

"Un medio para compartir el mensaje a aquellos codependientes que aún sufren a partir de las experiencias de otros compañeros de CoDA"

Boletín EFER



No.14

EXPERIENCIA, FORTALEZA Y ESPERANZA EN LA RECUPERACIÓN

Décima cuarta edición del Boletín de CoDA Colombia – Comité de Literatura, Diciembre 1 de 2022

Visítanos en: www.codacolombia.org

Temas generales

En este momento mi familia se lleva bien

Es doloroso cuando mis hijos actúan como extraños entre sí, especialmente cuando les gusta jugar juntos. Una vez que traté de mediar en una pelea todos se enojaron conmigo. He aprendido que las cosas ocurren en el tiempo de Dios. Esta noche de Navidad entré en la casa de mi hijo y lo encontré jugando billar con su hermano, sus esposas estaban hablando con mi hija. Mis nueve nietos estaban alrededor de la casa muy felices de volver a verse de nuevo. Ese fue el mejor regalo de Navidad que hoy recibo en mi vida. Gracias Dios.

En este momento le doy la bienvenida al año nuevo

Este es el día en que pienso en el año pasado y hago propósitos para este año. Los programas de televisión y los periódicos cubren "lo mejor de" y "lo peor de" el año viejo. Me gusta contemplar el crecimiento del año pasado y pensar en posibles mejoras para el año que comienza.

Si tan sólo hago lo mejor que puedo en este momento, como los momentos se suceden uno a otro, las sumas de estos producen un buen día. Un día a la vez con la ayuda de mi Poder Superior, cada día bien vivido se sumará a otro para crear una vida abundante.

Tomado del Libro En este Momento: Meditaciones diarias DICIEMBRE 24 y ENERO 1

Navidad

Las experiencias vividas de mi proceso de recuperación en Coda son un milagro vivencial, son épocas de navidad en este momento y experimento la unidad y armonía familiar.

Antes de mi programa no me sentía plena con mi familia, hui de las emociones que me causaban cada uno de ellos, el miedo, la culpa, el resentimiento, el control. Sentía una sensación de malestar y de incomprensión ...

Nunca entendí nada, cuando inicié mi programa y la guía a través de sus herramientas extrañamente fui experimentando emociones de plenitud, alegría, bienestar y paz.

Hoy vivo con mi familia a través de estos regalos que el programa me da y mi PS me guían a través de emociones, hábitos e ideas nuevas que extrañamente me dirigen, me orientan a vivir en la sanidad mis relaciones con amor y comprensión.

La verdadera felicidad la he encontrado en mi interior a través de la perseverancia, mi buena voluntad y desde mi necesidad de vivir un día completa y unida a la fuente divina que es gracia en mi ser.

Gracias Coda por qué hoy las promesas se cumplen en mí.

Anónimo

En este momento agradezco a mi poder superior por la abstinencia

En mi proceso de recuperación he descubierto que, como codependiente, he sido consumidor de emociones durante muchos años.

Siempre había utilizado a los otros; amigos, familiares, ahijados, para sentirme bien y "ser feliz". Esto me llevaba a controlar y a pretender que los demás pensarán, digieran y actuaran a mi antojo. Esto era fácil porque yo compraba su afecto, les llenaba de regalos y ponía en riesgo mi estabilidad económica para pagar su afecto, lo que me llevaba a convertirlos en mis víctimas mientras les reclamaba por todo con comentarios como, es que no me quieres como yo a ti, es que no te interesa cómo estoy o cómo me siento, es que solo estás

conmigo cuando te doy o te ayudo. Comentarios que me llevaban a ser molesto, controlador y poco confiable. Siempre me quejaba y me victimizaba. Cuando la otra persona no estaba, nada tenía sentido, reemplazaba ese consumo de emociones por el consumo de alguna sustancia química; un cigarrillo, un café o una copa de licor. Lloraba y me subestimaba afirmando que yo era tan bueno, pero que la otra persona solo era interesada y conveniente.

Hoy, después de muchos años de trabajo interior soy consciente de que no amaba de manera incondicional, siempre estaba esperando algo, así fuera una llamada o una conversación. Con estos comportamientos alejé a muchas personas de mi vida, pues me ponía pesado e irritable, siempre reclamando.

Hoy puedo dar gracias a mi Poder Superior porque, en la abstinencia de esas emociones, en lugar de reclamar e irritarme, reflexiono, medito y soy consciente de que otra vez estoy siendo codependiente. Esto me lleva a pensar antes de reclamar, a no controlar y a permitirle al otro ser libre y que esté conmigo cuando de verdad lo desee, por amor, sin condiciones, sin reclamos y de manera natural. La abstinencia me permite estar conmigo, con Dios, y agradecer cada vez que estoy acompañado.

Anónimo

