Novena Unidad Tarea#8

Seguir adelante.

A muchos nos resulta útil reflexionar después de cada enmienda. Algunos escribimos como fue hacer las enmiendas y lo que hemos aprendido de la experiencia.

1.-¿Cómo fue hacer las enmiendas? ¿Qué he aprendido de ella?

La palabra<<libertad>> es la que describe con mayor claridad la esencia de la novena unidad. Parece resumir el alivio de la culpa y la vergüenza, la disminución de la obsesión con nosotros mismos y la creciente capacidad de valor lo que esta pasando a nuestro alrededor en el momento en que sucede. Empezamos a estar menos preocupados por nosotros y a ser mas capaces de estar presente en cuerpo y alma en nuestras relaciones. Comenzamos a poder estar en una habitación con gente sin tratar de controlarlo todo o manejar cada conversación. Empezamos a considerar el pasado–especialmente nuestra adicción– como una mina de oro de experiencia para compartir con la gente a la que intentamos ayudar en recuperación, en lugar de considerarlo un perdón de oscuridad del que queremos olvidarnos. Dejamos de pensar en nuestra vida en función de lo que no tenemos y empezamos a valorar los dones que recibimos a diario. Sabemos que para conservar esta sensación de libertad debemos seguir aplicando lo que hemos aprendido en los pasos anteriores. La decima unidad nos da los medios para hacerlo.

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