

# SEGUNDO PASO DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS



*Llegamos a creer que un Poder Superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio.*

## CONFIAR EN UN PODER SUPERIOR PARA RECUPERAR EL CONTROL, EL PASO 2 DE AA

Reconocemos que nuestra fuerza individual no es suficiente y nos abrimos a la posibilidad de que un Poder superior nos guíe ¿Qué se logra con esto?

1

### ACEPTAR AYUDA EXTERNA

Al aceptar que no todo está bajo nuestro control, estamos dispuestos a recibir el apoyo necesario para la recuperación.

### FOMENTAR LA HUMILDAD

2

Reconocer nuestras limitaciones nos permite dejar de luchar solos y confiar en algo más grande para guiarnos.

3

### CULTIVAR LA ESPERANZA

Al confiar en un Poder Superior, creemos en la posibilidad de un cambio real y en la restauración de nuestra paz y cordura.



# LA ESPERANZA:

## UNA HERRAMIENTA EFECTIVA PARA AVANZAR EN TU RECUPERACIÓN

La esperanza no es algo que llega por sí sola; es una habilidad que **se fortalece con prácticas diarias y conscientes.**

1

### ESCRIBIR EN UN DIARIO

#### ¿Por qué?

Libera tensiones, reflexiona sobre tu progreso y reconoce tu crecimiento.

#### ¿Cómo?

Dedica unos minutos al día a escribir sobre tus pensamientos, emociones y logros, por pequeños que sean.

2

### AFIRMACIONES POSITIVAS

#### ¿Por qué?

Refuerzan tu autoestima y te mantienen enfocado en tus objetivos.

#### ¿Cómo?

Comienza cada día con frases como:

*"Soy capaz de cambiar."*

*"Cada día estoy más cerca de mi recuperación."*

3

### PRACTICAR LA GRATITUD

#### ¿Por qué?

Te ayuda a enfocarte en lo positivo y a valorar lo que tienes.

#### ¿Cómo?

Dedica unos minutos al día a reflexionar sobre:

*El apoyo de tu familia o amigos.*

*Los pasos que has dado en tu recuperación.*

*Un momento de paz o alegría a lo largo del día.*

