Primer Unidad Tarea #3

Tocar fondo: desesperación y aislamiento

Nuestra adicción acaba por llevarnos a un lugar donde no podemos seguir negando la naturaleza de nuestro problema. Cuando vemos claramente en lo que se ha convertido nuestra vida, se derrumban todas las mentiras, justificaciones y fantasías. Comprendemos que hemos estado viviendo sin esperanza. Nos damos cuenta de qué no tenemos amigos o estamos tan desconectados que nuestras relaciones son una farsa, una parodia del amor y la intimidad. Quizás todo parezca perdido cuando nos encontramos en este estado, pero lo cierto es que debemos pasar por aquí para poder embarcarnos en nuestro viaje de recuperación.

1.- ¿Qué crisis me llevó a la recuperación?

2.- ¿Qué situación me llevó a trabajar formalmente el primer paso?

3.- ¿Cuándo reconocí por primera vez mi adicción como un problema? ¿Traté de solucionarlo? Sí así es, ¿cómo? Si no, ¿Por qué?

4.- ¿Qué entendí como resultado de este trabajo?