

*"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.21

EXPERIENCIA, FORTALEZA Y ESPERANZA EN LA RECUPERACIÓN

Vigésima edición del Boletín de CoDA Colombia – Comité de Literatura, Noviembre 1 de 2023

Visítanos en: www.codacolombia.org

Tema general

Visión de la

Fraternidad



Quinta Tradición: "Cada grupo tiene un solo objetivo primordial: llevar el mensaje a otros Codependientes que aún sufren".

CoDA es un programa de doce pasos. La base de nuestro programa son los doce Pasos y las Doce Tradiciones de Codependientes Anónimos, Inc. Lo que todos los miembros de CoDA tienen en común son estos doce Pasos y Doce Tradiciones. En su conjunto, CoDA no tiene opinión sobre los libros externos, programas de tratamiento o terapias relacionadas con la codependencia.

Algunas personas han encontrado otras cosas que ayudan en la recuperación, y cada persona es libre para explorar lo que quiera. Sin embargo, como Comunidad, trabajar los doce Pasos ha funcionado para nosotros, y esto es lo que hacemos en la fraternidad de CoDA. Nuestra experiencia común es que los pasos y las tradiciones nos han restaurado la cordura y las relaciones saludables. La visión de nuestra Fraternidad es desarrollar y poner a disposición los recursos de recuperación conocidos como Codependientes Anónimos. A través de este esfuerzo, brindamos apoyo a la persona que busca ayuda, y continuaremos mejorando la calidad de los recursos de recuperación que ofrecemos. El Paso Doce de CODA dice: "

Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a otros Codependientes y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos".

A medida que empezamos a ver los resultados positivos de nuestra participación en CoDA, sentimos una sensación de serenidad y gratitud por los dones que hemos recibido a través de nuestro programa. Nuestra propia recuperación y el crecimiento se convierten en ejemplos de lo que nuestro programa tiene para ofrecer. A través de nuestro alcance al Codependiente que todavía sufre, damos vuelta a nuestro programa. CoDA estaba allí cuando lo necesitábamos y a través de nuestro servicio, continuará. Nuestra voluntad de "llevar el mensaje" de la experiencia, fortaleza y esperanza ayuda a que el programa de Codependientes Anónimos continúe y crezca en su capacidad para mejorar nuestras vidas y las vidas de los que nos rodean. Vamos a demostrar nuestro agradecimiento a través de nuestro servicio. El servicio no reemplaza un buen programa de recuperación de CoDA. Es en cambio, sólo una parte del trabajo de ese programa.

FSM Parte I

CRECÍ CREYENDO EN ALGO A QUIEN SE LE PEDÍA AYUDA

Creí creyendo en algo a quien se le pedía ayuda en los momentos de mucha dificultad, era algo que no se veía, una imaginación pero que no existía, era algo para mí cultural, y yo muy de vez en cuando lo hacía era costumbre y creo que moda con esa creencia me manipularon para que yo fuera una persona que no diera motivo, crecí con mucho miedo a todo y especialmente a las personas.

CoDA me dio libertad de buscar una ayuda para poder caminar en la vida solo, había que actuar como si hubiera algo que me escuchaba, ayudaba y hacía cosas por mí; comencé a ver que las cosas pasaban, como no creer en un ser superior a mí y a todas mis dificultades y necesidades que no se veía, pero se sentía y se veía en las acciones y resultados, hoy no me siento sola veo milagros todos los días, la alegría me acompaña siempre y el agradecimiento brota por mi pecho.
GRACIAS CODA.

Anónimo

MADRE POR UN MES ES SUFICIENTE

Me sentí de niña abandonada por mis padres, pero para mí era más importante que mi mamá me prestara atención, me pasé resentida toda una vida y además tratando de conquistarla, brindando atención, ofreciéndome para salir con ella sin recibir respuesta, veía como con mi hermana si salía, compartía y salían y yo deseaba que saliera conmigo. un día salió conmigo por una necesidad obligatoria de una diligencia y viví una mala experiencia que aún me erizo cuando lo recuerdo, casi se me cae en una escalera eléctrica, yo no la conocía absolutamente nada y no sabía cómo tratarla.

el Poder Superior me permitió vivir un mes a su lado cuidándola, porque se enfermó y estaba en cama y fue la única vez que la sentí amiga y acep-

tándome y hasta me agradeció que estuviera siempre ahí, aunque no hacía sino preguntar por su predilecta.

Hoy CoDA me ha dado el entendimiento de que todos los hijos no inspiran la misma confianza y con unos se siente uno mejor que con otros y no siento por ella sino amor y mucho agradecimiento y mucha felicidad de haber vivido un mes lleno de felicidad a su lado. Eso fue para mí suficiente.

Anónimo





**COMITÉ DE
DIVULGACIÓN**

**ACTUALIZACIÓN DE LA APLICACIÓN
DE CODA EN ESPAÑOL**

- NUEVOS ENLACES COMO CODA TEEN Y MÁS
- INFORMACIÓN A TRAVÉS DE NOTIFICACIONES
- EN UN SOLO "CLIC" INGRESO A NUESTRAS REDES SOCIALES

DESCÁRGALA O ACTUALÍZALA DESDE PLAY STORE* (SOLO PARA ANDROID)

*Feliz
Aniversario!*

Junio 1 - Pasos de Vida - Bogotá
Junio 23 - Labradores - Bogotá
Junio 1 - La Liberación - Bogotá
Julio 11 - Armonía - Bogotá
Julio 26 - La Serenidad - Cartagena
Octubre 2 - Renaciendo de Itagüí Antioquia
Octubre 11 - Plenitud de Bogotá
Octubre 17 - Aprender a amarme de Cali
Noviembre 4 - CoDA Internacional