueba en el paso 4)

11. ¿Creo yo que mis dificultades (problemas) son básicamente producto de mí mismo, surgen de mí? Pg.62-¶2-L1

a. ¿Soy yo un ejemplo extremo de la obstinación desbocada (autodestruccion)? Pg.62-¶2-L3

12. ¿Creo yo que por encima de todo, yo tengo que librarme de ese egoísmo, o me matará? Pg.62-¶2-L4

a. ¿Creo yo que Dios hace que esto sea posible? Pg.62-¶2-L6

b. ¿Creo yo que no hay otra manera de librarse completamente del “yo” más que con Su ayuda? Pg.62-¶2-L7

13. ¿Tengo yo que obtener la ayuda de Dios? Pg.62-¶2-L14

14. ¿Tengo yo que decidir dejar de “jugar a ser Dios”? Pg.62-¶3-L2

15. ¿Nos dio resultado el jugar a ser Dios? ¿Cómo SI y o cómo NO nos funciona? Pg.62-¶3-L2

El libro nos da 3 aspectos para considerar de una relación con Dios:

16. **DIRECTOR / ACTOR:** “Un director dirige el espectáculo, El actor escucha la dirección”. ¿He fallado en dirigir mi vida con mi propio poder? ¿Estoy listo para tomar la decisión de que de aquí en adelante Dios dirigirá mi vida?

17. **JEFE / AGENTE:** Un agente representa a quien el Jefe (o empleador) quisiera que fuere” ¿He fallado en ser la persona que yo habría querido ser? y ¿he fallado en hacer a otros como yo necesito que sean? ¿Estoy listo para tomar la decisión de que de aquí en adelante voy a representar lo que Dios quiere que yo sea?

18. **PADRE / NIÑO:** “Un niño confía en que su padre puede proporcionar lo que no son capaces de hacer por su Cuenta. “Por mi cuenta, ¿He dejado de proveer lo que necesito para estar bien? ¿Estoy listo para tomar la decisión de que, de aquí en adelante yo confiare que Dios proveerá lo que necesito?

19. ¿Creo yo que estas ideas son buenas y que este concepto será la Piedra Clave del nuevo arco triunfal por el que yo pasaré a la libertad? Pg.62-¶3-L6

CONSIDERACIÓN

El Paso Dos hablo de mi concepcion de Dios. (mis ideas viejas)

El Tercer Paso es mi decisión de crecer hacia un nuevo concepto (idea) de una manera de vivir dependiente de Dios.