



## LOS 12 PRINCIPIOS DE LOS 12 PASOS



Los principios de los 12 pasos pueden ser muy difíciles o muy simples de entender. El siguiente es un esfuerzo de simplificar el significado de los principios que se encuentran en cada uno de los 12 pasos del programa de A.A. Estos principios se incorporan en nuestras vidas diarias practicando el programa como “*haciendo el camino al andar*”. El empleo de cada uno de estos principios ayudará a reconstruir nuestra vida y con ello una creciente autoestima y confianza en uno mismo.

1. **Honradez** - El principio operativo detrás del primer paso es honradez. Si usted no puede conseguir ser honesto sobre la dimensión de su problema, y honesto sobre la realización de un esfuerzo sincero para resolverlo usted no tendrá éxito. ¿Cómo entender una definición de la honradez como la ausencia de la intención de engañar? ¿A quién intentamos engañar? A nosotros mismos.

2. **Esperanza** - Para entrar al proceso de la recuperación del alcoholismo, debemos tener esperanza del éxito. ¿Si no hay esperanza, por qué intentarlo? ¿Quizás hemos fallado nosotros mismos en transmitir el mensaje a los que siguen sufriendo? Una manera de inculcar esperanza es entender que la recuperación no es una cuestión de la capacidad; después de todo hay millones en el proceso de recuperación, pero lo más importante es persistir en ella y practicarla.

3. **Fe** - Esta etapa de la acción es comenzar a emplear las habilidades de la recuperación que son aprendidas. Usted puede buscar ayuda, pero es también necesario utilizarla. Nuestro trabajo es llegar a estar dispuesto a hacer la cosa derecha. Una manera simple de visión la ' cosa derecha siguiente ' es no enganchar a su comportamiento. Tenga fe que trabajará.

4. **Valor** - Este paso está realmente sobre valor honesto (véase la mirada del paso 1) en nosotros mismos. Eche una ojeada cómo nuestro comportamiento se ha combado para justificar nuestro comportamiento continuado. Estamos aquí tomar un gravamen honesto de nosotros mismos.

5. **Integridad** - Si hemos hecho verdad un trabajo cuidadoso de la introspección y la evaluación de nuestros activos y defectos nosotros tiene la integridad a propio hasta él? Puede ser muy difícil ser abierto y honesto sobre nuestros últimos comportamientos. Aceptamos la necesidad de una dosis de la humildad.

6. **Buena Voluntad** - Ahora que hemos logrado un inventario aspectos buenos y de los ningunos tan buenos de nuestro carácter y comportamiento, ¿estamos dispuestos a cambiarlos? ¿Todos? La parte importante en este principio de 12 pasos es la buena voluntad dejó para ir de viejos comportamientos.



## LOS 12 PRINCIPIOS DE LOS 12 PASOS



**7. *Humildad*** - Aquí nos movemos más lejos en la acción, en el paso 6 hicimos dispuestos a como deje vaya de nuestros viejos comportamientos, ahora pedimos ayuda en realmente dejar vamos. ¿Podemos aprender perdonarnos?

**8. *Disciplina y Acción*** - Estamos continuando, quitando las barreras que pueden bloquear crecimiento sobrio delantero. Estamos consiguiendo listos barrer nuestro lado de la calle limpia. Haga una lista de toda esa gente que hemos dañado ambos con acciones y no estar presentes vivir hasta obligaciones.

**9. *Perdón*** - pidiendo el perdón de éstos tenemos intencionalmente o dañada inintencionalmente es la orden del día. Un punto dominante aquí es intentar corregir esas lesiones con la acción, palabras no justas. Se recomienda altamente que la dirección y la ayuda está utilizada aquí. Pedir perdón es un no regalo a la otra persona, sino algo un acto de la amabilidad a usted.

**10. *aceptación*** - ser humano debe incurrir en equivocaciones. Esperanzadamente nuestro viaje nos ha conducido al punto donde podemos admitir fácilmente errores y aceptarse para ser imperfectos. Debemos también aprender no juzgar otros sino aceptarlos para quiénes son, no nuestra visión de quién deben ser.

**11. *Conocimiento y Conciencia***- aquí buscamos y somos enterados de seguir nuestra trayectoria que está enterada de nuestro propósito en vida y que lo persigue activamente. Opinión este principio como apenas estando enterado, no siendo levantado en las acometidas de la vida, haciendo esfuerzo consciente de hacer la cosa derecha y de estar en la paz.

**12. *Servicio y gratitud*** - que traen alrededor de un cambio de la personalidad suficiente permanecer en la recuperación; nos autorizan para demostrar los nuevos principios por los cuales vivimos, en nuestra vida de cada día con ejemplo. Buscamos y estamos disponibles para ayudar a otros en necesidad.

Allí usted la tiene. Las acciones simples usted puede practicar cada día para mejorar la calidad de su vida en la recuperación del apego y esa gente que usted viene en contacto con. Éstos son los principios simples de una acción de la palabra de los 12 pasos.