

## I Dodici Passi

1. Noi abbiamo ammesso di essere impotenti di fronte alle nostre emozioni e di non poter più controllare la nostra vita.
2. Siamo giunti a credere che un Potere più grande di noi avrebbe potuto ricondurci alla ragione.
3. Abbiamo deciso di sottomettere la nostra volontà e di affidare la nostra vita a Dio, come noi lo possiamo concepire.
4. Abbiamo proceduto a un inventario morale profondo e coraggioso di noi stessi.
5. Abbiamo ammesso la natura esatta dei nostri torti davanti a Dio\*\*, a noi stessi e a un'altra persona.
6. Siamo giunti ad accettare, senza riserve, che Dio\*\* eliminasse tutti questi difetti del nostro carattere.
7. Gli abbiamo umilmente chiesto di porre rimedio alle nostre insufficienze.
8. Abbiamo fatto una lista di tutte le persone che abbiamo offeso e abbiamo deciso di fare ammenda con tutte loro.
9. Abbiamo fatto direttamente ammenda con queste persone, quando possibile, salvo nei casi, nei quali farlo avrebbe potuto arrecare danno a loro o ad altri.
10. Abbiamo continuato a fare il nostro inventario personale e, quando ci siamo trovati in torto, lo abbiamo ammesso senza esitare.
11. Abbiamo cercato, con la preghiera e la meditazione, di migliorare il nostro contatto cosciente con Dio\*\*, chiedendogli solo di farci conoscere la Sua volontà e di darci la forza di eseguirla.
12. Avendo ottenuto, per mezzo di questi Passi, un risveglio spirituale, abbiamo cercato di trasmettere questo messaggio ad altri e mettere in pratica questi principi in tutti i campi della nostra vita.\*

\*I Dodici Passi sono riprodotti e adattati con il permesso di Alcoholics Anonymous World Services Inc. ©1939, 1955, 1976.  
 \*\* Dio per come noi lo possiamo concepire

## Preghiera della Serenità

Signore,  
 concedimi la serenità di accettare le cose  
 che non posso cambiare,  
 il coraggio di cambiare quelle che posso  
 e la saggezza per riconoscere la differenza.

Dammi la pazienza per i cambiamenti  
 che richiedono tempo,  
 la gratitudine per tutto ciò che ho,  
 la tolleranza per coloro che sono differenti  
 e la forza di rialzarmi e di tentare ancora,  
 solo per oggi.

Gruppo EA: \_\_\_\_\_  
 Indirizzo: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 Giorno/i riunione: \_\_\_\_\_  
 Orari: \_\_\_\_\_  
 Cellulare: \_\_\_\_\_  
 Email: \_\_\_\_\_

Letteratura tradotta da EA Italia

[www.emotivianonimiitalia.it](http://www.emotivianonimiitalia.it)  
[info@emotivianonimiitalia.it](mailto:info@emotivianonimiitalia.it)



P.O. Casella 4245  
 Saint Paul, MN 55104-0245

© 2017/2024 Emotions Anonymous International — #69  
 All Rights Reserved

Letteratura approvata da EA.  
 Questo opuscolo può essere riprodotto per la distribuzione gratuita.



## Cos'è EA



**Un programma di supporto**

**messo a punto per aiutare**

**persone con difficoltà emotive,**

**nei loro sforzi di vivere una vita più gestibile.**

*Qualcuno che conosci  
 potrebbe trarne beneficio?*

Emotivi Anonimi (EA) è un Programma in 12 Passi sul modello del Programma di Alcolisti Anonimi, progettato per aiutare le persone a trovare un equilibrio emotivo nella loro vita quotidiana. Persone di ogni età e provenienza si riuniscono per condividere esperienze personali e imparare a trovare serenità e pace della mente attraverso i 12 Passi.

Motivi comuni per unirsi a un gruppo EA includono difficoltà con:

- Rabbia incontenibile
- Risentimento
- Depressione
- Bassa autostima
- Sensi di colpa
- Dolore
- Ansia
- Pensiero ossessivo/negativo
- Panico
- Fobie
- Comportamenti compulsivi

### **Perché l'anonimato?**

La promessa dell'anonimato dà ai membri la libertà di condividere apertamente pensieri e sentimenti durante le riunioni, perché ciò che viene detto non verrà ripetuto a nessun altro.

### **Le riunioni sono un sostituto dell'aiuto professionale?**

No.

Le riunioni EA possono essere un'ottima risorsa oltre all'aiuto professionale.

Emotivi Anonimi non è un servizio medico o psichiatrico, né fornisce consulenza personale o familiare.

### **Cosa puoi aspettarti da una riunione:**

Le riunioni si tengono settimanalmente. Nessuna persona è "responsabile" della riunione.

Il "servitore di fiducia" per quella particolare riunione o serie di riunioni guida l'andamento della riunione, chiedendo ai membri di leggere o condividere, assicurando che tutti abbiano l'opportunità di parlare e rispettando il programma della riunione.

Gli incontri non sono un'opportunità per soffermarsi sui problemi, ma per condividere pensieri e sentimenti in relazione alle letture o agli argomenti.

### **E la religione?**

Tutti i programmi "anonimi" si basano sulla spiritualità, non sulla religione, e EA non è diverso. Si pone l'accento sulla ricerca di un "Potere Superiore" a cui rivolgersi per ottenere forza, qualunque cosa ciò possa significare per ogni singola persona.

### **La partecipazione è a pagamento?**

Sebbene non vi siano costi o tariffe fissi per i nostri incontri, coloro che partecipano e sono in grado di dare un contributo sono incoraggiati a farlo, per quanto possono permettersi.

Questo programma ha aiutato migliaia di persone da quando è stato fondato nel 1971.

Oggi si possono trovare incontri in tutti gli Stati Uniti e in 34 paesi in tutto il mondo.

*“Il Programma di EA è un programma di vita quotidiana. Non possiamo limitarci ad entrare. Cerchiamo di viverlo in tutti i suoi 12 passi e scopriamo che funziona. Può funzionare per chiunque sia onesto con se stesso.*

*EA è un programma di onestà. Essendo onesti con noi stessi, possiamo vivere in pace nonostante i problemi irrisolti. Questa è la serenità.*

*Applicando questo programma scopriamo che diventiamo liberi, liberi almeno da noi stessi. Se vogliamo stare bene, impariamo i Dodici Passi e li mettiamo in pratica.*

*EA è per noi un'opportunità di imparare a vivere. Se restiamo malati, la responsabilità è solo nostra.*

*Essendo onesti con noi stessi, possiamo essere più felici di quanto abbiamo mai sognato.*

*Più siamo capaci di condividere le nostre forze, speranze e imperfezioni, più riusciamo a crescere.”*

*Tratto da Emotivi Anonimi – ©1978/2016  
Émotions Anonymous International – All Rights reserved*

