
Oración de la serenidad

Dios, concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar aquellas que puedo, y sabiduría para reconocer la diferencia.

Bienvenida a COSA

Le damos la bienvenida a la comunidad de COSA y le hacemos llegar nuestro apoyo y amistad.

Somos una comunidad de hombres y mujeres cuyo objetivo principal es liberarnos de nuestros comportamientos sexualmente coactivos/codependientes y ayudar a aquellos cuyas vidas han sido afectadas por el comportamiento sexual compulsivo de otra persona a encontrar serenidad. El único requisito para ser miembro de este grupo es haber sido afectado por el comportamiento sexual compulsivo de otra persona.

COSA es un programa de recuperación de Doce Pasos cuya finalidad es alcanzar un desarrollo espiritual, no importan cuales sean nuestras creencias religiosas. En COSA, encontramos esperanza, mismo que exista, actualmente o no, una persona sexualmente adicta en nuestras vidas. En el pasado nuestros esfuerzos por querer controlar fallaron. Las consecuencias nos han dejado desesperados: nuestra autoestima, nuestros límites personales y nuestros valores han sido seriamente comprometidos. Nuestra salud y nuestra vida están en riesgo, y nuestra identidad perdida. Nosotros en COSA nos hemos dado cuenta de nuestra necesidad de encontrar ayuda.

En COSA dejamos de lado nuestro aislamiento para sentir el alivio en la seguridad que nos brinda una reunión anónima junto a otros con los que compartimos nuestras historias. A medida que trabajamos los Doce Pasos y compartimos nuestra experiencia, determinación y esperanza, nuestro espíritu crece fortaleciéndose y comenzamos a conducir nuestras vidas con mayor serenidad y con mayor satisfacción, poco a poco, un día a la vez. Con perseverancia, nuestro sentido común, claridad y verdad, de a poco comienzan a surgir.

COSA es una comunidad anónima. Todo lo que sea dicho en las reuniones de grupo y entre los miembros, debe permanecer confidencial. Confiando en nosotros mismos y a en los demás sin temor a ser juzgados, nos ayudamos unos a otros para descubrir los milagros de la recuperación.

Los Regalos del programa de COSA

Con los sugeridos Doce Pasos de la recuperación, y la sabiduría, experiencia, y apoyo del grupo COSA, descubrimos la confianza y aceptación de dejar ir las

situaciones que estuvimos desesperados por controlar, y el valor y la fortaleza para aprender sobre temas que alguna vez evitamos o negamos. Poco a poco, los regalos se multiplican. Mientras nuestro conocimiento va aumentando, también lo hace nuestra fortaleza y nuestra autoestima. En nuestras relaciones, aprendimos del desapego y somos más presentes. En continua recuperación, vivimos nuestra vida con profunda alegría, serenidad y satisfacción, un día a la vez.

Los Doce Pasos de COSA

1. Admitimos que éramos impotentes sobre el comportamiento sexual compulsivo - que nuestras vidas se habían vuelto inmanejables.
2. Llegamos a creer que un Poder Superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio.
3. Tomamos una decisión de poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, como nosotros lo concebimos.
4. Hicimos un minucioso y honesto inventario moral de nosotros mismos.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestras faltas.
6. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de nuestros defectos.
7. Humildemente le pedimos a Dios que nos liberase de nuestras deficiencias.
8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a hacer enmiendas a todas ellas.
9. Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros.
10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocamos lo admitíamos inmediatamente.
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 nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.
12. Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a otros, y de practicar estos principios en todas las áreas de nuestras vidas.

*Los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos

1. Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol y que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.
2. Llegamos al convencimiento de que un Poder Superior podría devolvernos el sano juicio.
3. Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, como nosotros lo concebimos.
4. Sin miedo hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos.
6. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos estos defectos de carácter.
7. Humildemente le pedimos que nos liberase de nuestros defectos.
8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.
9. Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para 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, como nosotros lo concebimos, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.
12. Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a los alcohólicos y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

Los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos han sido reproducidos y adaptados con el permiso de Alcoholics Anonymous World Services, Inc. ("AAWS"). Permiso para reimprimir y adaptar los Doce Pasos no significa que Alcohólicos Anónimos está afiliado con este programa. A.A. es un programa de recuperación de alcoholismo exclusivamente - uso de los Pasos

de AA o una versión adaptada en conexión con los programas y las actividades que se asemejan al modelo de AA, pero que tratan otros problemas, o de cualquier otro contexto que no es de A.A., no implica lo contrario.

Las Doce Tradiciones de COSA

1. Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; la recuperación personal depende de la unidad de COSA.
2. Para el propósito de nuestro grupo, sólo existe una autoridad suprema: un Dios amoroso, tal como se expresa en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes no son más que fieles servidores; no gobiernan.
3. El único requisito para ser miembro de COSA es que nuestras vidas han sido afectadas por el comportamiento sexual compulsivo. Los miembros pueden llamarse un grupo de COSA, siempre que, como grupo, no tenga otra afiliación.
4. Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a COSA considerado como un todo.
5. Cada grupo tiene un sólo propósito principal -- llevar su mensaje a quienes aún sufren. Hacemos esto practicando los Doce Pasos nosotros mismos.
6. Un grupo de COSA nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de COSA a ninguna entidad allegada o empresa ajena, para evitar que los problemas de dinero, propiedad y prestigio nos desvíen de nuestro objetivo primordial.
7. Cada grupo de COSA debe mantenerse completamente a sí mismo, negándose a recibir contribuciones ajenas.
8. COSA nunca tendrá carácter profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales.
9. COSA como tal nunca debe ser organizada; pero podemos crear juntas o comités de servicio que sean directamente responsables ante aquellos a quienes sirven.
10. COSA no tiene opinión acerca de asuntos ajenos a sus actividades; por consiguiente, el nombre de COSA nunca debe mezclarse en polémicas públicas.
11. Nuestra política de relaciones públicas se basa en la atracción y no en la promoción; necesitamos mantener siempre el anonimato personal a nivel de prensa, radio, cine, televisión y otros medios de comunicación pública. Debemos proteger con cuidado especial el anonimato de todos los miembros del Programa.
12. El anonimato es la base espiritual de todas nuestras Tradiciones, recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades.

Las Doce Tradiciones de Alcohólicos Anónimos

1. Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; la recuperación personal depende de la unidad de A.A.
2. Para el propósito de nuestro grupo sólo existe una autoridad fundamental: un Dios amoroso tal como se expresa en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros Líderes no son más que servidores de confianza. No gobiernan.
3. El único requisito para ser miembro de A.A. es querer dejar de beber.
4. Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a Alcohólicos Anónimos, considerado como un todo.
5. Cada grupo tiene un solo objetivo primordial: llevar el mensaje al alcohólico que aún está sufriendo.
6. Un grupo de A.A. nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de A.A. a ninguna entidad allegada o empresa ajena, para evitar que los problemas de dinero, propiedad y prestigio nos desvíen de nuestro objetivo primordial.
7. Todo grupo de A.A. debe mantenerse completamente a sí mismo, negándose a recibir contribuciones ajenas.
8. A.A. nunca tendrá carácter profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales.
9. A.A. como tal nunca debe ser organizada; pero podemos crear juntas o comités de servicio que sean directamente responsables ante aquellos a quienes sirven.
10. A.A. no tiene opinión acerca de asuntos ajenos a sus actividades; por consiguiente, su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas.
11. Nuestra Política de relaciones públicas se basa más bien en la atracción que en la promoción; necesitamos mantener siempre nuestro anonimato personal ante la prensa, la radio y el cine.

12. El anonimato es la base espiritual de todas nuestras Tradiciones, recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades.

Las Doce Tradiciones de Alcohólicos Anónimos han sido reproducidas y adaptadas con el permiso de Alcoholics Anonymous World Services, Inc. ("AAWS"). Permiso para reimprimir y adaptar las Doce Tradiciones no significa que Alcohólicos Anónimos está afiliado con este programa. A.A. es un programa de recuperación de alcoholismo exclusivamente - uso de los Pasos de AA o una versión adaptada en conexión con los programas y las actividades que se asemejan al modelo de AA, pero que tratan otros problemas, o de cualquier otro contexto que no es de A.A., no implica lo

Lecturas semanales de COSA

Primera semana: Coadicción sexual /Codependencia de la adicción sexual

Uno de los aspectos más difíciles de la co-adicción/codependencia sexual es admitir que no tenemos poder sobre el adicto. Este intento continuo de influenciar o controlar al adicto sexual hace nuestras vidas inmanejables. Comportamientos que son familiares para el co-adicto/codependiente sexual son identificados como perjudiciales tanto para el adicto como para el co-adicto/codependiente. Las diferentes formas en las que el co-adicto/codependiente habilita el comportamiento del adicto así como al mismo tiempo empeora su propia enfermedad son: mintiendo, dando pretextos, o encubriendo la conducta del adicto sexual. Los pensamientos fantasiosos del co-adicto/codependiente van en aumento, haciéndose esfuerzos muy pequeños para detener el abuso sexual, creyendo en promesas como - "no volverá a suceder", o ignorando lo que otros dicen sobre el comportamiento compulsivo del adicto sexual.

Algunas de las pistas necesarias para reconocer la co-adicción/codependencia en cada uno de nosotros podría ser : tener nuestros pensamientos continuamente enfocados en el adicto sexual, buscar pistas que nos lleven al descubrimiento del comportamiento sexual adictivo, revisar las sumas de dinero gastadas por el adicto sexual, vigilar donde ha estado y controlar cuánto tiempo demoró en ese lugar, y también revisar los diarios privados o conversar con amigos del adicto sexual en busca de nuevas pistas. Por la dificultad que tenemos en admitir que no tenemos poder sobre el adicto sexual, nuestros continuos intentos de influenciarlo a que abandone su adicción intensifican su comportamiento. La duración y la frecuencia de estos intentos de modificar o controlar al adicto sexual aumentan la ingobernabilidad en nuestras vidas.

Nuestra autoestima como co-adictos/codependientes sexuales empeora en forma continua. Creemos que, si nuestra apariencia fuera diferente, o fuéramos más inteligentes o atractivas, podríamos cambiar al adicto sexual. Hacemos cosas abusivas y degradantes para con nosotros mismos. A través de nuestra co-adicción /codependencia sufrimos de: pérdida de memoria, de comportamientos no saludables o utilizamos actos autodestructivos o también en contra de personas cercanas. A veces, ocurren accidentes u otras situaciones peligrosas producidas por nuestra preocupación con el adicto sexual. El sentido de nuestros límites, de nuestra moral o de nuestra ética se van erosionando mientras nuestra co-adicción/codependencia avanza debilitándonos. Finalmente, en la evolución de nuestra propia enfermedad de co-adicción /codependencia nuestro ser espiritual, esa esencia personal, se desvanece.

Segunda Semana: Una Cuestión de la Recuperación

Al llegar por primera vez a COSA, tenemos muchas preguntas que nos invaden. Queremos saber cómo encontrar paz siendo capaces de hacer lo correcto, decir lo correcto, y actuar de la manera correcta, para encontrar finalmente alguna forma de controlar el caos en nuestras vidas. Queremos que alguien nos dé la orientación y las respuestas que con tanto empeño buscamos. Después de asistir a las reuniones de COSA por algún tiempo, aprendiendo de la experiencia, fortaleza y esperanza de otros ofrecida en las reuniones y trabajando los Doce Pasos con lo mejor de nuestra habilidad, comenzamos a encontrar respuestas en preguntas similares, pero descubrimos que nuestro enfoque ha cambiado. Comenzamos a enfocarnos en nosotros mismos, en lugar de enfocarnos en el adicto u otras personas, lugares y cosas. Comenzamos a hacer preguntas que nos llevan a una mejor comprensión de nosotros mismos, que nos guían a una recuperación plena, y a la serenidad que buscábamos desde el principio. Las siguientes son preguntas que muchos de nosotros tuvimos antes de la recuperación y las que tenemos ahora en la recuperación, ellas son:

- Antes: ¿Seré alguna vez capaz de confiar en él / ella otra vez?
Ahora: ¿Cómo puedo hacer para confiar en mí mismo?
- Antes: ¿Seré capaz de perdonarlo/perdonarla?
Ahora: ¿Cómo puedo hacer para perdonarme?
- Antes: ¿Si empiezo a ver honestamente mi vida, terminaré dejando mi relación?
Ahora: ¿Si no empiezo a ver con honestidad a mi mismo y a mi vida, seré capaz de permanecer en cualquier relación?
- Antes: ¿Si estoy en una relación con un adicto sexual, eso podría significar que yo también podría serlo y que estoy negándolo?
Ahora: ¿Cómo puedo trabajar mis propias disfunciones sexuales y mi miedo a la intimidad sexual?
- Antes: ¿Podré volver a sentirme segura en una relación otra vez?
Ahora: ¿Cómo puedo sentirme segura conmigo misma?
- Antes: ¿Cómo ayudo a mi pareja a mantenerse sobrio?
Ahora: ¿Cómo mido mi propia sobriedad en mi programa COSA, y cómo puedo mantenerme sobrio?
- Antes: ¿Es la adicción sexual una adicción real, o solamente una excusa para comportamientos inadecuados?
Ahora: ¿Es la co-adicción /codependencia una adicción real, o solamente una excusa para mis propios comportamientos inadecuados?
- Antes: ¿Cómo puedo honrar a la persona atenta y servicial que soy, y trabajar el programa, cuando el programa me dice que necesito enfocarme en mis propios asuntos, y dejar que las personas que veo como incapaces de ayudarse por sí mismos lleguen a tocar fondo?
Ahora: ¿Cómo tomar responsabilidad en mi propio cuidado y bienestar, sin sentir culpa,

miedo o vergüenza por hacerlo, y aprender a ver la realidad desde donde empiezan mis necesidades y donde terminan las de otros?

Tercera Semana: Qué es la Sobriedad

Seguir los Doce Pasos es una forma de vida que nos lleva a la libertad, felicidad y serenidad. En COSA comenzamos a sentir el alivio de nuestro aislamiento, en la seguridad de una reunión anónima con otros que comparten nuestras historias. Encontramos esperanza, y poco a poco, la serenidad y la claridad regresan y nuestra propia verdad comienza a surgir. Nuestras historias son similares, pero cada individuo define su propia sobriedad. Las siguientes son respuestas que han dado los miembros de COSA a la pregunta: "¿Qué significa para usted la sobriedad en COSA?"

- Un estado de independencia como resultado de la seguridad y la confianza en mí mismo y en mi Poder Superior.
 - Ocuparme de mis propios asuntos.
 - La capacidad de ver diferentes alternativas.
 - Libertad para aprender sobre mi sexualidad, para aceptar quien soy y lo que mi Poder Superior ha creado.
 - Confiar en mi propia realidad.
 - Aceptar los resultados.
 - Dejar de tomar la responsabilidad por la conducta del adicto sexual. Dejar que el adicto sexual sea responsable por su comportamiento.
 - Ser honesto acerca de mi necesidad de trabajar el programa de COSA.
 - Identificar mis necesidades y aprender a pedir que se cumplan.
 - Enfocarme en mi propio programa y no en el programa del adicto sexual.
-

Cuarta Semana: ¿Cómo puedo saber si soy un Co-Adicto/Codependiente a un Adicto Sexual?

Una muestra de algunos comportamientos a menudo reconocidos y manifestados por las personas sexualmente co-adicto/codependiente se enumeran abajo:

- Siendo insensible a mis propias necesidades y deseos sexuales.
- Poniendo excusas para no ser sexual.
- Sintiendo que el sexo es la única manera de tener intimidad.
- Encontrando imposible sentirse íntimo durante el acto sexual.
- Siendo sexual con la pareja antes de desarrollar otro tipo de intimidad.

- Cambiando la ropa fuera de la vista de mi cónyuge o pareja para evitar avances sexuales.
- Usando capas adicionales de ropa para desviar los avances sexuales.
- Vistiendo ropa para conformar los deseos del adicto sexual.
- Enfocándose en personas u objetos con las que el adicto actúa, en lugar de estar enfocado en mis propios sentimientos sobre la actuación.

Quinta Semana: Las Doce Tradiciones de COSA

1. Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; la recuperación personal depende de la unidad de COSA.
2. Para el propósito de nuestro grupo, sólo existe una autoridad suprema: un Dios amoroso, tal como se expresa en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes no son más que fieles servidores; no gobiernan.
3. El único requisito para ser miembro de COSA es que nuestras vidas han sido afectadas por el comportamiento sexual compulsivo. Los miembros pueden llamarse un grupo de COSA, siempre que, como grupo, no tenga otra afiliación.
4. Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a COSA considerado como un todo.
5. Cada grupo tiene un sólo propósito principal -- llevar su mensaje a quienes aún sufren. Hacemos esto practicando los Doce Pasos nosotros mismos.
6. Un grupo de COSA nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de COSA a ninguna entidad allegada o empresa ajena, para evitar que los problemas de dinero, propiedad y prestigio nos desvíen de nuestro objetivo primordial.
7. Cada grupo de COSA debe mantenerse completamente a sí mismo, negándose a recibir contribuciones ajenas.
8. COSA nunca tendrá carácter profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales.
9. COSA como tal nunca debe ser organizada; pero podemos crear juntas o comités de servicio que sean directamente responsables ante aquellos a quienes sirven.
10. COSA no tiene opinión acerca de asuntos ajenos a sus actividades; por consiguiente, el nombre de COSA nunca debe mezclarse en polémicas públicas.
11. Nuestra política de relaciones públicas se basa en la atracción y no en la promoción; necesitamos mantener siempre el anonimato personal en el nivel de la prensa, la radio, el cine, la televisión y otros medios de comunicación pública. Debemos proteger con cuidado especial el anonimato de todos los miembros del Programa.
12. El anonimato es la base espiritual de todas nuestras Tradiciones, recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades.

Las Doce Tradiciones de Alcohólicos Anónimos

1. Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; la recuperación personal depende de la unidad de A.A.
2. Para el propósito de nuestro grupo sólo existe una autoridad fundamental: un Dios amoroso tal como se expresa en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros Líderes no son más que servidores de confianza. No gobiernan.
3. El único requisito para ser miembro de A.A. es querer dejar de beber.

4. Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a Alcohólicos Anónimos, considerado como un todo.
5. Cada grupo tiene un solo objetivo primordial: llevar el mensaje al alcohólico que aún está sufriendo.
6. Un grupo de A.A. nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de A.A. a ninguna entidad allegada o empresa ajena, para evitar que los problemas de dinero, propiedad y prestigio nos desvíen de nuestro objetivo primordial.
7. Todo grupo de A.A. debe mantenerse completamente al mismo, negándose a recibir contribuciones ajenas.
8. A.A. nunca tendrá carácter profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales.
9. A.A. como tal nunca debe ser organizada; pero podemos crear juntas o comités de servicio que sean directamente responsables ante aquellos a quienes sirven.
10. A.A. no tiene opinión acerca de asuntos ajenos a sus actividades; por consiguiente, su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas.
11. Nuestra Política de relaciones públicas se basa más bien en la atracción que en la promoción; necesitamos mantener siempre nuestro anonimato personal ante la prensa, la radio y el cine.
12. El anonimato es la base espiritual de todas nuestras Tradiciones, recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades.

Las Doce Tradiciones de Alcohólicos Anónimos han sido reproducidas y adaptadas con el permiso de Alcoholics Anonymous World Services, Inc. ("AAWS"). Permiso para reimprimir y adaptar las Doce Tradiciones no significa que Alcohólicos Anónimos está afiliado con este programa. A.A. es un programa de recuperación de alcoholismo exclusivamente - uso de los Pasos de AA o una versión adaptada en conexión con los programas y las actividades que se asemejan al modelo de AA, pero que tratan otros problemas, o de cualquier otro contexto que no es de A.A., no implica lo contrario.

Las Promesas:

Si nos esmeramos en esta fase de nuestro desarrollo, nos sorprenderemos de los resultados antes de llegar a la mitad del camino. Vamos a conocer una libertad y una felicidad nuevas. No nos lamentaremos por el pasado y no desearemos cerrar la puerta que nos lleva a él. Comprenderemos el significado de la palabra serenidad y conoceremos la paz. Sin importar lo bajo a que hayamos llegado, percibiremos cómo nuestra experiencia puede beneficiar a otros. Desaparecerá ese sentimiento de inutilidad y lástima de nosotros mismos. Perderemos el interés en cosas egoístas y nos interesaremos en nuestros compañeros. Se desvanecerá la ambición personal. Nuestra actitud y nuestro punto de vista sobre la vida cambiarán. Se nos quitará el miedo a la gente y a la inseguridad económica. Intuitivamente sabremos manejar situaciones que antes nos desesperaban. De pronto comprenderemos que Dios está haciendo por nosotros lo que por nosotros mismos no podíamos hacer. ¿Son éstas promesas extravagantes? No lo creemos. Están cumpliéndose entre nosotros – a veces rápidamente, a veces lentamente, pero siempre se realizarán si trabajamos para obtenerlas.

Reproducido de Alcohólicos Anónimos, páginas 83-84, con el permiso de AA World Services, Inc.

El Cierre

Al cerrar, por favor, sea consciente de que cada uno de nosotros expresamos aquí nuestras propias opiniones. Toma lo que te sea útil y deja el resto para más adelante. Compartimos con usted, basándonos en nuestra propia experiencia, fortaleza y esperanza. Siempre es mejor si usted puede enfocarse e identificarse con los sentimientos expresados antes que con las situaciones.

La confianza de este lugar es imprescindible para la seguridad de nuestra recuperación. Lo que sea dicho aquí debe de quedar confidencial. Por favor, deje lo que ha sido compartido aquí donde pertenece - en este cuarto y en los límites de sus propios pensamientos.

Si usted se parece a nosotros, es un gran alivio encontrar otros que nos entiendan. Esperamos haberles ofrecido una bienvenida especial a nuestra reunión. No hay ni siquiera uno de nosotros aquí que no recuerde lo que sintió cuando asistió a su primera reunión.

A través del proceso de tender la mano, comenzamos a conocernos unos a otros, y entender que a pesar de que todos somos diferentes, podemos ver que el programa funciona, y que no existe ninguna circunstancia tan difícil que no se puede mejorar, ni hay un dolor demasiado grande que no se pueda aliviar. El apoyo es una parte vital de nuestra recuperación. Esta enfermedad se desarrolla en la oscuridad. Podemos sacarla a la luz.

Quienes deseen por favor únense conmigo en la oración de la Unidad.

La Oración de la Unidad

Pongo mi mano en la tuya, y juntos podemos hacer lo que nunca pudimos hacer solos.

Ya no hay un sentimiento de desesperanza, ya no debemos depender de nuestra inconstante fuerza de voluntad.

Ahora estamos todos juntos, tomándonos de la mano para alcanzar un poder y una fuerza mayores que los nuestros, y cuando unimos las manos, encontramos un amor y una comprensión más allá de nuestros sueños más fantásticos. ¡Sigue viniendo! ¡Funciona!

Correo de voz para las reuniones telefónicas: ; 5 : 86 ; 59 ; 6 , ext. 549 ; =<<#

OIS de COSA • 539 W Commerce Street, Suite 1496 • Dallas, TX 75208 (866) 899-COSA (2672) • info@cosa-recovery.org

Todos los derechos reservados. Ningún material escrito, imagen gráfica, o cualquier otro dato puede ser copiada, reproducida, duplicada o transmitida de ninguna otra manera sin el permiso expreso por escrito de la International Service Organization of COSA, Inc.

© 2007-2013 International Service Organization of COSA, Inc.

® Marca Registrada COSA y el logo de COSA son marcas registradas de la International Service Organization of COSA, Inc.