

CUARTO PASO DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS



Sin miedo hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.

EXAMINAMOS HONESTAMENTE NUESTROS DEFECTOS EN EL PASO 4

Comenzamos a mirarnos de manera sincera, a reconocer nuestras sombras para poder liberarnos de ellas y comenzar a sanar ¿Qué cambios conlleva esto?



REFLEXIONAR PROFUNDAMENTE

Reconoces cómo tu adicción ha afectado tus relaciones y tu vida en general.



IDENTIFICACIÓN DE PATRONES

Ves los comportamientos y emociones repetitivos que te han mantenido atrapado.



EXPLORAR LA MOTIVACIÓN

Entiendes las razones profundas detrás de tus decisiones, como el dolor o el miedo.



BUSCAR EL PERDÓN

Aprendes a perdonarte, entendiendo que el error es parte del proceso y lo importante es seguir adelante.



LA HONESTIDAD: EL PRIMER PASO PARA CONOCERTE A TI MISMO

Ser honesto con uno mismo **puede ser muy difícil**. Enfrentar recuerdos y emociones reprimidas es difícil, pero necesario para el proceso de sanación.



ENFRENTAR LO QUE HEMOS EVITADO

Reconocer las emociones y recuerdos dolorosos que hemos evadido por tanto tiempo.



ACEPTAR NUESTRA HISTORIA

Aceptar nuestras luces y sombras es un paso difícil pero liberador en la recuperación.



HONESTIDAD RADICAL

Reconocer el daño causado a nosotros y a los demás es vital para sanar.



LA CLAVE ES LA AUTOACEPTACIÓN

Solo al aceptarnos tal como somos podemos empezar a reconstruir nuestra vida.



ADMITIR ERRORES Y CAMBIAR

No significa que todo lo hecho esté bien, sino estar dispuestos a abrazar imperfecciones y cambiar.

