

# QUINTO PASO DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS



*Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos, y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos.*

## EN EL PASO 5, HABLAMOS Y NOS LIBERAMOS DE LA CULPA

Después de enfrentar nuestra historia, el quinto nos invita a compartirla con alguien de confianza  
¿En qué nos beneficiará hacerlo?



### DEJAR LAS EXCUSAS ATRÁS

Nos permite ver la realidad y asumir la responsabilidad de nuestras acciones.



### DECIR Y ACEPTAR LOS ERRORES

Nos ayuda a soltar la culpa inútil y enfocarnos en el crecimiento personal.



### RECONOCER PATRONES MALOS

Nos da la oportunidad de entender por qué actuamos de cierta manera y elegir un camino diferente.



### ACEPTAR NUESTRAS ACCIONES

Es el primer paso para liberarnos del pasado y construir una vida más auténtica.



# LA ACEPTACIÓN: NECESARIA PARA DEJAR EL PASADO Y AVANZAR

Sanar empieza cuando dejamos de juzgarnos y nos aceptamos tal como somos.



## ACEPTAR LO QUE HEMOS HECHO

Reconocer que somos humanos y cometemos errores, pero esos fallos no nos definen.



## PERDONARNOS A NOSOTROS MISMOS

Apagar las alarmas internas y bajar las defensas para compartir nuestros errores sin justificar o minimizar.



## VULNERABILIDAD CON AUTO-COMPASIÓN

Al revelar nuestras imperfecciones con compasión, creamos un espacio para que otros nos vean tal como somos.



## AUTENTICIDAD SOBRE PERFECCIÓN

Dejar de buscar aprobación externa; la autenticidad invita al perdón y la comprensión.



## LIBERARNOS DEL JUICIO

Al dejarnos de castigar, permitimos que los demás también se liberen de juzgarnos, creando un espacio de reconciliación.

