

DÉCIMO PASO DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMO



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

AVANZAMOS CON EL TRABAJO INTERNO Y LA AUTOCONSCIENCIA DIARIA EN EL PASO 10

El décimo paso es clave para mantenerte en el camino, porque te ayuda a estar en sintonía contigo mismo ¿Qué logras al hacerlo?



MANTENER LA SOBRIEDAD

Te ayuda a ser consciente de tus pensamientos y acciones, manteniendo la sobriedad.



FOMENTAR LA AUTOACEPTACIÓN

Día a día te enseña a aceptar quién eres y a reconocer tus progresos sin juzgarte.



PREVENIR EL RESENTIMIENTO

Al hacerlo, puedes identificar y resolver pequeños problemas antes de que te afecten.



MEJORAR LAS RELACIONES

Fomenta la honestidad y la apertura a otras personas, lo que sana y fortalece tus relaciones.



LA AUTOCONCIENCIA: LA BASE PARA ACABAR CON LOS CICLOS AUTOMÁTICOS

Todo comienza cuando tomamos conciencia de lo que realmente está pasando dentro de nosotros.

1 EVITA JUSTIFICAR COMPORTAMIENTOS

La autoconciencia te permite reconocer cuando estás justificando acciones que van en contra de tu bienestar y te ayuda a detener ese ciclo.

2 RECONOCE PENSAMIENTOS NEGATIVOS

Estar consciente de tus pensamientos te permite identificar aquellos que son autodestructivos y tomar acción para cambiarlos.

3 ADMITE TUS ERRORES SIN EXCUSA

Ser autocompasivo y reconocer tus fallos sin excusas ni justificaciones fortalece tu integridad y te ayuda a corregir el rumbo.

4 IDENTIFICA PATRONES REPETITIVOS

La autoconciencia te permite identificar comportamientos que se repiten y que podrían llevarte a recaídas, dándote la oportunidad de cambiarlos antes de que afecten tu recuperación.

5 ESCUCHA TUS EMOCIONES

Ser consciente de cómo te sientes en cada momento te permite tomar decisiones más saludables y evitar caer en patrones emocionales que te alejan de la sobriedad.

