

Emotivi Anonimi

Settembre 2022

Volume 3, Numero 5

Forza e Speranza

CONVEGNO DI SERVIZIO NAZIONALE 2022

Segnatevi sul calendario di partecipare al Convegno di Servizio Nazionale il 22 Ottobre di quest'anno. Ascolterete gli aggiornamenti sull'organizzazione dal Presidente del Comitato dei Fiduciari e dal Direttore esecutivo, e potrete condividere qualunque preoccupazione o idea voi abbiate per rendere il programma più forte e meglio conosciuto! Il convegno sarà virtuale ed avrà inizio alle 10.00 Ora Centrale Usa. Le modalità per collegarsi telefonicamente o via computer verranno pubblicate sul sito più avanti nel mese.

PROGRAMMA INDICATIVO

- Apertura ufficiale con la Preghiera della Serenità
- Lettura dei Dodici Passi e delle Dodici Tradizioni
- Presentazione dei Dirigenti e Fiduciari
- Messaggio annuale ed aggiornamenti da parte del Presidente e del Direttore Esecutivo
- Adozione delle Regole dell'Ordine
- Registrazione dei rappresentanti dei gruppi partecipanti (una persona per gruppo dovrebbe essere designata come delegata del gruppo)
- Relazioni dei Comitati
- Nuove attività
 - Sessione trimestrale di Domande e Risposte con i Fiduciari
- Richieste di nuove attività da parte dei delegati
- Argomenti di discussione:
 - Cosa potrebbe fare EAI per aumentare il numero di aderenti/gruppi?
 - Cos'altro potrebbe offrire EAI agli aderenti?
- Comunicazioni di servizio
- Conclusione

50 SUGGERIMENTI PER I 50 ANNI:
CELEBRIAMO 50 ANNI DI EAI*

Gruppi sani produrranno aderenti sani.

*Art. n. 102

I vostri fiduciari

Paul N. — TX, USA 929-399-6515
Aibtikarfoundation@gmail.com
President

Steve B. — CA, USA 909-438-4938
Stevebell_28@yahoo.com
Vice President

Colleen C. — MN, USA 651-245-5461
Coyne2003@hotmail.com
Secretary

Kelsey W. — IL, USA 618-334-6658
Knlweez@gmail.com

Behzad A. D. — Kerman, Iran
0098 913 341 4015
Behzad_7761@yahoo.com

Fred F. — CA, USA 909-384-2935
Oldpilot62@gmail.com

Carolina W. — NY, USA 646-525-0095
Sanctuarynyc2021@gmail.com

Kathleen E. — MN, USA 320-267-2040
Kathleene.engel@gmail.com

GLI STRUMENTI DI GUARIGIONE DEL MESE DI SETTEMBRE

Nono passo: Abbiamo fatto direttamente ammenda con le persone a cui abbiamo fatto del male, quando possibile, salvo nei casi in cui farlo avrebbe potuto arrecare danno a loro o ad altri.

Nona Tradizione:

I gruppi EA non dovrebbero mai essere organizzati, tuttavia possono essere costituiti consigli o comitati particolari, direttamente responsabili verso coloro che essi servono.

Nono Motto: Il tempo pone rimedio a molte cose.

Nona Promessa: I nostri rapporti con gli altri migliorano.

Nono Solo per oggi:

Solo per oggi, mi prenderò un periodo di calma e di riflessione, per pensare alla Forza Superiore come io la posso concepire, a me stesso ed a i miei cari. Mi rilasserò e cercherò la verità.

Nono Concetto Utile:

Utilizziamo il programma, non lo analizziamo. La nostra comprensione di esso verrà con l'esperienza della sua applicazione. Ogni giorno ciascuno di noi ne applica una parte per la propria vita.

MEDITAZIONE E PREGHIERA - Luz M.

Provo un vero senso di consapevolezza e calma dopo un tranquillo periodo di preghiera e meditazione. Riempio la mia mente e il mio cuore con l'amore e le parole della mia Forza Superiore. Inoltre mi connetto con me stessa con gli altri alla ricerca di chiarezza e discernimento.

Riesco proprio ad assaporare questo silenzio e questa pace interiori.

Momenti quotidiani di questo tipo continuano a modellare la mia crescita spirituale ed emotiva.

ANCHE QUESTO... SCHERRONE D.

Quando mi trovo in situazioni insopportabili o scomode, tiro fuori questo detto dalla mia mente per farne buon uso.

“Anche questo passerà” mi suggerisce che questa “brutta” esperienza è solo temporanea e che io ne uscirò intatto.

IL GRUPPO DI TEMPE- MESA IN ARIZONA HA CONDIVISO L'ORGANIZZAZIONE DELLE SUE RIUNIONI:

Abbiamo chiesto ai gruppi di condividere il loro modo di gestire le riunioni ed il gruppo di Tempe-Mesa (Arizona) ha riferito il loro modus operandi:

Leggiamo l'intero opuscolo giallo, un paragrafo o articolo a testa.

Ruotiamo gli argomenti settimana per settimana del mese, leggendo la voce "per quel mese", cioè leggiamo il Secondo Passo a Febbraio, il Settimo Passo a Luglio).

• *Settimana 1 : Passo per quel mese dal Grande Libro EA*

• *Settimana 2: Tradizione per quel mese*

• *Settimana 3: Storia di EA (a scelta del leader) dal Grande Libro EA, a volte un aderente condivide la propria storia.*

• *Settimana 4: Emozione/Principio della settimana (a scelta del gruppo) da un libro di EA o da un Opuscolo EA*

• *Settimana 5: storia/emozione a scelta del gruppo da un libro di EA o da un Opuscolo EA, mentre a volte un aderente condivide la propria storia.*

Per favore scrivete!

Se vi piace leggere le riflessioni in questa newsletter, per favore prendete in considerazione la possibilità di inviarne una vostra. Inviare una E-mail a submissions@emotionsanonymous.org.

Vogliate indicare il passo/promessa/tradizione ecc. a cui fate riferimento e probabilmente lo vedrete presto stampato!

Potete trovare le Riflessioni dei Fiduciari in lingua originale sul sito

www.emotionsanonymous.org

Mentre in italiano nell'ultima pagina

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:

Wellesley, MA

Gruppo delle 14.30, ET Domenica (Zoom)

Lima, OH

Brevard, NC

Fridley, MN

Midwest City, OK

Bend, OR (3 Gruppi Zoom)

Brainerd, MN (Pomeriggio)

Apple Valley EA (Burnsville, MN)

Austin, TX (Zoom)

qualcuno che viva nelle vicinanze per aiutarci da volontario!

VITA IN RECUPERO - LYNN A.

Non sono paziente per natura. Semplicemente non è nel mio DNA. Ciò significa che devo lavorare sodo per questo, e rimanere vigile. Più facile dirlo che farlo, ma è gratificante. Non vi dirò che è una passeggiata di salute, perché è tutt'altro. La mia esperienza mi ha insegnato che gli strumenti che utilizzo sono direttamente collegati al risultato. Uno degli strumenti più preziosi è la Fede, ma non è uno strumento indipendente. Perché la paura è sfaccettata, nel senso che ha molte componenti. Quindi sembra che solo un approccio altrettanto globale possa funzionare bene per me. Ciò significa che la Fede si è fusa con la pazienza e l'accettazione delle circostanze, siano esse persone, luoghi o cose. Nel frattempo, la meditazione aiuta a calmare la mente, anche se ci sono momenti in cui mi sento come se volessi strisciare fuori dalla mia pelle. In questi casi, mantengo la rotta come meglio posso e cerco di fare del mio meglio.

La realtà è che ci saranno fattori scatenanti, ci saranno flashback che provocheranno istantaneamente traumi da stress post traumatico, e ci sarà tristezza. Tutto questo è normale per me mentre elaboro il "gioco dell'attesa". E questo è l'aspetto positivo. Sapendo che la mia Forza Superiore, che scelgo di chiamare Dio, mi ama in ogni caso, mi dà la motivazione per aspettare. So che non mi sta punendo. So che c'è uno scopo dietro, ed io non ho bisogno di sapere cosa sia per aspettarlo. Nel frattempo, vado avanti con la vita in recupero. Non posso permettermi di incasinarmi a causa di qualcosa che è fuori dal mio controllo.

Qualunque sia il risultato, quindi, so che avrò gli strumenti ed il programma per affrontarlo in modo appropriato. E se questo significa che dovrò perdere qualcosa, allora io devo rispettare questo fatto, imparare da esso e andare avanti. Oggi, lascerò andare e mi affiderò. Mi arrendo.

IN MEMORIA DI:

Mary Ellen, del Gruppo quotidiano telefonico Prossima Frontiera

DAL DIRETTORE ESECUTIVO

Per cominciare, una notizia triste: l'ex fiduciaria non membro Phyllis R. ci ha lasciato l'8 agosto 2022, 20 giorni prima del suo 44° anniversario di AA e 12 giorni prima del suo 67° anniversario di matrimonio

Aveva 89 anni. Un servizio commemorativo si terrà il 24 settembre in Arizona. Phyllis era una parte importante del gruppo dei Fiduciari quando arrivai per la prima volta ad EAI e si interessava profondamente all'organizzazione.

Ed ora, anche una buona notizia – se mi avete scritto via mail recentemente, forse avete notato un cambio di nome! Mi sono sposata il 19 Agosto e quindi Weber Nelson è diventata Delavy – stessa persona, nuovo nome!

Karen G. ha ufficialmente concluso il suo mandato in EAI ad Agosto. E' stata di grande aiuto un pomeriggio alla settimana! Si è assicurata che il nostro magazzino fosse ben rifornito prima del suo ultimo giorno e noi cercheremo di andare avanti senza sostituirla. Un grande occasione per

Per favore, supportate il vostro sistema di supporto!

Avete fatto una donazione oggi? EAI conta sul supporto degli aderenti per mantenere il sito attivo, questa newsletter pubblicata, dare risposta alle domande, ecc. Andate su

<https://emotionsanonymous.org/donate.html>

oggi stesso per fare la vostra donazione. Grazie!

RIFLESSIONI DI SETTEMBRE DALCOMITATO DEI FIDUCIARI DI EAI

Nono Solo per oggi:

Solo per oggi, mi prenderò un periodo di calma e di riflessione, per pensare alla Forza Superiore come io la posso concepire, a me stesso ed a i miei cari. Mi rilasserò e cercherò la verità.

"La vita ha un suo modo per tenermi occupato, sia fisicamente che mentalmente.

Anche quando non sto facendo molte cose contemporaneamente, la mia mente corre per tenersi occupata pensando a ciò che è stato, ciò che è e ciò che potrebbe essere.

Nel bel mezzo della mia routine quotidiana, mi sento meglio quando ricordo il nono Solo per Oggi e faccio un respiro profondo per schiarirmi le idee.

Quando lo faccio, sono in grado di mettere le cose nella giusta prospettiva e ricordare che mentre sono grato alla mia Forza Superiore per avermi dato dei compiti con cui tenermi occupato ogni giorno, Dio, la natura, la famiglia e gli amici sono fonti fondamentali di pace, misericordia, e amore."

Paul N., *Presidente EAI*

(Traduzione a cura di T. C. Digby)