

Emotivi Anonimi

1° Maggio 2020

Volume 1, Numero 1

Forza e Speranza

Un messaggio a sostegno del benessere emotivo

Riflessione di un Fiduciario – Scott J.

Benvenuti a Maggio! E benvenuti alla nostra nuova pubblicazione mensile - *Forza e Speranza* – che sostituisce “The Connection”. La primavera è un tempo di novità nel quale osserviamo la crescita che sta intorno a noi. Questo nuovo modello che abbiamo adottato per rimanere in contatto con la fratellanza di EA punta ad entrambi gli obiettivi (novità e crescita).

Un fiduciario condividerà il suo pensiero sulla prima pagina (per questa prima volta lo farò io!). All'interno, troverete riflessioni diverse a seconda del mese – in Maggio ci concentreremo sulle “5 S”. Infine, ci saranno notizie sull'organizzazione, compresi gli aggiornamenti sui fiduciari e sui comitati, oltre a link al sito internet.

Come avrete probabilmente notato, abbiamo anche iniziato ad inviare messaggi settimanali a coloro che sono inseriti nelle nostre mailing list. Stiamo cercando di incrementare il contatto con i nostri aderenti a causa delle straordinarie circostanze in cui ci troviamo a vivere in questo periodo. Troverete questi messaggi pubblicati anche sul sito.

Quindi...cosa possiamo dire sulla novità e sulla crescita? Solo questo. *Ogni giorno che ci è dato da vivere rappresenta un'opportunità per nuove esperienze e per la nostra crescita.* Ho potuto osservare ogni giorno la presenza costante di una forza più grande di me in questo mondo, che era anche parte di tutta la novità e la crescita che si verificano nella mia vita. Questo porta enormi ondate di gratitudine al mio cuore!

Il rovescio della medaglia è che ho notato di essere spesso sopraffatto dalle sfide che stiamo affrontando a causa della pandemia e delle sue conseguenze. Lo ero anche prima di questa crisi! Ma questa è la natura della vita.

Sono anche sopraffatto (in modo positivo però) dalla compassione e dal supporto che io interpreto come prova della presenza di una forza più grande di me. Le persone tendono la mano agli altri per aiutarli. Parlano con gentilezza. Sono rispettose e pazienti. Fanno donazioni per mantenere EAI a galla. Tutto ciò mi dà speranza.

Continuate a vivere la vita meglio che potete, ogni giorno, con il beneficio di questo programma!

Suggerimento veloce del mese

Questo mese, apritevi ad un altro aderente con un messaggio, una chiamata od una chat relativi al programma. Potete condividere le sfide che state affrontando nel programma ed aiutarvi l'un l'altro a comprendere meglio i Passi. Qualunque forma di condivisione è valida – non è necessario che siate aderenti di lunga data per offrire un incoraggiamento o un aiuto significativo!

I vostri fiduciari
Scott J.— MN 507-276-0323
sdjakel@gmail.com
Presidente

John W.— MN 612-760-0313
johnwerner52@gmail.com
Vice Presidente

Colleen C.— MN 651-245-5461
coyne2003@hotmail.com
Segretaria

Paul N.— NJ 201-264-1807
paul@nobleequity.com
Tesoriere

Derita P.— OH 216-624-3559
deritapippen@gmail.com

Steve B.— CA 909-438-4938
stevebell_28@yahoo.com

GLI STRUMENTI DI GUARIGIONE DEL MESE DI MAGGIO

Quinto passo:

Abbiamo ammesso l'esatta natura dei nostri torti davanti alla Forza superiore, a noi stessi ed ad un'altra persona.

Quinta Tradizione:

Ogni gruppo Ea ha un solo scopo principale: trasmettere il proprio messaggio alla persona che soffre ancora di problemi emotivi.

Quinto Solo per oggi:

Solo per oggi, farò del bene a qualcuno, senza farlo sapere. Se qualcuno lo verrà a sapere, non sarà valido. Farò almeno una cosa che non mi va di fare, e farò una gentilezza ad uno dei miei vicini.

Quinta Promessa:

Le nostre sensazioni di inutilità e di auto - commiserazione diminuiranno.

Quinto Motto:

Prima di tutto le cose più importanti.

Quinto Concetto Utile:

Non si viene in EA per rivangare le nostre sofferenze, ma per imparare a distaccarcene. Parte della nostra serenità viene dall'essere in grado di vivere con problemi non risolti.



FIDARSI, AMMETTERE E LASCAR ANDARE ATTRA- VERSO IL QUINTO PASSO

Da: "Dare il benvenuto al risveglio spirituale dentro di Me".

Non è sufficiente mettere per iscritto le cose nel nostro inventario del quarto passo. Dobbiamo parlare di queste cose. Di persona e ad alta voce. Per quanto inquietante possa suonare, questo processo si dimostrerà di grande beneficio per la nostra guarigione.

Il Quinto Passo è assolutamente necessario per ottenere una serenità ed una pace interiore durature. E' proprio nel fatto di dirlo a qualcun altro, e di conseguenza nell'ascoltarci, che iniziamo ad avere una vera comprensione di chi noi siamo veramente.

Un'enorme parte della nostra guarigione consiste nell'imparare nuovamente ad aver fiducia negli altri. Scegliere una persona fidata con cui condividere il nostro Quinto Passo fa parte di un viaggio di apprendimento in cui si impara come fidarsi in modo appropriato. Questa persona non solo ci ascolterà, ma talvolta

potrà ripeterci ciò che abbiamo detto. Una saggia riflessione dalla loro prospettiva aiuterà la persona che ha condiviso ad ascoltare ciò che ha detto, rendendo ancora più chiaro il Quinto Passo...

Con tutti i nuovi approfondimenti fatti durante il Quarto Passo, noi ABBIAMO BISOGNO di condividere e rilasciare le intense emozioni che accompagnano la scoperta della verità... Nel Quinto Passo ammettiamo la verità su noi stessi, lasciamo andare il passato ed apprendiamo il miglior modo di fidarci attraverso la condivisione. -----

Sapevate che...

I Paesi che hanno visitato più spesso il sito di EAI in Aprile sono stati:

- USA
- KOREA
- CANADA
- REGNO UNITO
- GERMANIA

In Aprile EAI ha ricevuto:

- 50 Ordini Online;
- 35 ordini di E-book
- 20 Richieste di pacchetti di informazioni per nuovi gruppi

Potrete trovare le riflessioni del Fiduciario sul sito www.emotionsanonymous.org

Questo mese ci concentriamo sulla Quinta Promessa.

Gratitudine per le donazioni

EAI non potrebbe operare senza le donazioni e noi apprezziamo molto il vostro sostegno!

Recentemente, abbiamo ricevuto contributi dai seguenti gruppi:

Lisbona, Portogallo
Gerusalemme, Israele
Mesa, Arizona
Gilbert, Arizona
Tucson, Arizona
Fort Wayne, Indiana
St. Paul, Minnesota
Burlington, Iowa
Westbury, New York
Chicago, Illinois
Rialto, California
Columbia Hights, Minnesota

In memoria di:

Bill B., del gruppo californiano di Gloria B. e la Sunnyvale

Robert J., dal gruppo di Apple Valley, Minnesota

Notizie amministrative

Stiamo facendo tutto il possibile per continuare a sostenere la fratellanza di EA in questo periodo difficile.

Abbiamo creato una nuova email settimanale, Esperienza, Forza e Speranza, con messaggi particolarmente pertinenti a questi tempi incerti. Registratevi sul nostro sito per riceverla!

Abbiamo incoraggiato i gruppi a passare alle riunioni in remoto e molti lo hanno fatto. GRAZIE! Sul nostro sito abbiamo fornito informazioni su come passare a metodi di incontro alternativi (Telefono, Zoom, Skype, chat, ecc.).

Le vostre donazioni continuano a sostenere queste attività. Prendete in considerazione le donazioni online.

Tutto lo staff sta lavorando da remoto in questo periodo, ma gli ordini vengono evasi e le chiamate risposte – solo un po' più lentamente!

ACCETTARMI COMPLETAMENTE – Un regalo ricevuto completando il Quinto Passo - Charlie B.

Dopo aver completato il Quinto Passo, sto giungendo a credere che ogni parte di me stia effettivamente cercando di svolgere una qualche funzione utile. Iniziai a rendermi conto di questo fatto leggendo la “Guida ad un Quarto Passo gioioso ed edificante”. Essa suggeriva che i nostri tratti caratteriali fossero abitudini apprese per affrontare la vita. Quelli che io consideravo “difetti di carattere” erano spesso aspetti positivi che ad un certo punto avevano “sbagliato strada”. Quindi il mio inventario finale aveva suggerito la possibilità di trovare nuovi equilibri sani che servissero a trasformare in positivo i miei vecchi comportamenti “di sopravvivenza”. Feci anche una lista di molti tratti del mio carattere che sembravano assolutamente sani.

Condividere questo inventario saggio, equilibrato e compassionevole nel mio Quinto Passo fu un processo che mi donò un enorme sollievo. Vedere le mie vecchie emozioni ed abitudini dolorose come comprensibili tattiche di sopravvivenza mi fece capire chiaramente che la condivisione richiesta dal Quinto Passo avrebbe dovuto essere una scoperta di perdono. Ciò non significa che io la veda come il permesso di continuare a tenere comportamenti che feriscono gli altri e me stesso, ma piuttosto che accetto in modo compassionevole tutte le parti di me stesso e mi concedo una tregua. Ora ho un dialogo con le parti di me stesso che sono state maggiormente ferite, bisognose, spaventate e vergognose. Sono anche molto più consapevole dei miei doni e dei miei punti di forza. Quindi l'enorme dono ricevuto dalla mia esperienza del Quinto Passo è stato il condividere con un'altra persona la rivelazione che io non sono chi avevo sempre pensato di essere: Sono molto più complicato, ben intenzionato e completo.

La Prima Promessa di EA è che “sperimenteremo una nuova libertà e felicità”. Il Quinto Passo mi ha aiutato a vedere non solo i tratti che sono pronto ad abbandonare, ma anche quelli di cui posso avere fiducia e celebrare in me stesso. Ci sono doni da scoprire in ognuno dei miei tratti caratteriali se sono disposto ad affrontarli con coraggio e compassione.

Scrivete!

Le riflessioni degli aderenti sono le benvenute! Inviatcele a submissions@emotionsanonymous.org.

Le riflessioni non dovrebbero superare le 200 parole. Vogliate cortesemente indicare a quale passo/promessa/tradizione ecc. vi riferite.

(Traduzione a cura di T. C. Digby)