

Los lemas

Instrumentos de Al-Anon para la vida diaria

Un día a la vez

“Para la mayoría de nosotros, un enfoque más práctico ante nuestros desafíos y temores es enfrentarlos “un día a la vez”. Aprovechando al máximo este día, nos preparamos para poder afrontar lo que nos traiga el mañana”

Sólo por hoy

“Este día es todo lo que tengo a mi disposición. El pasado se terminó y el mañana está afuera de mi alcance. Trataré de recordar que este día puede ser un gran regalo al que trataré de sacarle el máximo provecho”

¿Cuán importante es?

“La perspectiva que obtenemos al aplicar este lema nos permite descartar pequeñas preocupaciones, irritaciones sin importancia y juicios infundados para poder valorar la riqueza extraordinaria y las maravillas que ofrece la vida”

Primero, las cosas más importantes

“Este lema nos alienta a hacer una pausa para fijar prioridades. Antes de reaccionar podemos preguntarnos qué es lo más importante en este momento”

Hazlo con calma, pero hazlo

“Tratamos de hacer las cosas con frenesí. Este lema nos recuerda que, si “frenesí” no funciona, “calma” a menudo sí. Quizás no obtengamos todas las respuestas hoy. Esto no es un fracaso, es sólo una realidad. No siempre es tarea nuestra resolver todos los problemas”

Los lemas de Al-Anon me ayudan a tomar buenas decisiones

Son un medio práctico para reemplazar la obsesión negativa por una idea positiva

Los lemas

Instrumentos de Al-Anon para la vida diaria

Mantenlo simple

“Cuando la vida parece ingobernable o confusa, muchos, sin saberlo, complicamos las cosas aún más tratando de adelantarnos a todo lo que pueda salir mal, para estar preparados a responder. Este lema nos recuerda que no podemos controlar todos los resultados posibles en cada situación y que intentarlo hace que nuestras vidas se vuelvan más difíciles y tensas que de costumbre”

Piensa

“En lugar de reaccionar automáticamente a cualquier provocación, pedido o exigencia, podemos pensar antes de actuar, decidiendo lo que más se ajusta a nuestros intereses. Aprendemos a utilizar nuestra mente para lograr para lograr los máximos beneficios”

Escucha y aprende

“Apenas empecé a escuchar a otros comencé a crecer y a cambiar. Mis compañeros y compañeras tenían mucho que compartir lo cual me ayudó verdaderamente, en especial lo que les había ayudado a ellos a resolver sus problemas”

Vive y deja vivir

“Hoy puedo escoger el responsabilizarme por mi propia vida. Si dejo de entrometerme en los asuntos de los demás y me ocupo de los míos, tengo muy buenas posibilidades de lograr serenidad”

Los lemas de Al-Anon me ayudan a tomar buenas decisiones

Son un medio práctico para reemplazar la obsesión negativa por una idea positiva

Los lemas

Instrumentos de Al-Anon para la vida diaria

Esto también pasará

“Cuando tenía que resolver una situación penosa solía recordarme a mí misma que independiente de la angustia que sintiera o de lo intolerable que fuera mi situación, nada dura eternamente.”

Que empiece por mí

“El programa de Al-Anon nos ayuda a dejar de concentrarnos tan intensamente en lo que dicen, hacen o sienten los que nos rodean, y en su lugar concentrarnos en nosotros mismos. Somos responsables de nuestras acciones, independientemente del comportamiento de otros”

Mantén un criterio abierto

“Podemos escuchar palabras de sabiduría en boca de un niño o en las divagaciones de alguien que no nos gusta. Si mantenemos una mente receptiva, nos aprestamos a recibir esa ayuda, independientemente de su fuente”

Juntos lo lograremos

“Ahora sé que tengo conmigo a mis amigos de Alateen y a Dios como yo lo concibo. Juntos vamos a lograrlo”

Suelta las riendas y entrégaselas a Dios

“Este lema puede ser un antídoto al deseo que tenemos muchos de controlar lo incontrolable. A su vez, nos permite reemplazar la tensión, la preocupación y el sufrimiento por serenidad y fe.”

Los lemas de Al-Anon me ayudan a tomar buenas decisiones

Son un medio práctico para reemplazar la obsesión negativa por una idea positiva

Los lemas

Instrumentos de Al-Anon para la vida diaria

Esto también pasará

“Cuando tenía que resolver una situación penosa solía recordarme a mí misma que independiente de la angustia que sintiera o de lo intolerable que fuera mi situación, nada dura eternamente.”

Que empiece por mí

“El programa de Al-Anon nos ayuda a dejar de concentrarnos tan intensamente en lo que dicen, hacen o sienten los que nos rodean, y en su lugar concentrarnos en nosotros mismos. Somos responsables de nuestras acciones, independientemente del comportamiento de otros”

Mantén un criterio abierto

“Podemos escuchar palabras de sabiduría en boca de un niño o en las divagaciones de alguien que no nos gusta. Si mantenemos una mente receptiva, nos aprestamos a recibir esa ayuda, independientemente de su fuente”

Juntos lo lograremos

“Ahora sé que tengo conmigo a mis amigos de Alateen y a Dios como yo lo concibo. Juntos vamos a lograrlo”

Suelta las riendas y entrégaselas a Dios

“Este lema puede ser un antídoto al deseo que tenemos muchos de controlar lo incontrolable. A su vez, nos permite reemplazar la tensión, la preocupación y el sufrimiento por serenidad y fe.”

Los lemas de Al-Anon me ayudan a tomar buenas decisiones

Son un medio práctico para reemplazar la obsesión negativa por una idea positiva