

1. MI RUTINA DIARIA

Necesito realizar esta Rutina todos los días sin fallar.

1. Al despertar:

A) **AGRADEZCO 7 COSAS**

POR LAS QUE SÍ ESTOY AGRADECIDO:

por despertarme, porque tengo salud, etc.

B) **Y AGRADEZCO 3 COSAS**

POR LAS QUE NO ESTOY AGRADECIDO:

porque tengo una relación enferma con mi cónyuge,
porque no gano lo suficiente, etc.

2. Al terminar los **AGRADECIMIENTOS** hago una **ORACIÓN:**
LA QUE YO QUIERA.

3. Al terminar la **ORACIÓN** le pido a **DIOS:**

DÉJAME SABER TU VOLUNTAD

Y DAME FORTALEZA PARA CUMPLIRLA.

4. Leer la **REFLEXIÓN** del día de

El Lenguaje del Adiós de **Melody Beattie.**

(Lectura de Comprensión).

5. En cualquier momento difícil del día inmediatamente pedirle a **DIOS:**

Hágase Tu VOLUNTAD y no la mía.

6. En la noche, antes de dormir escribo:

A) **LAS COSAS BUENAS:**

*Lo positivo que hice o que me hizo **SENTIR BIEN.***

B) LA OPORTUNIDAD DE ACEPTACIÓN :

Las cosas negativas que hice o me hicieron **SENTIR MAL**: todo aquello que me costó trabajo durante el día, aceptándome como soy, con mis errores, sin juzgarme, agredirme o victimizarme.

C) Concluir diciendo:

DIOS:

6.1 **YNP**: Yo No Puedo.

6.2 **TS**: Tú Sí.

6.3 **TLE**: Te Lo Entrego.

6.4 —Es lo que escribí.—

6.5 Lo comparto a diario con alguien o

**POR LO MENOS UNA VEZ A LA SEMANA
CON MI PADRINO O MADRINA.**

6.6 **DDPQTMQ—TEDI—SILEGAP: ***

Dame Disposición Para Que Tú Me Quites:

1. **Temor,**
2. **Egoísmo,**
3. **Deshonestidad,**
4. **Inconsideración.**

Así como

5. **Soberbia,**
6. **Ira,**
7. **Lujuria,**
8. **Envidia,**
9. **Gula,**
10. **Avaricia,**
11. **Pereza.**

6.7 **HQPSATYALD:**

Humildemente Quítamelos Para Servirte A Ti
Y A Los Demás.

6.8 **DDPRDCD(I)T**

Dame Disposición Para Reparar Daños
Con **DIOS**, (mi Nombre) y Todos
(aprovecho para añadir algún nombre en especial).

6.9 **LPPPAABD(I)T**

Los Perdono, Pido Perdón, Amo, Agradezco
Y Bendigo a **DIOS**, (mi Nombre) y Todos.

6.10 —Es esto.—

6.11 **DDSTVYDFPC**

DIOS Déjame Saber Tu Voluntad
Y Dame Fortaleza Para Cumplirla.

6.12 **TAGYPD(I)T**

Te Amo, Gracias Y Perdón: **DIOS** —, (mi Nombre)
y Todos.

7. Cierro mis ojos, conscientemente respiro a profundidad 3 veces, continúo respirando normalmente enfocado en mi respiración y tras unos momentos, busco hacerme consciente de **DIOS**, tratando de dormir en paz.

Si lo logro bien. Y si no, también bien, no debo juzgarme.

*** NOTA:**

Los cuatro primeros son mis **Defectos de Personalidad:**

Temor, Egoísmo, Deshonestidad, Inconsideración.

Y representan **Mi Participación en Cualquier Situación Negativa en la que Me Involucro.**

Ellos dirigen mis actos cuando busco:

- 1) **Autoestima,**
- 2) **Orgullo,**
- 3) **Relaciones Personales,**
- 4) **Seguridad Material,**
- 5) **Seguridad Emocional,**
- 6) **○ la Satisfacción de Mis Ambiciones.**

Para evitarlos: **Debo salir de mí mismo y ayudar a otros,** poniendo en acción las **Virtudes** que los contrarrestan:

DEFECTOS DE PERSONALIDAD	VIRTUDES
Temor	Valor
Egoísmo – Ambición	Generosidad – Altruismo
Deshonestidad – Corrupción	Honestidad – Pureza
Inconsideración – Afrenta	Consideración – Aprecio

Los 7 últimos son nuestros **Defectos de Carácter** que tienen su **Contraparte**, así como la **Virtud** que los contrarresta:

DEFECTOS CARÁCTER	CONTRAPARTE	VIRTUDES
Soberbia – Orgullo	Conmiseración	Humildad
Ira	Depresión	Paciencia – Tolerancia
Lujuria	Castidad	Fidelidad – Moderación
Envidia	Falso Conformismo	Empatía – Gratitud
Gula	Anorexia	Templanza
Avaricia	Derroche	Generosidad
Pereza	Prisa	Diligencia

2. DESCRIPCIÓN DE MI DIOS

Esta Sesión me ayudará a tener más claro

QUÉ O QUIÉN ES PARA MI: DIOS.

1. Describir con toda consciencia cuál es la relación que tengo con **DIOS**:

A) ¿Cómo lo llamo o lo nombro?

B) ¿Cómo lo trato, cómo me dirijo a él?

C) ¿Cómo le hablo?

D) ¿Cómo me contesta? Si es que lo hace.

E) ¿Es cercano o lejano conmigo?

F) ¿Creo en él?

G) ¿Es bueno o malo conmigo?

H) ¿Tiene o no tiene poder?

I) ¿Me suelo enojar con él?

J) ¿Suelo ser obediente o lo desafío?

K) ¿Me ayuda siempre que se lo pido o sólo en ocasiones?

2. Al terminar escribo:

10 Adjetivos Calificativos Respecto a Mi DIOS:

2.1 _____

2.2 _____

2.3 _____

2.4 _____

2.5 _____

2.6 _____

2.7 _____

2.8 _____

2.9 _____

2.10 _____

3. Escribo una explicación respecto a si

Mi DIOS Me Ha Funcionado o No para ser feliz en la vida.

Que me quede claro que ***Mi DIOS Actual***, no me ha funcionado del todo. Y siempre tengo la oportunidad de ***Mejorar Mi Concepción así como mi relación con DIOS, con los Doce Pasos y con la Práctica de éstos.***

De ahora en adelante tendré nuevos hábitos y mente abierta para lograr una nueva vida.

4. ***Escribo las 10 cosas que son más importantes en mi vida,***
en orden de la mayor a la menor.

4.1 _____

4.2 _____

4.3 _____

4.4 _____

4.5 _____

4.6 _____

4.7 _____

4.8 _____

4.9 _____

4.10 _____

3. REDEFINIENDO A MI DIOS

Esta Sesión **ME PERMITIRÁ: REDEFINIR A MI DIOS**,
utilizando un nuevo nombre que me llene y tenga sentido para mi.

1. Volver a escribir:

10 Adjetivos Calificativos Respecto a Mi Dios:

1.1 _____

1.2 _____

1.3 _____

1.4 _____

1.5 _____

1.6 _____

1.7 _____

1.8 _____

1.9 _____

1.10 _____

NOTA: El propósito principal de este trabajo es **habilitarme de un nuevo DIOS, que me resuelva todos mis problemas.**

4. DEFINIENDO MI ABSTINENCIA

La **Codependencia** es un padecimiento de inmadurez emocional que tiene su origen en traumas ocasionados en la infancia de las personas con familias disfuncionales.

Una persona es **Codependiente** cuando su estabilidad emocional depende o del Comportamiento de personas que le son significativas o de Situaciones Externas que obsesivamente pretende controlar.

Nuestro objetivo al ingresar al Programa de **CoDA** es la **Abstinencia** de una o más Conductas, Emociones, Pensamientos, Sentimientos y Situaciones Autodestructivos o Compulsivos que nos causan problemas, daño y nos hacen sufrir.

En el **Grupo** podremos determinar mejor qué es Sano y qué es Autodestructivo.

Para ello hemos encontrado que es necesario que cada miembro defina su propia **Abstinencia** junto con su **Padrino** o **Madrina** y que encuentre un nuevo enfoque que no le sea Destructivo ni Compulsivo.

Somos personas distintas y nuestras Conductas, Emociones, Pensamientos, Sentimientos y Situaciones son Adictivos y aunque similares, son únicos a cada uno de nosotros. Lo que para un miembro puede ser Sano, para otro puede ser claramente Adictivo. Simplemente no podemos predecir cada forma posible que pueda tomar una Actuación y definirla para todos.

No quisiéramos negar que cualquier Conducta, Emoción, Pensamiento, Sentimiento y Situación en particular pueda ser una forma de **"Mal Comportamiento** o **Acting"** para unos Miembros.

Pero tampoco quisiéramos restringir aquellas que son Sanas para otros.

Puesto que distintos **Codependientes** sufren de manera diferente y como nuestra **Codependencia** se experimenta de tantas y tan diversas formas, es necesario que los **Miembros del Grupo** definan para sí mismos cuáles de sus Conductas, Emociones, Pensamientos, Sentimientos y Situaciones **Codependientes** consideran que son un **"Mal Comportamiento o Acting"**, con el apoyo de su **Padrino, Madrina** u otras personas en **Recuperación**.

Esto puede resultar difícil. Si somos muy benévolo con nosotros mismos es posible que no logremos la **"Sobriedad"** que buscamos.

Si somos demasiado estrictos, pudiéramos restringirnos de Conductas, Emociones, Pensamientos, Sentimientos y Situaciones Sanos que no es necesario dejar.

Y si no somos capaces de cumplir con nuestras exigencias, que por lo general son muy estrictas, nos colocamos en una posición que nos puede llevar a una Recaída. Necesitamos del apoyo de otros **Codependientes** en **Recuperación** y confiar en un **Poder Superior a nosotros mismos** para encontrar el equilibrio entre estos dos extremos. Y hacemos incapié en buscar Equilibrio no Perfección.

Consideramos cuidadosamente cuales Conductas, Emociones, Pensamientos, Sentimientos y Situaciones **Codependientes** o Adictivos sentimos que somos incapaces de detener y cuáles nos desmoralizan y tienen consecuencias negativas. Éstas son las Actividades Adictivas de las cuáles nos debemos abstener.

También consideremos cuáles Conductas, Emociones, Pensamientos, Sentimientos y Situaciones son aceptables para nosotros y cuáles podemos disfrutar con un sentido de intimidad, gratitud, conexión y placer. Nuestro Programa reconoce la dignidad de cada persona y su

derecho a escoger su propio concepto de lo que es Sano, sin hacerse daño a sí mismo ni a los demás.

Aprendemos que nuestra idea de lo que es Sano y lo que es **Codependiente** o Adictivo cambia con la experiencia.

Con el paso del tiempo somos capaces de definir nuestra **Abstinencia** individual con honestidad, justicia y delicadeza. Este Proceso es un ejercicio invaluable en nuestra **Recuperación**. Requiere el examinar minuciosamente todas nuestras Conductas, Emociones, Pensamientos, Sentimientos y Situaciones y decidir cuáles son Sanos y cuáles son Autodestructivos, así como aquellos de los cuales no estamos seguros. Es una forma de hacer un recuento de nuestra vida, que nos enseña mucho acerca de nosotros mismos y de nuestro Comportamiento.

Cuando revisamos ciertas Conductas, Pensamientos, Situaciones, Emociones y Sentimientos **Codependientes** es de gran utilidad hacernos preguntas como las siguientes:

- ¿Nos damos cuenta de que repetimos Conductas, Emociones, Pensamientos, Sentimientos y Situaciones que no queremos tener?
- ¿Llevar a cabo estas Conductas, Emociones, Pensamientos, Sentimientos y Situaciones nos lleva a querer hacer algo que sabemos nos daña a nosotros y/o a otros?
- ¿Nos sentimos incómodos por la cantidad de tiempo o dinero que invertimos en estas Conductas, Emociones, Pensamientos, Sentimientos y Situaciones?
- ¿Violan los derechos de otros o van en contra de su voluntad o consentimiento?

- ¿Existen efectos o consecuencias emocionales no gratas debidas a nuestras Conductas, Emociones, Pensamientos, Sentimientos y Situaciones?
- ¿Nos damos cuenta de que tenemos estas Conductas, Emociones, Pensamientos, Sentimientos y Situaciones cuando estamos bajo estados alterados, ansiedad o presión o bien cuando enfrentamos momentos desagradables?
- ¿Notamos sentimientos desagradables como depresión, ira o vergüenza antes de llevarlas a cabo?
- ¿Nos sentimos avergonzados, tristes, arrepentidos o solos después de hacerlo?
- ¿Existen otras consecuencias negativas, ya sean éstas posibles o reales?
- ¿Arriesgamos con ellas nuestra salud, relaciones, familia, trabajo o escuela?

Responder a estas preguntas y compartir con sinceridad sobre estos temas con nuestro **Padrino, Madrina** o con otras **Personas en el Grupo**, nos ayudará a comprender mejor de cuáles Conductas, Emociones, Pensamientos, Sentimientos y Situaciones ante las que no tenemos poder ni control alguno, debemos Abstenernos para lograr la **Recuperación**.

5. LA HERRAMIENTA DE LOS 3 CÍRCULOS

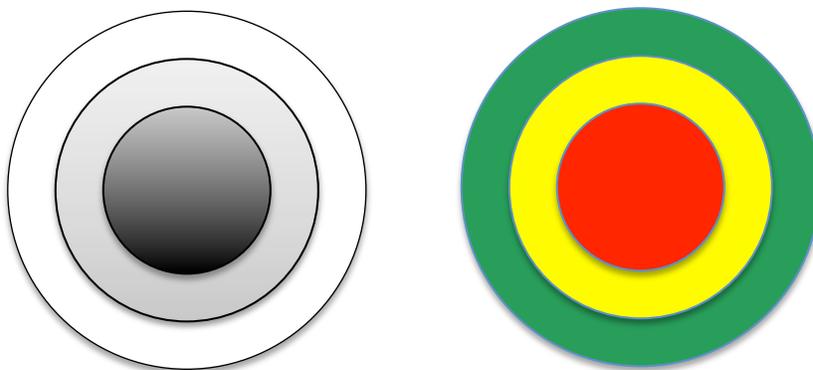
Para ayudarnos a definir nuestra "**Sobriedad**" y evitar aquello que nos provoca la Autodestrucción —lo que equivale a la "Primera Copa" de un Alcohólico—, utilizamos **La Herramienta de los 3 Círculos de Abstinencia** la cual ha ayudado a muchos **Miembros** a establecer las bases para su **Recuperación**.

La Herramienta de los 3 Círculos nos ayuda a ver cuál Conducta, Emoción, Pensamiento, Sentimiento y Situación tenemos que dejar o cambiar para obtener mejores resultados en la **Recuperación**.

5.1 LOS TRES CÍRCULOS

Iniciamos dibujando **3 Círculos** concéntricos que constan de un **Círculo Interior**, uno **Medio** y un **Círculo Exterior**.

Coloreamos los **Círculos: Interior** (de Color Rojo), **Medio** (de Color Amarillo) y **Exterior** (de Color Verde).



Con la ayuda de nuestro **Padrino, Madrina** o de otras **Personas en Recuperación**, escribiremos Conductas, Emociones, Pensamientos, Sentimientos y Situaciones y las iremos colocando en alguno de los **Círculos** según creamos que les corresponde.

5.2 EL CÍRCULO INTERIOR

En el **Círculo Interior** escribimos las Conductas, Emociones, Pensamientos, Sentimientos y Situaciones Autodestructivos, de los cuales deseamos **Abstenernos**, los que consideramos son un **“Mal Comportamiento o Acting”** que deseamos dejar y que nos están totalmente prohibidos.

Son los que nos trajeron al **Grupo**, las cosas que nos hicieron tocar fondo en nuestra enfermedad. Son para nosotros, por así decirlo, el **“alcóhol”** que nos embriaga y que destruye nuestras vidas.

Algunos de nosotros colocamos en el **Círculo Interior** Conductas, Emociones, Pensamientos, Sentimientos y Situaciones que por sí solos pueden no tener consecuencias serias, pero que nos llevan a un patrón de Conducta Adictivo y Autodestructivo que nos puede causar problemas. Por ejemplo, podemos colocar ahí el control, la evasión, los celos, el pensamiento obsesivo, las relaciones enfermizas, el chisme, espiar, criticar, la venganza, la agresión física o verbal, etc.

En el Programa, el **“Mal Comportamiento o Acting”** se puede definir como participar en Conductas, Emociones, Pensamientos, Sentimientos y Situaciones, Autodestructivos, que hemos colocado en nuestro **Círculo Interior**.

La **“Sobriedad”** se define entonces como **Abstenerse** de aquello que colocamos en el **Círculo Interior**.

Y de igual forma, una Recaída o Pérdida de la **“Sobriedad”** se refiere a participar en lo que hayamos colocado en el **Círculo Interior**.

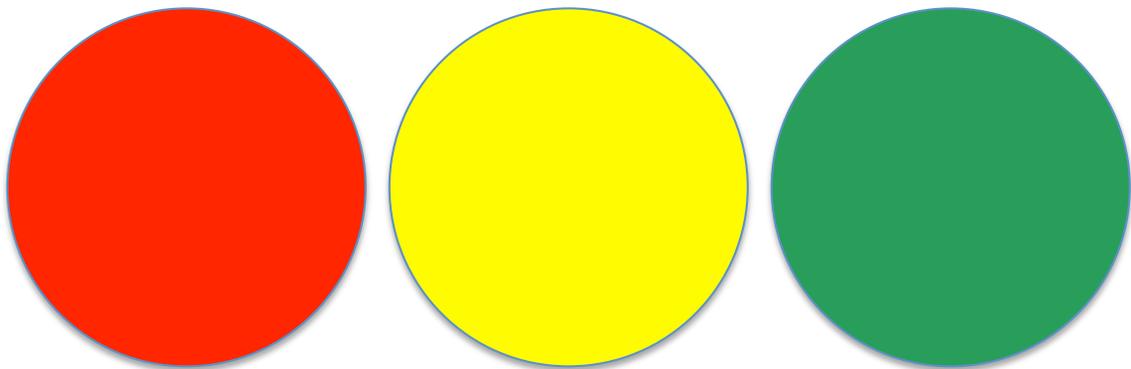
Cuando definimos nuestro **Círculo Interior** o de alguna forma definimos lo que es para nosotros el **“Mal Comportamiento o Acting”**, eliminamos una posible confusión con respecto a

nuestro **Programa** o a lo que nos referimos cuando utilizamos términos tales como **Abstinencia**. Definir con claridad ésto, nos hace responsables ante nosotros mismos y ante aquellos que nos están ayudando en nuestra **Recuperación**.

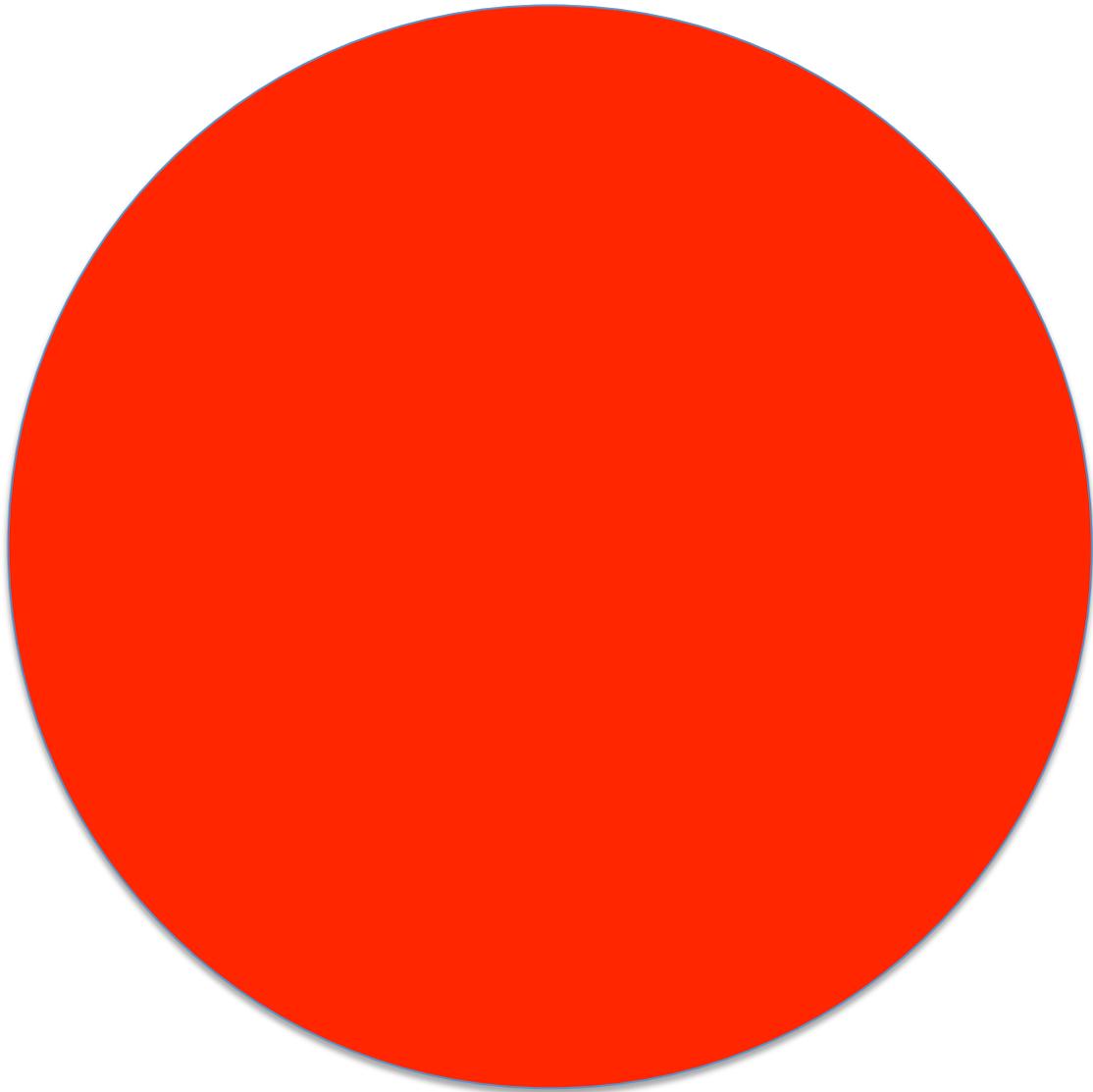
Un Día a la Vez, nos **Abstenemos** de las Conductas, Emociones, Pensamientos, Sentimientos y Situaciones que hemos puesto en el **Círculo Interior** y nos colgamos medallas por la **Abstinencia** consecutiva de ellos.

Es vital para lograr el **Progreso**, el poner las menos Conductas, Emociones, Pensamientos, Sentimientos y Situaciones autodestructivas en el **Círculo Interior**, ya que para muchos de nosotros en algún momento de nuestros primeros meses de **"Sobriedad"**, la Compulsión regresa con toda su fuerza. Si podemos evitarlos en ese preciso momento, estaremos mejorando nuestras vidas. Por ello se recomienda poner solamente los más dañinos en él.

- a. Para obtener un mejor resultado, se sugiere hacer los **3 Círculos** por separado para cada Adicción que se tenga o bien al principio, escribir todas las Adicciones que tengo en uno solo y cuando pueda identificarlas con mayor claridad, separar a una Adicción de otra.



- b. Comencemos trabajando solamente el **Círculo Interior** (Color Rojo).



Pongamos o registremos —de acuerdo a la Adicción que queramos trabajar— todas las Conductas, Emociones, Pensamientos, Sentimientos y Situaciones Autodestructivos, que queramos dejar o de las cuales deseamos **Abstenernos**, las que consideramos son un **“Mal Comportamiento o Acting”** porque están destruyendo nuestra vida, porque nos están literalmente volviendo locos y están destruyendo a nuestra familia, trabajo, Compañeros de escuela, amigos y sociedad.

EJEMPLOS:



• Yo quiero dejar de:

- Tener relaciones enfermizas... donde me maltratan extramaritales... (Especifica...)
múltiples... (Especifica...)
sexuales aberrantes... (Especifica y continúa en las demás...)
... por motivos falsos: soledad, quedar bien, compañía.

- Coquetear / fantasear con personas que no conozco o que no son mi pareja.

- Tener pensamientos obsesivos...
trágicos...
basados en el temor...
por celos.

- Vivir con miedo al futuro...
culpa por el pasado...
preocupación...
ansiedad...
sufrimiento...
angustia...
depresión...
resentimiento...
ira.

• **Yo quiero dejar de:**

- Comprar cosas que no necesito o que están fuera de mis posibilidades.
- Controlar o evadir personas, situaciones o cosas.
- Ir a lugares donde no quiero ir o que me ponen en peligro, hablar de temas que me alteran, hacer actividades riesgosas como viajar en moto.
- Ser muy seria(o), seca(o), callada(o) y no decirle algo agradable a mi pareja en la relación sexual o en nuestra convivencia diaria que le haga sentirse bien.
- Espiar o fisgonear.
- Convivir con familiares o personas por más tiempo del que es sano para mí y hablar con ellas de temas que me alteran.
- Ir a table-dance, masajes, prostíbulos.
- Agredir, criticar, chismorrear, reclamar, vengarme.
- Ver pornografía y masturbarme compulsivamente con ella.
- Robar, mentir, ser deshonesto conmigo.
- Evadir sexualmente a mi esposo(a) o pareja.
- Consumir alcohol, drogas, pastillas, comer mal o en exceso, para no sentir.

- **Yo quiero dejar de:**

- Ser apático con las personas y familiares y no poder saludarlas por la mañana, regalándoles una sonrisa.
- Huir a un toque sexual de mi esposo(a) o pareja.
- Sentir vergüenza o pena por mi cuerpo al estar en la relación sexual.
- Sentir miedo hasta el grado de paralizarme y sellar mi boca para no decir nada en la relación sexual o en la convivencia diaria.
- Sentir ante un toque sexual de mi pareja: angustia, ansiedad, preocupación, miedo o mucho estrés, por ese momento de la relación sexual.
- Sentir aburrimiento cuando estoy con mi pareja en la relación sexual, porque ya no me gusta sexualmente, porque es muy pasiva(o) y no es un tigre lleno(a) de pasión, adrenalina e intensidad.
- Desconectarme y pensar durante la relación sexual en otras cosas o personas que no sean en mí y en él (ella).
- Poner resistencia sexual cuando mi pareja me invita a una relación sexual, porque pienso que ya no estoy enamorada de él (ella) y sin ese ingrediente del enamoramiento ya no tiene caso hacerlo.
- Sentir apatía por el sexo con mi pareja porque la relación es muy monótona.

• **Yo quiero dejar de:**

- Sentir asco hacia mi pareja cuando estamos en el acto sexual, que me vengan olores desagradables que no hay en la realidad o ver que ya está muy grande y canoso(a), que su cuerpo ha cambiado y ya no me gusta así.
- Sentirme sexualmente vulnerable cuando alguien o mi pareja me conoce en ese sentido, porque siento que se va a ir de mí porque no la(o) merezco, soy poca cosa, no le va a gustar lo que encuentre en mí y eso me hace huir y a la vez resentirme conmigo misma(o).
- Sentir apatía conmigo misma(o), no darme un valor ni darme amor propio que me diga: vé al cine, de compras, al doctor, al dentista, a hacer deporte; no apapacharme, no cuidarme, no decirme palabras bonitas sino continuar diciéndome palabras hirientes como lo hacía mi madre.
- Recordar mi abuso sexual cuando estoy con mi pareja porque su actuar me lo recuerda o porque se parece mucho o tiene algo de parecido con mi agresor sexual.
- Enojarme y resentirme por pensar que el otro tiene la culpa de que yo no me sienta a gusto sexualmente y evada estar con él (ella).
- Ser tan desesperada(o) con mis hijos, para poderles escuchar tranquilamente y platicar con ellos sin ganas de evadirlos con pensamientos o con la mirada. Mirarles a los ojos y ponerles atención.
- Huir de todas las personas que se acercan a mí para platicar porque siento que no me interesan sus pláticas.

• **Yo quiero dejar de:**

- Guiarme por mis pensamientos aprendidos en la niñez y la escuela, distorsionados por mis padres o familia disfuncional en el área sexual y meter nuevas ideas funcionales y modernas para que yo me sienta mejor y tenga una sexualidad plena.
- Pasar mucho tiempo en la computadora o celular con mis amistades o en Facebook; o trabajar en exceso para solo estar lo mínimo necesario con la gente y así evitar el poder contactar con mi familia y con amigos en la vida real.
- Huir de la comunicación con mis padres, hermanos, hijos, esposo(a), amigos, porque no tengo interés en verlos ni preguntarles cómo están.
- No salir a la calle porque no me interesa el mundo en que vivo.
- Ser apática(o) hacia los sentimientos de las personas y realmente no sensibilizarme para entender su dolor y comportamiento.
- No ser afectivo con mis hijos porque no quiero que sientan que los amo y los quiero, con cariños y actitudes de amor: abrazarlos, besarlos, dárselos sin que ellos me lo pidan.
- Tener sexo y romance por Internet, porque cada vez me alejo más de lo real y del contacto humano físico y eso es un detonador para mi anorexia sexual, emocional y social.
- Poner pretextos para salir a divertirme e integrarme a las fiestas con mi familia o amigos. Quiero salir a divertirme sin tanto temor o preocupación.

- **Yo quiero dejar de:**

- Aislarme y evadir a las personas y al mundo: cerrando las puertas, ventanas, colgando el teléfono, apagando el celular, no contestando correos o Messenger, tener la luz apagada para que nadie se dé cuenta de que estoy en casa, no hacer ruido para que no sospechen que sí estoy y que no quiero contestar ni ver a nadie.
- No ser afectiva ni cariñosa con mis padres porque pienso que no se lo merecen.
- Ser apática con los animales y plantas.

5.3 EL CÍRCULO MEDIO

En el **Círculo Medio** colocamos las Conductas, Emociones, Pensamientos, Sentimientos y Situaciones de las que no estamos muy seguros de cómo catalogarlos y que consideramos como riesgosos o que creemos nos pueden llevar al **"Mal Comportamiento o Acting"**.

La mayoría de nosotros los **Codependientes** no sabemos distinguir lo que es un Comportamiento Sano. Y por lo regular nos mostramos inseguros acerca de si ciertos Comportamientos son Adictivos o no lo son. Por ello los colocamos en el **Círculo Medio** hasta que podamos determinar si son Adictivos o tienen consecuencias negativas.

Podemos colocar aquí todas aquellas **Actividades** que nos pueden llevar al **"Mal Comportamiento o Acting"**. Por ejemplo, ponemos aquí el contactar a una relación amorosa que terminó mal o el ir a un lugar donde sabemos que se nos va a insitar a tener actitudes inconvenientes, etc.

El **Círculo Medio** nos ayuda a evitar el ser perfeccionistas acerca de nuestros niveles de **"Sobriedad"**.

5.4 CÓMO TRABAJAR EL CÍRCULO MEDIO

Muchos de nosotros encontramos que el trabajo más difícil en este Programa es que cuando estamos **Actuando** en nuestro **Círculo Medio**, bien sea en vías de tener nuevamente un **"Mal Comportamiento o Acting"** o bien habiéndolo ya hecho, muchas veces desaparecemos en la **"Burbuja"** de la **Adicción** y comenzamos a deslizarnos en picada hacia nuestro **Círculo Interior**.

Sin embargo, de repente tendremos un **"Momento de Claridad"** en el cual nos percataremos de lo que acabamos de hacer. Y en esos momentos, si tomamos acciones de **Recuperación**, sin importar lo difíciles que éstas sean, acercaremos nuestras vidas hacia un vivir en **"Sobriedad"**.

Es por ello que necesitamos planear **Acciones Específicas** a tomar en esos momentos para que no continuemos cayendo por los mismos precipicios que hemos recorrido tantas veces.

Si nos enganchamos en una Conducta, Emoción, Pensamiento, Sentimiento o Situación del **Círculo Medio**, no habremos perdido nuestra **'Sobriedad'**, pero será una señal de que necesitamos pedir ayuda a otros y hacer uso de las **Herramientas** que hemos aprendido en **CoDA**, para ponernos de nuevo en el camino correcto.

Ahora, es momento de escribir en el **Círculo Medio** las Conductas, Emociones, Pensamientos, Sentimientos y Situaciones que creas deben estar ahí y para cada una de ellas decide qué es lo que harás, qué **Acción** tomarás, para volver a conectarte con tu **Recuperación** cuando sientas que estás a punto de sucumbir.

Lo mejor por hacer y lo más poderoso que recomendamos según nuestra experiencia es ir inmediatamente a una Junta y hablar acerca de dicha **Actividad** o bien, llamarle a un **Compañero** que también sea copartícipe de ella en su propio **Círculo Medio** y admitirla ante él.

El **Círculo Medio** puede ser visto como una **Red de Seguridad**, que nos permite caminar por la Cuerda Floja de la **Abstinencia** sin tener que temer que un paso en falso tenga necesariamente una consecuencia desastrosa.

Actividad de *Círculo Medio*

Acción a tomar

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

5.5 EL CÍRCULO EXTERIOR

En el **Círculo Exterior** colocaremos las Conductas, Emociones, Pensamientos, Sentimientos y Situaciones **Sanos, Seguros y Benéficos** que enriquecen nuestras vidas y nuestra **Recuperación**.

El practicarlos es una manera de ser amables con nosotros mismos.

Son **Actos** que nos nutren y ayudan a traer a nuestras vidas: **Sentido, Plenitud, Serenidad y Alegría**. Son aquellos que mejoran nuestra vida, nuestra **Recuperación**, nuestro conectarnos con los demás y con nuestra vida espiritual.

Ejemplos de lo que podemos poner aquí serían:

- Conocer y salir con nuevas personas.
- Tener sexo no abusivo cuando tenemos una relación deseada.
- Masturbarnos sánamente fantaseando o no, sin recurrir a Pornografía dura.
- Tomar clases de baile.
- Vestirnos con ropa bonita.
- Gozar al tocar afectuosamente a la pareja.

Lo que debemos poner en este **Círculo Exterior** son todas aquellas **Actividades** que creemos son **Sanas** para nosotros y que por lo general son cosas para las cuales nunca tenemos tiempo cuando estamos teniendo un **"Mal Comportamiento o Acting"**.

5.6 TRABAJANDO LOS CÍRCULOS

Nuestros **Círculos** no están fijos ni sellados para toda la vida.

Conforme avanza nuestra **Recuperación** y adquirimos un nuevo entendimiento acerca de nosotros mismos y nuestra Adicción, quedamos en libertad de agregar o retirar Conductas, Emociones, Pensamientos, Sentimientos y Situaciones o moverlos de un **Círculo** hacia otro, de tal forma que reflejen este nuevo crecimiento y percepción, —aunque por lo general sabemos que aquello que colocamos en el **Círculo Interior** ya no podrá salir de él.—

Nos hemos dado cuenta de que no podemos cambiar lo que ponemos dentro de **La Herramienta de los 3 Círculos** al capricho de nuestra voluntad, sino sólo después de haber hecho una cuidadosa consideración, una profunda reflexión y oración y siendo apoyados por la guía de nuestro **Padrino, Madrina o Grupo**.

5.7 COMPARTIENDO NUESTROS CÍRCULOS

Al terminar de escribir en los Círculos, los compartiremos en la **Junta** con nuestro **Grupo** o con el **Padrino, Madrina o Compañero** de más tiempo que también los haya hecho y que nos esté guiando.

- a. **La Herramienta de los 3 Círculos de Abstinencia** se revisará constantemente para saber manejarlos y aprender a identificar nuestras Conductas, Emociones, Pensamientos, Sentimientos y Situaciones Autodestructivos y así evitar el caer en la Adicción nuevamente.
- b. Posteriormente se revisarán junto con el **Padrino o Madrina**, de forma más espaciada, cada 6 o 12 meses, para ver los cambios, modificaciones y avances que hemos logrado en el **Programa**.

- c. En caso de que se recuerde algo más al paso del tiempo y no se haya registrado, habrá que comentarlo con el **Padrino** o **Madrina** para que lo registremos en el **Círculo** correcto.

- d. Con **La Herramienta de los 3 Círculos** definimos la **Abstinencia** personal. Por ello esta **Actividad** no debe nunca hacerse solo(a), sino siempre debe acompañarnos el **Padrino**, **Madrina** o **Compañero** de más tiempo, porque podemos ser o muy permisivos o muy enérgicos con nosotros mismos.