

INCLUYEN A LA FAMILIA

Se dice que el alcohólico practicante promedio afecta las vidas de al menos cinco personas y que el alcoholismo es una enfermedad familiar. Encontramos que la familia que consigue enferma juntos a menudo puede recuperar juntos como familia. La mejor manera de hacer esto es compartir su programa de recuperación con su familia. Estas son algunas de las actividades de AA que están orientados a la familia:

Reuniones abiertas - Tomar su cónyuge, familiares y amigos interesados para escuchar las historias de altavoces de AA y compartir en la comunión. Las reuniones abiertas están listadas en nuestro directorio "Donde y cuando" y alguien, o *no alcohol*, puede asistir a.

Eventos sociales - Cenas, bailes, picnics y otras actividades sociales a menudo son patrocinados por grupos para los miembros de A.A. y sus familias.

Conferencias - Conferencias de fin de semana en hoteles y resorts se llevan a cabo durante todo el año y ofrecen actividades para los miembros de A.A. y sus familias. A menudo las reuniones de Al-Anon y Alateen se llevan a cabo al mismo tiempo. Intergrupo de Brevard tiene información sobre muchas de estas conferencias en la oficina y muchos aparecen en la parte posterior de la *vid* y *Box 459*.

Al-Anon está disponible para cualquier persona interesada que se preocupa por un alcohólico. Alateen es destinado para el adolescente. Ambos utilizan el mismo doce pasos de recuperación para mejorar sus propias vidas. Al-Anon y Alateen tienen su propia organización, aparte de A.A.

La familia que se enferma juntos a menudo pueden recuperar

PEDIR AYUDA

Usted necesita ayuda, pregunte a su patrocinador o uno de los experimentados miembros de su grupo. Si están disponibles o no se puede ayudar, llame a Brevard intergrupo. No tenga miedo de pedir ayuda - para todos los miembros de AA recuerdan "*lo que solía ser como*" como una recién llegada y con mucho gusto compartir su experiencia, fortaleza y esperanza con usted.

GRUPOS vs CLUBES

Hay varios clubs de la zona que son sede de las reuniones de A.A.. Muchos recién llegados. Obtén la relación entre los clubes y grupos de AA que celebran sus reuniones en clubes confundido. No hay cuotas ni honorarios para ser miembro de A.A. o de un grupo de A.A. - independientemente de donde se encuentra con. Clubes suelen cobrar a los *miembros del club* (que suelen ser también los miembros de A.A.) cuotas. Los clubes ganarse por alquiler de espacio para los grupos de A.A. para sus reuniones, con la venta de café y refrescos y de las cuotas de los socios del club. Todos los grupos de A.A. pagan alquiler de la sala de reuniones si se reúnen en un club, una iglesia o en otra parte.

CUANDO VIAJE

Apenas como usted encontraron amigos en reuniones en todo el Spacecoast, usted también encontrará miembros en casi cada ciudad y pueblo de los Estados Unidos y la mayor parte del mundo. De hecho, este folleto es una versión modificada de uno traído de California por un miembro de A.A. local.

Cada vez que viaja, lleve una copia de los *Estados Unidos, Canadá o directorios internacional* (intergrupo) que contienen información valiosa para que pueda ponerse en contacto con los miembros de A.A. locales cuando estás fuera de casa. También, buscar en el directorio telefónico local bajo "*Alcohólicos anónimos*" y es probable que usted encontrará un servicio de contestación o una Oficina Central/Intergrupo que le ayudará a hacer un contacto de A.A.. Usted está nunca lejos de una reunión.

SER PARTE DE

Así que ahora ha hecho un comienzo. Si eres como la mayoría de nosotros, pensamos que podría encontrar estas sugerencias útiles en su viaje a una sobriedad cómoda y feliz. Recuerda que nunca tienes que estar solo si utiliza las herramientas que A.A. tiene para ofrecerle. La comunidad de alcohólicos anónimos ofrece apoyo y orientación a todos los alcohólicos que llegar para obtener ayuda. Nuestra propia supervivencia requiere que debemos llevar el mensaje al alcohólico que aún sufre. Necesitamos. Siguen regresando!

Realizando un Comienzo Alcoholicos Anonimos

Una guia para principiantes

BREVARD INTERGRUPO

720 E. New Haven Ave., Suite 3
Melbourne, Florida 32901

Condado del Sur: (321) 724-2247

Condado del Norte:
(321) 633-0052

Correo Electronico:
intergroup@aa-spacecoast.org

Sitio web:

Www.aa-spacecoast.org

HACES UN COMIENZO

Ha tomado una decisión. Usted ha tomado un paso. Usted ha dicho a ti mismo, "sí, yo soy una de esas personas que es impotentes ante el alcohol. Mi vida es inmanejable. No puedo dejar de beber y quiero ayuda." Se han descubierto que, tal y como dice en el alcohol de libro *Alcohólicos anónimos* es astuto, desconcertante y poderoso.

El plan de A.A. de recuperación os presentaremos a unos principios simples que le mostrarán cómo otros han dejado de beber y cómo mantienen su sobriedad. Pueden trabajar para usted con la eficacia han trabajado para otros. Aquí están algunas sugerencias que nos pueden ser útiles en su camino hacia la recuperación.

UN DÍA A LA VEZ

Alcohólicos anónimos es una forma de "*un día en un momento*" de la vida. Este sencillo programa nos proporciona las herramientas necesarias para permanecer sobrios, cumplir tareas, resolver problemas y limpiar el pasado. Más importante aún, nos da una oportunidad de poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de una energía más alta de nuestra comprensión.

Aprender a aplicar los principios de AA a nuestras vidas, pedimos la ayuda de nuestro poder superior, de nuestro patrocinador y de otros miembros de AA que la mayoría de nosotros ha llegado a depender de nuestra recuperación.

Facil
lo
hace

IR A LAS REUNIONES

En todo el Condado de Brevard cada día del año medio- días, mañanas y tardes - hay ayuda en forma de reuniones para usted y cada alcohólico que tiene un deseo de dejar de beber.

Utilice nuestro directorio práctico "donde y cuando" para saber exactamente dónde y cuándo se llevan a cabo todas las reuniones. Recomendamos que los recién llegados asistirá a reuniones a menudo - mejores demasiados que muy pocos! Como un miembro de AA, "el libro grande es su hoja de ruta, las reuniones son el relleno

CONSEGUIR UN PATROCINADOR

Nuestra experiencia nos demuestra que tener un patrocinador es un elemento esencial en nuestra recuperación. Su patrocinador será para escucharte y decirte lo que ha trabajado para ellos, señalar los puntos problemáticos y ayudarle a decidir qué hacer con ellos. En otras palabras, su patrocinador le ayuda a entender el programa de AA y le guía en el camino de recuperación.

Aunque los patrocinadores no pueden resolver sus problemas, pueden ayudarle a hacer frente a ellos con honestidad y valentía y encontrar maneras de resolverlos mediante el programa de AA. Generalmente fiables de patrocinadores para hacer su parte y animaros a hacer suyo.

¿Que debe pedir que su patrocinador? En primer lugar, elija a un alcohólico recuperado! Nosotros recomendamos *fuertemente* los patrocinadores de los hombres para los hombres, patrocinadores de las mujeres para las mujeres. Escuchar a aquellos que participan en las reuniones, los que usted puede identificar, observando a y que son buenos ejemplos con una vida sobria y luego hablar con ellos después de una reunión. Humildemente pidiendo ayuda es el primer paso hacia la recuperación.

UNIRSE A UN GRUPO DE HOGAR

Cuando algunos de nosotros fueron presentados a AA a través de un grupo en particular, pensamos que había sido *asignado* a ese grupo y no debe ir a otras reuniones. Nada podría estar más lejos de la verdad. Visite varios grupos - antes, durante y después de que hayas elegido tu grupo hogar. Pero tarde o temprano debe colocar naturalmente a asistir regularmente a una reunión que usted elija como su "grupo hogar".

Hay muchos tipos diferentes de grupos disponibles. Su grupo hogar debe ser uno en el que puede mantener la sobriedad y que sientes que son parte del grupo. Escoger un grupo de hogar que está activo en el trabajo de servicio de AA - uno que tiene un representante *inter grupo*, un representante General de servicio (GSR) y también financieramente apoya la estructura de servicio de alcohólicos anónimos. Después de que usted ha estado sobrio por un tiempo, vas a entender que hay mucho, mucho más que A.A. que "*no beber e ir a reuniones*".

LEA LOS LIBROS

Tan pronto como sea posible, le sugerimos leer y estudiar estos libros importantes que explican el programa de recuperación de AA, nuestra historia y nuestras tradiciones

-Alcoholicos Anonimos
(el Libro Grande)
-Doce Pasos y Doce Tradiciones
-A.A. Llega a su Maroría de Edad
-El Dr. Bob y los Buenos Veteranos
-Reflexiones Diarias

Estos libros son *AA Conferencia de Servicios Generales de la literatura* aprobada. Le sugerimos que los lea. . . y los vuelve a leer. Ellos pueden ser una fuente de inspiración y conocimiento. Muchos de nosotros comenzamos nuestro "tiempo de silencio" mediante la lectura de un párrafo o un capítulo de uno de ellos. Ellos son la fuente básica de nuestro programa de recuperación. Otra literatura de AA está disponible y se puede conocer en la mesa de literatura en la mayoría de las reuniones de AA. Echa un vistazo a las opciones y elegir lo que más le interese.

Hay una excelente publicación mensual que muchos leen llamado la *Vina*.

Está lleno de interesantes artículos para el alcohólico sobrio. *Buzon 459* es un boletín bimensual publicado por la Oficina de Nueva York y contiene un montón de información sobre lo que está pasando en todo el mundo en AA - por lo general puede obtener una copia de su grupo base. Brevard Intergroup publica un boletín mensual excelente, *el periodico (unifier)*, que abarca temas de interés y actividades sociales para todos los grupos de AA y miembros en el condado de Brevard. Este boletín de noticias locales se puede encontrar en la mayoría de los grupos o en la Oficina Intergroupal. Intergroup también mantiene un extenso inventario de libros y folletos de AA.