Decima Unidad Tarea#1

Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos rápidamente.

Gracias al trabajo de las primeras unidades, nuestra vida ha cambiado de forma espectacular, mucho mas de lo que esperábamos cuando llegamos a Narcóticos Anónimos. Nos hemos vuelto mas honestos y humildes, nos preparamos para lo demás, somos menos temerosos, egoístas y rencorosos. Pero ni siquiera unos cambios tan profundos tienen garantía de que sean permanentes. Como tenemos la enfermedad de la adicción, siempre podemos volver a donde estábamos antes. La recuperación tiene un precio: exige vigilancia. Debemos seguir haciendo todo lo que hemos hecho hasta ahora por nuestra recuperación: ser honestos, tener confianza y fe, prestar atención a nuestras acciones y reacciones, y determinar si nos benefician o nos perjudican. También debemos observar la forma en que nuestros actos afectan a los demás, y, si vemos que el efecto es negativo o dañino, enseguida debemos dar un paso al frente, asumir la responsabilidad del daño causado y hacernos cargo de repararlo. En síntesis, tenemos que seguir haciendo nuestro inventario personal y admitir rápidamente nuestros errores.

1.-¿Por qué es necesario una Decima Unidad?

2.-¿Cuál es el objeto de continuar haciendo un inventario moral?

3.-¿Cómo puede ayudarme mi padrino?

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

Decima Unidad Tarea#2

<<Sentir>> contra <<hacer>>

Usamos la decima unidad para tomar conciencia –y mantenerla– de lo que sentimos, pensamos, y, mas importante aun, hacemos. Antes de que empecemos un esquema regular de inventario personal, es imprescindible que comprendamos lo que estamos evaluando. No sirve de mucho hacer una lista de nuestros sentimientos si no va acompañada de las acciones que estos generan o deja de generar. Puede que muchas veces nos sintamos muy mal aunque nos estemos comportando muy bien, o viceversa.

Por ejemplo, una compañera de NA llega a su grupo habitual. << ¿Cómo estas?>>, le pregunta alguien.<<muy mal>>, responde ella. Después luego se refiere a como se siente. De ninguna manera a lo que hace porque se esta portando realmente bien: va a las reuniones, expresa con sinceridad como se siente y busca el apoyo de otro miembro. Por otro lado, es posible que n os dediquemos a satisfacer nuestros impulsos y nos dejemos llevar por los defectos de carácter. Puede que superficialmente nos sintamos bien. Por lo general se tarda un tiempo en notar el vacio que comporta esa forma de vida. Estamos evitando a los impulsos y tomamos el camino fácil.¡ Y sabemos adonde nos llevara este proceder!

La decima unidad nos mantiene conscientes de nosotros mismos para que no tengamos que llegar a ninguno de los dos extremos. No debemos castigarnos por sentirnos mal. En cambio, podemos centrarnos en las medidas positivas que estamos tomando. Si aprendemos a cambiar nuestro enfoque, tal vez hasta acabemos también por sentirnos mejor. Ser conscientes de lo que hacemos nos ayuda a reconocer los patrones de conducta destructivos mucho antes de que se afiancen, de modo que no terminemos sacrificando lo que nos hace bien para poder sentirnos bien. Los adictos también tenemos tendencia a juzgar lo que sentimos. Enseguida queremos eliminar cualquier cosa que nos hace sentir mal. Muchas veces no tenemos en cuenta que la forma en que nos sentimos es perfectamente coherente con las circunstancias, si nos tomamos la molestia de examinarlas.

Por ejemplo, a muchos nos resulta problemático el hecho de enojarnos. No nos gusta lo que sentimos en esos casos. Lo juzgamos, llegamos a la conclusión de que no tenemos derecho de sentirnos así y hacemos todo lo que podemos para reprimir cualquier sentimiento de ira. Sin embargo, a lo mejor estamos pasando por una situación que enojaría a cualquiera. Tal vez estamos en una relación con alguien que constantemente nos falta el respeto. Quizás nos pasaron por encima varias veces en el trabajo y no nos dieron el bien merecido ascenso. Reaccionamos con ira a esas situaciones. Nos han tratado mal… ¡claro que estamos enojado¡ ahora llega el momento en que nuestra recuperación puede inducirnos a tener un mayor respeto hacia nosotros mismos, o nuestra enfermedad puede arrastrarnos a una niebla espesa de depresión y resentimiento.

Todo tiene que ver con como reaccionamos a nuestra ira. Si chillamos, maldecimos y tiramos cosas, destruiremos toda la posibilidad de que la relación o la situación en el trabajo mejoren. Si no hacemos nada y escondemos el enojo, nos deprimiremos y nos llenaremos de resentimiento, y tampoco mejorara la situación. Pero si tomamos medidas positivas tendientes a mejorar la situación, tal vez mejore; o por lo menos, sabremos si ha llegado el momento de largarnos y podremos hacerlo sin lamentarnos.

A veces, lo único que hay que hacer con los sentimientos es sentirlos. No hace falta que reaccionemos a ellos. Por ejemplo, si hemos perdido a alguien, sentiremos tristeza, y la tristeza puede durar mucho tiempo. Se nos pasara cuando hayamos llorado esa perdida lo suficiente. Sin embargo, y aunque es de esperar que nos afecte, no podemos darnos el lujo de que la tristeza nos arrastre a un punto en el que no podamos seguir adelante con nuestra vida. puede que nos distraigamos con facilidad o que nos cueste disfrutar de actividades que normalmente son placenteras. Tenemos que intentar mantener un equilibrio entre negar nuestros sentimientos y dejar que nos abrumen; no nos interesa llegar a ninguno de los dos extremos. Parece un concepto sencillo –como si casi no hiciera falta mencionarlo–, pero muchos de nuestros miembros comentan que hacen falta años de recuperación para poder tener cierto equilibrio la mayor parte del tiempo. Por lo tanto, la decima unidad nos brinda la libertad de vivir con nuestros sentimientos y nos ayuda a ver la diferencia entre sentir y hacer.

1.-¿Hay veces en la vida en que la diferencia entre mis sentimientos y mis acciones me resulta confusa? Amplia la idea.

3.-¿Qué entendí como resultado de este resultado?

Decima Unidad#3

Lo correcto y lo incorrecto.

La decima unidad nos dice que cuando nos equivocamos debemos admitirlo rápidamente. Parece dar por sentado que sabemos cuando nos equivocamos, pero lo cierto es que la mayoría no lo sabemos… por lo menos no de inmediato. Hace falta tener práctica con el inventario personal para llegar a ser expertos en darnos cuenta de cuando nos equivocamos.

Reconozcamos: durante un tiempo, al principio de nuestra recuperación, estábamos en desacuerdo con todo el mundo. Como dice el Texto Básico:<< El arte de vivir se había reducido a un nivel animal>>. No sabíamos como comunicarnos con los demás. Lo empezamos a aprender en recuperación, pero, durante el proceso, cometimos muchos errores. Muchos pasamos por un periodo en el que nos volvimos muy rígidos en cuanto a los valores que habíamos desarrollado en recuperación. No solo éramos rígidos con nosotros mismos sino también con todos los que nos rodeaban. Nos parecía correcto y lleno de principios enfrentarnos a aquellos cuya conducta nos resultaba<<inaceptable>>. En realidad, lo inaceptable era nuestra conducta. Éramos santurrones y autoritarios. Nos equivocábamos.

Algunos, después de ser durante años un felpudo que todos pisoteaban, decidimos que nuestra recuperación exigía que nos volviéramos energéticos y firmes. Pero nos pasamos de la raya. Le exigíamos a todo el mundo que nos tratara de formar perfecta todo el tiempo. Nadie podría tener un mal día y no devolvernos una llamada telefónica. No permitíamos que nadie estuviera durante un tiempo emocionante fuera de nuestro alcance. Exigíamos de mal humor una atención impecable en todas partes. No éramos firmes, sino inmaduros y beligerantes. Nos equivocábamos.

Incluso podemos acabar equivocándonos cuando alguien nos hace daño. ¿Cómo? Por ejemplo, nuestro padrino nos dice algo que nos resulta muy hiriente. En lugar de arreglarlo con el, lo hablamos con diez o doce amigos íntimos en las siguientes tres reuniones a las que vamos. Antes que termine la semana, la mitad de la comunidad local de NA habla de esa cosa tan horrible que Fulano de Tal le dijo a uno de sus ahijados… ¡y eso en el caso de que la historia no se haya ido tergiversando por el camino! Por lo tanto, la situación se inicio sin que hubiéramos hecho nada malo, pero acabamos siendo los responsables por el daño que le causamos a la reputación de nuestro padrino en el programa, un lugar en donde el necesita tanto como nosotros tener la posibilidad de equivocarse y recuperarse a su ritmo.

1.-¿Ha habido veces en mi recuperación en las que me equivoque y no me di cuenta hasta mas adelante? ¿Cuáles?

2.-¿De que forma mis errores afectan a mi propia vida? ¿Y a la vida de los demás?

Es bastante difícil notar cuando nos equivocamos; y admitir nuestros errores puede ser un reto aun mayor. Al igual que en la novena unidad, aquí también debemos tener cuidado de que la admisión no resulte aun mas dañina. Por ejemplo, muchos nos damos cuenta de que hemos lastimado a alguien cercano–quizás porque esa persona nos dejo de hablar–, pero no sabemos que dijimos ni que hicimos de malo. En lugar de tomarnos un tiempo para reflexionar sobre lo que pudimos haber hecho, o preguntarle directamente a la persona, decidimos cubrirnos por cualquier eventualidad y hacer una admisión indiscriminada. Nos acercamos a la persona y le decimos: <<Si te he ofendido o lastimado alguna vez desde que nos conocemos, por favor, perdóname. >>

La decima unidad nos pide que nos tomemos un tiempo para la reflexión personal sobre ejemplo como este. Cabe la posibilidad de que si pensamos en que momento cambio la actitud de esa persona hacia nosotros, y recordamos como nos comparamos justo antes, sabremos que fue lo que hicimos mal. Tal vez nos resulte doloroso o vergonzoso pensar en ello; en definitiva, requiere un esfuerzo, igual que todos los pasos. La pereza es un defecto de carácter como cualquier otro y no podemos darnos el lujo de entregarnos a el. Pero aun asi, si estamos realmente desconcertados, si no logramos precisar que pudimos haber dicho o hecho para herir a esa persona, entonces no tiene nada de malo que nos acerquemos y le digamos que notamos que esta enojada o resentida con nosotros, que nos importa la relación con ella y queremos saber que ha pasado. A la mayoría nos asusta lo que nos puedan decir en una situación como esta, pero no podemos permitir que nuestro miedo nos impida practicar la decima unidad.

Hay otra manera de que el hecho de admitir que nos equivocamos no sirva absolutamente para anda: reconocer nuestro error e inmediatamente señalar que fue la otra persona la que nos obligo a actuar de esa forma. Por ejemplo, digamos que una hija se porta mal, entonces le gritamos y le decimos de todo. Ahora bien, si cuando admitimos que nos equivocamos, explicamos que fue su conducta lo que nos obligo a actuar así, entonces, al justificar nuestro primer error, nos equivocamos por partida doble.

La decima unidad– a diferencia del proceso del cuarto al noveno, en el que nos ocupamos de acontecimientos del pasado– esta diseñado para mantenerlos al día. No nos interesa que se acumulen errores sin resolver. Necesitamos hacer todo lo que podamos para estar al corriente de lo que estamos haciendo. Gran parte del trabajo consiste en hacer ajustes constantes a nuestra actitud. Si vamos que empezamos a volvernos negativos y nos quejamos todo el tiempo, podríamos dedicarnos un poco mas a pensar en las cosas de las cuales estamos agradecidos. Tenemos que prestar atención a la forma en que reaccionamos cuando hacemos algo malo. ¿Nuestro primer impulso es dar una excusa? ¿Afirmamos que somos victimas de la influencia negativa de alguien (o de nuestra enfermedad)? Pretextos aparte, somos responsables de lo que hacemos. Es muy probable que nuestros defectos de carácter hayan sido más fuertes que nosotros, pero es o no es excusa para nuestro comportamiento. Tenemos que asumir la responsabilidad y seguir dispuestos a que nuestros defectos de carácter sean eliminados.

3.-¿Qué significa para mi que <<cuando nos equivocamos lo admitimos rápidamente>>?

4.-¿Ha habido veces en mi recuperación en que he empeorado determinadas situaciones por hablar antes de lo que debía o echarle la culpa a alguien de mi comportamiento? ¿Cuáles?

5.-¿De que forma me ha ayudado a cambiar de comportamiento el hecho de admitir rápidamente mis errores?

La decima unidad señala la necesidad de seguir haciendo el inventario personal y parece afirmar que lo hacemos únicamente para saber cuando nos equivocamos. Para identificar los momentos en que nos equivocamos tiene que haber otros en los que hacemos las cosas bien, así podemos compararlos. Reconocer cuando estamos en lo cierto y establecer valores es una parte de nuestro inventario tan importante como identificar los errores. A la mayoría nos cuenta mucho el concepto de estar en lo cierto. Pensamos en las veces en las que defendimos acaloradamente una opinión solo porque sabíamos que teníamos razón, pero ahora, a la luz de la recuperación, llegamos a entender que pisotear a los demás en una discusión es una equivocación. O pensamos en nuestros valores personales. Sabemos que para nosotros están bien, pero que si empezamos a insistir en que lo demás vivían de acuerdo a ellos, entonces ya no tenemos razón, sino que nos volvemos santurrones. ¿Cómo podemos sentirnos cómodos con el hecho de comportarnos acertadamente? Antes que nada, trabando el sexto y el séptimo paso para que nuestros defectos de carácter no conviertan nuestras acciones positivas en negativas. Después, debemos darnos cuenta de que tardaremos un tiempo, tendremos que hacer algunas pruebas y equivocarnos para estar completamente cómodos con nuestra nueva vida en recuperación.

6.-¿Ha habido situaciones en recuperación en las cuales me he sentido incomodo por reconocer que había actuado bien? descríbelas.

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



Decima Unidad Tarea#4

¿Con que frecuencia debemos hacer un inventario personal?

El libro Funciona: como y porque nos dice que aunque el objetivo es tener conciencia de nosotros mismos continuamente, durante todo el día, resulta muy útil sentarse al final de la jornada y <<trabajar>> este paso. Necesitamos la constancia de hacer algo todos los días para que se convierta en un hábito y para que interioricemos los principios espirituales de esa actividad. A medida que nos mantenemos limpios y los días de abstinencia continua se convierten en semanas, meses y años, veremos que el inventario personal se transforma en un acto reflejo; que hacer un seguimiento de nuestro estado espiritual surge con naturalidad, sin necesidad de pensar demasiado. Nos daremos cuenta enseguida si vamos en una dirección que no nos interesa o estamos a punto de caer en un comportamiento que seguramente hará daño. Empezamos a poder rectificar. Por lo tanto, la frecuencia con la que se debe hacer formalmente el inventario personal podría depender de nuestra experiencia de recuperación. Al principio, algunos nos sentamos al empezar el día, al terminar, o en ambos momentos, y repasamos el folleto 9, vivir el programa, o algo parecido, para <<tomarnos la temperatura espiritual>>. Lo importante es que sigamos haciéndolo hasta que se convierta en un habito, hasta que sea algo automático en nosotros vigilar nuestra recuperación y nuestro estado espiritual, notar enseguida si nos estamos apartando del camino y trabajar para lo corregido.

1.-¿Por qué es tan importante seguir haciendo un inventario personal hasta que se convierta en algo automático?

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

Decima Unidad Tarea#5

Un inventario Personal.

Las siguientes preguntas se ocupan de los aspectos generales que nos interesa examinar en un inventario personal. Es posible que en alguna ocasión nuestro padrino nos pida que hagamos un inventario de algún aspecto específico de nuestra vida –de las relaciones amorosas o nuestros patrones de conducta en el trabajo– o que añada algunas preguntas a la lista. Debemos siempre consultar con nuestro padrino o madrina la practica personal de cualquiera de los pasos.

1.-¿he reafirmado hoy mi fe en un Dios cariñoso y bondadoso?

2.-¿Hoy he procurado que mi Poder Supero me guie? ¿Cómo?

3.-¿Qué he hecho para servir a Dios y a la gente que me rodea?

4.-¿Hoy me ha dado Dios algo de lo cual estar agradecido?

5.-¿Creo que mi poder superior puede mostrarme como vivir y seguir su voluntad?

6.-¿Veo en mi vida de hoy<<viejos patrones de conducta>>? Si es asi ¿Cuáles?

7.-¿He sido egoísta o deshonesto? ¿he estado resentido o asustado?

8.-¿He creado las condiciones para sentirme decepcionado?

9.-¿He sido bondadoso y cariñoso con todos?

10.-¿Me he preocupado por el ayer o el mañana?

11.-¿Me he permitido obsesionarme con algo?

12.-¿Me he permitido estar demasiado enojado, solo, cansado o hambriento?

13.-¿Me tomo demasiado en serio en algún aspecto de mi vida?

14.-¿Tengo problemas físicos, mentales o espirituales?

15.-¿Me he callado algo que debería haber hablado con mi padrino?

16.-¿Hoy he tenido sentimientos extremos? ¿Cuáles y por que?

17.-¿Hoy en dia cuales son las áreas problemáticas de mi vida?

18.-¿Qué defectos han jugado un papel importante en mi vida de hoy? ¿Cómo?

19.-¿Hoy he tenido miedo?

20.-¿Qué he hecho en el día de hoy que deseara no haber hecho?

21.-¿Qué no he hecho en el día de hoy que desearía haber hecho?

22.-¿Estoy dispuesto a cambiar?

23.-¿Hoy he tenido conflictos con alguna de mis relaciones? ¿Cuáles?

24.-¿Mantengo mi integridad personal en mi relación con los demás?

25.-¿Hoy he hecho daño a los demás o me lo he hecho a mi, directa o indirectamente? ¿de que forma?

26.-¿Debo alguna disculpa o enmienda?

27.-¿Dónde me he equivocado? Si pudiera volver hacerlo, ¿Qué cambiaria? ¿Cómo puedo hacerlo mejor la próxima vez?

28.-¿Me he mantenido limpio hoy?

29.-¿He sido bueno conmigo?

30.-¿Qué sentimientos he tenido en el dia de hoy? ¿Cómo los he utilizado para actuar en base a los principios?

31.-¿Qué he hecho hoy para servir a los demás?

32.-¿Qué he hecho hoy que me haya hecho sentir positivo?

33.-¿Qué me ha dado hoy satisfacción?

34.-¿Qué he hecho hoy que quisiera estar seguro de repetir?

35.-¿Hoy he ido a alguna reunión o hablado con otro adicto en recuperación?

36.-¿De que puedo estar agradecido en el día de hoy?

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

Decima Unidad Tarea#6

Principios Espirituales.

En la decima unidad nos centramos en la autodisciplina y la integridad. La autodisciplina es esencial para nuestra recuperación. Cuando consumíamos éramos egoístas e interesados. Siempre tomábamos el camino mas fácil, nos entregábamos a nuestros impulsos y pasábamos por alto cualquier oportunidad para el crecimiento personal. Si algo nos exigía un compromiso regular, lo mas probable era que lo siguiéramos solo si no nos costaba demasiado, si no se interponía en el camino de nuestros caprichos o o si por causalidad nos daba la gana.La autodisciplina de la recuperación nos exige que hagamos ciertas cosas, independientemente de cómo nos sintamos, tenemos que ir a las reuniones con regularidad aunque estemos cansados, ocupado en el trabajo, divirtiéndonos o llenos de desesperación; tenemos que asistir con regularidad incluso – o especialmente– cuando sentimos hostilidad hacia las exigencias de nuestra recuperación. Vamos a las reuniones, llamamos a nuestro padrino y trabajamos con los demás porque hemos decidido que queremos recuperarnos en NA y esas son las cosas que nos ayudaran a garantizar la continuidad de nuestra recuperación. A veces, estas actividades nos entusiasman. Otras, debemos hacer uso de toda nuestra buena voluntad para poder continuar con ellas. En ocasiones están tan incorporadas a nuestra vida diaria que casi no nos damos cuenta de que las hacemos.

1.-¿Por qué es necesario el principio de autodisciplina en este paso?

2.-¿Cómo es posible que la practica del principio de autodisciplina de este paso influya en toda mi recuperación?

El principio de la honestidad, se origina en el primero paso y da frutos en el decimo. A esta altura de la recuperación, nos quedamos verdaderamente asombrados por el alcance y la profundidad de nuestra honestidad. Es posible que antes fuéramos honestos a posteriori, que pudiéramos comprender los auténticos motivos de nuestro comportamiento mucho después de que la situación hubiera pasado; pero ahora podemos ser honestos con nosotros, sobre nosotros, mientras las cosas están sucediendo.

3.-¿De que forma el hecho de ser consciente de mis errores(honestidad con uno mismo)me ayuda a cambiar de comportamiento?

El principio de la integridad puede ser bastante complejo; pero integridad es, mas que ninguna otra cosa, lo que nos da la capacidad de practicar otros principios. De hecho, integridad es saber que principios tenemos que aplicar en determinada situación y en que medida. Por ejemplo, supongamos que una noche de la causalidad de que estamos con un grupo fuera de una reunión y se empiezan a contar chismes de alguien del programa. Digamos que están hablando de la aventura amorosa que tiene la pareja de una persona muy amiga nuestra. Sabemos que es verdad porque esa persona nos lo conto la noche anterior. Decidir lo que debemos hacer es usa situación nos exigirá toda la integridad que poseemos. ¿Qué principios espirituales necesitamos para esa situación? ¿Honestidad? ¿Tolerancia? ¿Respeto? ¿Compostura? Probablemente nuestro primer impulso seria meternos y condenar el chismorreo porque sabemos el daño que le haría a esa persona amiga enterarse de que se discuten en publico unos asuntos tan privado. Pero si lo hiciéramos, confiaríamos la veracidad del chisme y, por lo tanto, la lastimaríamos aun mas; o quizás en un arrebatado de santurronería acabaríamos humillando a la gente que chismorrea. La mayor parte de las veces no hace falta que nos enfrentemos a una situación que desaprobamos para demostrar nuestra integridad. Podríamos hacer un par de cosas: cambiar de tema o disculparnos e irnos. Cual quiera de estas dos actitudes enviara un mensaje sutil sobre nuestros sentimientos y, al mismo tiempo, nos permitirá ser leales a nuestros principios y evitar, en la medida de lo posible, herir a esa persona amiga.

4.-¿Qué situaciones en mi recuperación me han exigido que practique el principio de integridad? ¿Cómo he reaccionado? ¿En que ocasiones me he sentido bien por mi reacción y en que ocasiones no ¿

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

Decima Unidad Tarea#7

Seguir Adelante.

Una de las cosas maravillosas de la decima unidad es que cuando mas lo trabajos, menos necesitamos la segunda parte. En otras palabras, no nos equivocamos tan a menudo. Cuando llegamos a la recuperación, la mayoría de nosotros no podíamos mantener ningún tipo de relación duradera, y por supuesto mucho menos una relación en la que resolviéramos los conflictos de manera saludable y con respeto mutuo. Algunos teníamos peleas terribles con la gente, y, una vez que se pasaban, jamás hablábamos de los problemas subyacentes que las causaban, o nos íbamos al otro extremo, y nunca estábamos en desacuerdo con nuestros familiares o con quienes se suponía que eran nuestros amigos íntimos. Parecía más fácil mantener las distancias que arriesgarnos a crear un conflicto que tuviéramos que abordar después. Por ultimo, otros nos alejábamos de cualquier relación en la que surgieran conflictos. No nos importaba si lastimábamos a la otra persona; nos parecía más fácil que superar un problema y establecer una relación más fuerte.

La decima unidad nos permite tener relaciones duraderas, y las necesitamos, especialmente en NA. Después de todo, dependemos los unos de los otros para vivir. Muchos nos sentimos profundamente ligados a la gente que llego a NA en la misma época que nosotros y se ha quedado en el programa. Hemos hecho servicio juntos, compartido casa, nos hemos casado y, a veces hasta divorciado de nosotros. Hemos celebrado grandes acontecimientos de nuestra vida: nacimientos, graduaciones, compras de casas, ascensos y aniversarios de recuperación. Hemos llorado las pérdidas juntas y nos hemos consolado en los momentos difíciles de la vida. Hemos influido en nuestra respectiva vida y formado una historia compartida. Somos una comunidad.

El hecho de aprender a admitir cuando nos equivocamos trae una libertad diferente a todo lo que hemos experimentado hasta ahora. Reconocer que nos equivocamos se convierte en algo tan natural que nos preguntamos porque nos daba tanto miedo. Tal vez porque sentíamos<<menos que los demás>> en tantos aspectos que admitir un error nos parecía como recelar el secreto mas profundo: nuestra inferioridad. Pero cuando descubrimos gracias al trabajo de los pasos que no éramos para nada inferiores, que valíamos lo mismo que cualquier otra persona, ya no nos parecía tan agobiante aceptar que nos equivocábamos. Empezamos a sentirnos seres plenos.

1.-¿Cómo me ayuda la decima unidad a vivir el presente?

2.-¿Qué estoy haciendo de forma diferente como resultado de la decima unidad?

Trabajar la decima unidad nos permite lograr mayor equilibrio y armonía en nuestra vida. Vemos que son mas las veces en que estamos felices y serenos que las que no lo estamos. Sentirnos mal se vuelve tan raro que, cuando nos sucede, es una señal de que hay algo equivocando. Y si hacemos un inventario personal podemos identificar rápidamente la causa de nuestra molestia.

La libertad personal que hemos ido consiguiendo desde que empezamos a trabajar los paso produce un aumento de nuestras alternativas y opciones. Disponemos de total libertad para forjarnos el tipo de la vida que queramos. Empezamos a buscar un propósito y un sentido a nuestra vida. Nos preguntamos si la forma de vida que hemos escogido ayuda al adicto que todavía sufre o hacer que el mundo sea, de alguna forma, un lugar mejor para vivir.

3.-¿Qué entendí como resultado de este trabjo?