

Pensiero del giorno

È il primo giorno di un nuovo anno. Un altro inizio della mia nuova vita. Se rifletto sull'anno trascorso, vedo molti cambiamenti in me. Non sono i grandi cambiamenti che sono interessanti; quelli che contano sono i miei cambiamenti infinitesimali, che costruiranno le fondamenta solide per il mio futuro. Ci vogliono tanti mattoncini per costruire delle fondamenta stabili per un grande edificio e questo è vero anche per la mia vita.

Metterò i mattoni uno sull'altro, un giorno alla volta e continuerò a cementarli con la fede nel mio Potere Superiore. Entrerò in questo nuovo anno con un senso di pace, sapendo che non sono solo e che sono in società con il il Capo Cantiere.

Meditazione del giorno

Conto sul fatto che Tu hai già pronto un meraviglioso progetto per la mia vita.

Oggi ricorderò

La costruzione della mia vita andrà secondo il progetto, basta che mi ricordi di essere un operaio e non mi metta a fare la parte dell'architetto.

Pensiero del giorno

I Dodici Passi formano un'unità. Ciascuno di essi è valido anche da solo, ma se non li applichiamo tutti alla nostra vita, regrediremo. È facile entrare nel programma, entusiasmarci, lavorare solo su qualche passo e sentirsi meglio per quello che abbiamo fatto.

Se non facciamo la scelta consapevole di cambiare per sempre il nostro modo di vivere, includendo il lavoro su tutti i passi, potremmo perdere quello che abbiamo ottenuto. Per lo meno, non continueremo a progredire e ci perderemo la serenità, il risultato promesso a chi lavora sui passi.

Accontentarsi di aver ridotto il livello di dolore a livelli accettabili è una tentazione forte. Se ci fermiamo lì, la persona a cui facciamo più male siamo noi stessi, anche se è possibile che facciamo del male anche ad altri.

La differenza tra lavorare su tutto il programma o solo su una parte è la differenza tra la serenità e la semplice esistenza.

Meditazione del giorno

Che tu possa ricordami sempre che “Solo per oggi” ho un programma.

Oggi ricorderò

Questo programma non è un menu in cui scegliere quello che mi pare, ma un modo di vivere.

Per ottenere tutti i benefici, devo viverlo tutto.

Pensiero del giorno

Nessuna macchina può durare per sempre senza manutenzione periodica. Una parte di essa si può fare mentre la macchina è in funzione: oliarla, regolarla, pulirla. Altri tipi di manutenzione richiedono un “fermo temporaneo”.

Lavorando sul programma, alcuni passi si fanno “in funzione” ma altri sono probabilmente da “fermo temporaneo”.

I Passi dal Primo al Terzo, il Decimo e il Dodicesimo sono importanti per la manutenzione “in funzione” ma i passi dal Quarto al Nono possono richiedere un “fermo temporaneo”.

L'Undicesimo Passo è una specie di ponte e ci aiuta a renderci conto di quando è necessario fermarci.

Meditazione del giorno

Fà che io abbia la consapevolezza sufficiente affinché sappia rendermi conto di quello che accade in modo da capire quando ho bisogno di un fermo temporaneo.

Fà che pianifichi un fermo temporaneo nel prossimo futuro per fare un po' di manutenzione preventiva sul mio programma.

Oggi ricorderò

Non posso permettermi di evitare qualche fermo temporaneo.

Pensiero del giorno

È stato un sollievo smettere di prendermela con me stesso perché non sono riuscito a fare l'impossibile. Dire "non posso" mi ha fatto sentire bene. Ammettere di essere impotente, come suggerisce il Primo Passo, mi ha liberato dall'obbligo doloroso di essere responsabile del mondo e di tutti i suoi abitanti.

Un potere ce l'ho, un Potere Superiore, che mi sostiene nel cambiare per migliorare la mia vita e diventare una persona migliore e che mi indica il modo di rimanere impotente sulle cose e sulle altre persone.

Meditazione del giorno

Aiutami a rendermi conto che la Tua volontà, per me e per gli altri, è più saggia della mia.

Oggi ricorderò

L'impotenza non è una debolezza; è la realtà.

Pensiero del giorno

Quando perdo l'equilibrio, istintivamente cerco di aggrapparmi a qualcosa. Sto imparando a fare più attenzione a questo istinto fondamentale e sono arrivato a vedermi come un eterno bambino di due anni, che perde l'equilibrio in molte relazioni.

Il Secondo Passo suggerisce che c'è un potere a cui posso aggrapparmi e che mi aiuterà a mantenere l'equilibrio. È bellissimo sapere di avere un sostegno. Non sono più da solo a inciampare e cadere.

La fede in questo potere mi dà la stabilità di cui ho bisogno nella vita.

Meditazione del giorno

Non ho più paura di inciampare; il Tuo sostegno dà equilibrio alla mia vita.

Oggi ricorderò

Crede in un Potere Superiore rende più sana la mia vita.

Pensiero del giorno

Ho iniziato a permettere al mio Potere Superiore di controllare il risultato delle cose, come suggerisce il Terzo Passo. Ho scoperto che, quando lo facevo, ero più libero di fare quello che andava fatto.

Quando mi ricordo che non posso controllare l'universo (nemmeno il mio piccolo universo), posso rilassarmi e lasciare al mio Potere Superiore le preoccupazioni del mio mondo. Non avere il controllo è una libertà meravigliosa. L'energia che risparmio quando affido la mia vita a Dio, così come io posso concepirlo, può essere impiegata per godermi tutte le cose buone: l'amore, i sorrisi, la famiglia, gli amici, gli abbracci o la natura.

Ogni giorno devo prendere la decisione consapevole di arrendermi. Che sollievo!

Meditazione del giorno

Prego per continuare ad avere il buon senso di affidarTi la mia vita e la mia volontà, ogni mattina appena mi sveglio.

Oggi ricorderò

Preoccuparsi è inutile: arrendersi è serenità.

Pensiero del giorno

Sapevo che i miei segreti mi stavano facendo molto male. Dato che stavo male e facevo del male agli altri. Alla fine, ho deciso di dare un nome ai segreti e ne ho fatto un elenco, come suggerisce il Quarto Passo.

Li ho affrontati con l'unica arma con cui avrei potuto liberarmene: l'onestà. Essere sincero con me stesso mi ha reso più facile essere sincero con gli altri. Esaminando gli errori del passato, sono riuscito a perdonarmi per il fatto che sono un essere umano.

Cos'altro dovrei essere? Facendo questo inventario, ho scoperto di avere dei punti di grande forza. Questo mi ha portato a un nuovo senso di sicurezza. Ora quando faccio l'inventario, so che oggi ho fatto almeno una cosa buona, anche se magari è solo il fatto di essermi alzato all'ora giusta.

Nel passato c'erano giorni in cui non mi alzavo proprio.

Meditazione del giorno

Fà che continui a fare il mio inventario morale, senza mai nascondere nulla per vergogna o per orgoglio.

Aiutami a essere disposto a riconoscere i miei pregi.

Oggi ricorderò

Devo accettare il fatto che ho dei pregi

Pensiero del giorno

Tenermi stretti i miei segreti era diventato insopportabile; dividerli era impensabile. Li ho condivisi lo stesso e sono sopravvissuto.

Senza lavorare sul Quinto Passo, come suggerito, non sarei sopravvissuto. Sarei “scivolato” fuori dal programma. Dovevo liberarmi di tutto il mio passato orribile.

L'unico modo di tirar fuori le vicende sordide, la vergogna, gli atti disonesti e il senso di colpa era fare un inventario morale completo di me stesso e di ammetterlo sinceramente davanti al mio Potere Superiore, a me stesso e a un altro essere umano.

Ho imparato che seppellire o reprimere le mie caratteristiche e le mie mancanze mi procura solo danno. L'essere umano con cui ho lavorato era una persona del Quinto Passo.

Meditazione del giorno

Signore aiutami a continuare a essere sincero e aperto verso gli altri come lo sono stato nel mio primo Quinto Passo.

Oggi ricorderò

Un Quinto Passo all'anno è come le pulizie di primavera: tutto diventa chiaro e splendente.

Pensiero del giorno

Sono giunto a credere che il mio Potere Superiore avesse il senso dell'umorismo e non mi rinfacciava i miei difetti. Potevamo ridere insieme dei miei guai.

Come un gattino impigliato in un gomito, se avessi smesso di dibattermi, il mio Potere Superiore me ne avrebbe gradualmente liberato. Dovevo smettere di dibattermi, perché questo mi avrebbe aiutato a diventare "completamente disponibile" come suggerisce il Sesto passo.

Anche quando Lo pregavo di eliminare tutti i miei difetti di carattere, mi ritrovavo a pensare che non ero ancora in grado di liberarmi di alcuni di essi.

Come avrei fatto senza quella brutta abitudine? Come avrei impiegato il mio tempo?

Era il momento di arrendersi, continuamente.

Meditazione del giorno

Signore aiutami ad affrontare i difetti di carattere che mi hanno fatto toccare il fondo.

Ricordami di lavorare in continuazione sui passi con impegno e entusiasmo, perché è il modo per diventare disponibile a essere liberato dai miei difetti.

Oggi ricorderò

Il mio Potere Superiore ha la forza di cambiare la mia vita.

Pensiero del giorno

Ho cominciato a esercitare la pazienza. Mi sono detto: “Il mio Potere Superiore sta lavorando su di me il più velocemente possibile”.

Dirgli che ero disposto ad aspettare, in qualche modo, mi ha reso l'attesa più facile. Come suggerisce il Settimo Passo, ho chiesto aiuto al mio Potere Superiore attraverso la sua grazia. Quando ho chiesto che i miei difetti venissero eliminati, ho scoperto che non stavo rinunciando a nulla, ma stavo solo eliminando cose che avrebbero di nuovo potuto farmi crollare. Stavo pulendo la casa e mandavo gli oggetti inutili in discarica, invece di spolverarli e rimetterli al loro posto. E non potevo farcela da solo.

Meditazione del giorno

Fà che io agisca, invece di pregare, aspettare e basta, usando gli strumenti di EA che mi sono stati così generosamente donati.

Oggi ricorderò

Pulirò a fondo la mia casa mentale e chiederò al mio Potere Superiore di essere il mio “spazzino”.

Pensiero del giorno

Mi sono reso conto che nella mia agitazione avevo preso a gomitare un sacco di persone. Molte le avevo colpite anche al cuore. Infine ho deciso che per vivere in pace con tutti dovevo fare un elenco sincero e preciso di tutti quelli a cui avevo fatto del male, come suggerito nell'Ottavo Passo.

Era doloroso affrontare il fatto che il mio comportamento avesse avuto delle conseguenze su tante altre persone. È diventato più facile quando un amico mi ha suggerito di mettere il mio nome in cima alla lista.

Man mano che raccoglievo i nomi, ho chiesto al mio Potere Superiore di aiutarmi a essere disposto a fare ammenda con tutti, me compreso.

Meditazione del giorno

Che tu possa continuare a darmi l'onestà, il coraggio e l'umiltà che mi sono necessari per prendermi la responsabilità delle mie azioni, in modo che sia sempre disposto a fare ammenda.

Oggi ricorderò

Non posso fare del bene o del male a qualcuno senza fare del bene o del male a me stesso

Pensiero del giorno

Sono diventato più educato e ho smesso di pensare che fosse giusto ferire le persone intorno a me. E' diventato più facile dire cose come "Scusi non volevo urtarla".

Mi sono accorto che c'erano altre persone intorno a me sensibili come me. Come dice il Nono Passo, ho cominciato a fare ammenda diretta con le persone che avevo ferito ogni qualvolta fosse possibile. La paura e l'orgoglio all'inizio hanno complicato le cose, ma io ero disposto a rischiare. E' diventato tutto più facile man mano che le mie scuse venivano accettate.

Alcuni erano morti altri si erano trasferiti perciò ho chiesto a Dio di aiutarmi in questi casi.

Fare ammenda scaccia i sensi di colpa.

Meditazione del giorno

Signore, per favore concedimi il coraggio, l'onestà, e il buon senso a me necessari per chiedere perdono in modo sincero e affettuoso, anche a me stesso.

Oggi ricorderò

Chiunque può essere ferito, incluso me stesso.

Pensiero del giorno

A questo punto posso dare per scontato che continuerò a sbagliare per tutta la vita. È fastidioso, ma mi ci sto abituando sempre di più.

Credo che se i miei errori svanissero improvvisamente mi mancherebbero.

Quando ammetto i miei errori è come quando dò il benvenuto ai miei suoceri - sono una rottura di scatole - ma fanno parte di me e ho imparato ad amarli (un po').

Come suggerisce il Decimo Passo, se continuo a fare l'inventario personale, riesco a trovare gli errori non appena li commetto e ad ammetterli prontamente, con me stesso e con gli altri.

Meditazione del giorno

Fà che mi ricordi di lavorare regolarmente sul Decimo Passo, per stare attento ai vecchi schemi di comportamento che si insinuano di nuovo nella mia vita.

Aiutami a prendermi la responsabilità dei miei errori e affrontare le conseguenze che ne derivano.

Oggi ricorderò

L'errore più grande che posso fare è non cercare di individuare i miei errori.

Pensiero del giorno

Il mio Potere Superiore è diventato una parte sempre più importante della mia vita, non perché io sia molto devoto, ma perché Lo vedo sempre più spesso.

Ho cominciato a parlare con il mio Potere Superiore e a fargli delle domande, come per fare conoscenza. Non mi devo preoccupare di trovare le parole giuste e le frasi più forbite.

Il mio nuovo amico capisce quello che dico e anche quello che non dico.

Credo che il mio Potere Superiore mi consiglia amorevolmente.

Credo che sia il mio amico, il mio socio e che sia sempre con me. Sono arrivato a credere in queste cose lavorando sull'Undicesimo Passo.

Meditazione del giorno

Fà che continui a cercare di migliorare il mio contatto cosciente con Te, come suggerito nell'Undicesimo Passo.

Oggi ricorderò

Sia fatta la Tua volontà, non la mia

Pensiero del giorno

Per me è difficile fare deliberatamente il Dodicesimo Passo. Credo di riuscirci meglio quando mi permetto di essere solo me stesso.

Ora mi riesce molto più facile condividere me stesso con gli altri. Devo essere in grado di fare il Dodicesimo Passo con me stesso, prima di riuscire a portare il messaggio.

Mettendo in pratica i principi del programma in tutti i campi della mia vita, divento l'esempio vivente di come si vive meglio.

Quando condivido la mia esperienza, forza e speranza con i nuovi arrivati, do loro speranza a mia volta la speranza dà a tutti noi un motivo per vivere e con essa arriva la forza di andare avanti.

Meditazione del giorno

Fà che sia sempre il migliore esempio possibile per gli altri.

Fà che le mie esperienze Passate e i miei obiettivi futuri diano a loro e a me la volontà di impegnarci di più per conquistare e mantenere la salute emotiva.

Oggi ricorderò

Non posso conservare quello che non dono

Pensiero del giorno

Il Potere Superiore ci ha dato il cambiamento delle stagioni per ricordarci che tutto, nella vita, è permeato da un cambiamento costante.

Non sarò mai la stessa persona che ero ieri e domani cambierò ancora rispetto a come sono oggi. La neve dell'inverno lascia il posto ai fiori della primavera. Così accadrà anche nella mia vita.

Se rimango vicino al mio Potere Superiore, gli inverni cupi della mia vita lasceranno il posto a bellissimi fiori. I fiori e gli alberi non temono l'arrivo dell'inverno. Seguono i dettami del Potere Superiore e si fidano che i cambiamenti evolveranno in nuova bellezza e vita.

Meditazione del giorno

Fà che impari le lezioni della natura e non mi preoccupi dei giorni invernali e non tema i cambiamenti nella mia vita.

Oggi ricorderò

All'inverno segue sempre la primavera.

Pensiero del giorno

La mia vita è diventata più gestibile da quando sono entrato nel programma?

Anche se ancora non è accaduto, ho un elemento che prima non avevo: la speranza.

La speranza era qualcosa che non avevo mai avuto.

Anche se ritengo di essere ancora impotente, ho imparato che c'è un potere al quale mi posso rivolgere. Se altre persone del gruppo sono state in grado di trovare una nuova vita, posso sperare di trovarla anch'io.

Ora posso sperare nelle cose buone che arriveranno.

Meditazione del giorno

Fà che ogni piccola vittoria conti per me come un grande passo in avanti.

Oggi ricorderò

Oggi ho una speranza.

Pensiero del giorno

Dicevo: “Il mio problema non è l'impotenza, ma che ho troppo potere sulle mie emozioni”. Poi ho imparato che le emozioni che controllo, in realtà, controllano me.

Dicevo: “Tra tutte le emozioni, la rabbia è quella in cui mi riconosco meno”. Poi ho imparato che le scelte importanti della mia vita, non meno che i miei giudizi trancianti e superficiali sulle persone, erano governati dalla rabbia e dalla paura che non ammettevo di provare.

“Le loro arrabbiate sono veramente inappropriate” dicevo a chi mi stava vicino. Ma le mie strategie di vita inadeguate erano arrivate a produrre il clima emotivo di cui mi lamentavo.

Ho imparato il distacco e il perdono.

Meditazione del giorno

Fà che il mio amore per gli altri continui a crescere man mano che imparo a riconoscere i miei veri sentimenti e ad accettare le loro conseguenze nel mondo reale.

Oggi ricorderò

Ascolterò i miei sentimenti e li indirizzerò al recupero.

Pensiero del giorno

Ci sono giorni in cui non mi sento in grado di affrontare nessuna sfida. Ci sono giorni in cui non mi sento sicuro e vorrei avere capacità maggiori.

Sono i giorni in cui ho bisogno di ricordare a me stesso che sono in grado di affrontare le sfide e che sono capace di prendere le decisioni adeguate per raggiungere lo scopo prefissato. Ho bisogno di ricordare a me stesso che il mio Potere Superiore e io siamo più grandi di qualsiasi sfida. Quando lavoriamo in insieme, sono in grado di usare i talenti e la capacità che mi sono stati donati e nulla può interferire con il mio successo.

Meditazione del giorno

Aiutami a ricordare che Tu e io possiamo affrontare qualsiasi cosa.

Oggi ricorderò...

... di cominciare ogni giornata con un atteggiamento positivo, perché so di poter contare sul mio Socio.

Pensiero del giorno

Cercavo di farmi accettare facendo la persona compiacente, gentile, sensibile e generosa. Davo la responsabilità di farmi sentire bene con me stesso all'altra persona, invece di tenermela sulle mie spalle, dove deve rimanere.

Non sto dicendo che non dovrei mai fare nulla per gli altri, ma solo che devo essere sempre consapevole dei motivi per cui lo faccio.

Questa azione viola i miei valori?

Ho dei secondi fini?

Mi aspetto qualcosa in cambio?

Lo faccio solo perché voglio piacere a qualcuno?

Meditazione del giorno

Fà che sia più consapevole dei motivi per cui faccio quello che scelgo di fare. Non voglio più perdere me stesso, perché io sono l'unica cosa che ho davvero.

Oggi ricorderò

Se continuo a vivere per gli altri, non ci guadagnerò nulla e perderò il dono più grande che ho mai ricevuto: me stesso.

Pensiero del giorno

Una volta ho sentito dire che per distinguere una cosa spirituale da qualcosa di materiale bisogna dividerla.

Quando condividi qualcosa di materiale, più persone ci sono, più piccole vengono le porzioni. D'altra parte, quando condividi qualcosa di spirituale, il suo valore è moltiplicato per il numero delle persone con cui lo condividi.

Loro possono a propria volta dividerlo, facendolo diventare mille volte più grande.

I principi del Programma sono spirituali e perseverare nel "donarlo per conservarlo" prima o poi fa avverare la promessa di una vita nuova e migliore.

Meditazione del giorno

Fà che oggi mi concentri su un passo e lo condivida con qualcuno.

Oggi ricorderò

Non posso dare quello che non ho.

Pensiero del giorno

Le nuvole di un temporale sono spesso di un nero minaccioso. Suggestiscono pioggia, fulmini, tuoni e quello che in generale è considerato “maltempo”. Suggestiscono anche futuri arcobaleni, aria fresca e raccolti sani.

I nostri problemi sono molto simili. Sono minacciosi quando ce li troviamo davanti, Ma, se riusciamo a distaccarci da essi, non generano paura. Proprio come possiamo goderci un temporale, anticipando la pace e il senso di benessere che ne seguiranno, possiamo affrontare i problemi che ci troviamo davanti con la speranza nel cuore.

A volte dobbiamo metterci al riparo durante i nostri temporali. Cercarsi i guai non ha più senso come uscire sotto un violento temporale se non è necessario.

Meditazione del giorno

Sii l'impermeabile che mi fa superare i temporali che mi trovo davanti.

Oggi ricorderò

“Passerà anche questo” può essere il mio bollettino meteo. Forse non vedrò l'arcobaleno prima della fine del temporale.

Pensiero del giorno

Oggi mi prenderò cura di me stesso. Per me questo era un concetto totalmente nuovo. Ho scoperto che sono abbastanza importante da non compiacere nessuno, a parte me stesso. Se cerco di accontentare tutti, non è garantito che qualcuno poi sarà davvero contento.

Se rendo felice me stesso, almeno una persona felice ci sarà.

Meditazione del giorno

Che io possa riflettere sull'operosità del programma di EA, che ha fatto emergere il mio valore di persona.

Fa' che io ti ringrazi ogni giorno per la persona che sono.

Oggi ricorderò

Non ho bisogno di piacere a tutti, ma cercherò di ricordare che è piacevole avere a che fare con persone piacevoli.

Pensiero del giorno

Il sesso è un argomento di cui di rado si parla sinceramente e apertamente. Alcuni di noi membri di EA, scopriamo che, per il nostro recupero, dobbiamo affrontare alcuni nostri atteggiamenti malsani riguardo al sesso. L'atteggiamento di molte persone riguardo al sesso va da un estremo all'altro: o è sporco, o è un'ossessione. Condividere i nostri problemi sessuali può condurci ad atteggiamenti più sani.

Meditazione del giorno

Signore, quando non riesco a condividere col gruppo, fa' che io possa avere il coraggio di confidare in un membro o in una persona che ha già svolto il Quinto Passo. Può essere un inizio.

Oggi ricorderò

Man mano che continuo ad affrontare me stesso, divento sempre più integro.

Pensiero del giorno

Prima di EA, se i miei cari stavano male, mi assumevo la responsabilità di sentire il loro dolore come se fosse stato il mio. Per giorni e giorni, tentavo ossessivamente di trovare la frase o l'idea magica che avrebbe risolto immediatamente i loro problemi.

Ora mi rendo conto di non avere abbastanza potere e conoscenza, così affido immediatamente le situazioni difficili degli altri al mio Potere Superiore.

Il mio atteggiamento di adesso è: se il mio Potere Superiore vuole che io sia d'aiuto in una situazione, succederà spontaneamente, senza che mi ossessiono e mi ostino.

Il più delle volte, quello che il mio Potere Superiore vuole che io dia a chi sta male è amore e compassione, non una soluzione diretta dei suoi problemi.

Meditazione del giorno

Ti prego di aiutarmi a lasciar andare ogni situazione su cui mi sono ostinatamente aggrappato.

Oggi ricorderò

Il distacco emotivo da un problema è il primo passo in ogni situazione in cui mi sento impotente.

Pensiero del giorno

Troppo spesso abbiamo esitato a esprimere noi stessi. Nel timore di essere rifiutati, da noi stessi o da un'altro, ci siamo tirati indietro. Più ci chiudevamo, più diventavamo soli e pieni di paura.

Prima che fossimo disponibili a correre il rischio di condividere noi stessi, molti di noi hanno dovuto sentir ripetere in continuazione che esprimere i propri sentimenti è segno di salute. Quando finalmente riusciamo a dire a qualcuno quello che sentiamo, proviamo sollievo e spesso giubilo.

L'accettazione da parte di qualcuno ci dà il coraggio di rischiare di nuovo.

Meditazione del giorno

Fà che oggi sia disposto a correre il rischio di condividere quello che sono con qualcuno.

Oggi ricorderò

Solo rivelando noi stessi scopriamo la bellezza del nostro essere.

Pensiero del giorno

Un esempio di meditazione del mattino è: Signore oggi ti affido la mia vita, la mia volontà e il mio amore. Ti offro questa giornata e spero che sia degna del Tuo amore, Per favore, guida e proteggi i miei familiari, le loro famiglie e tutti i miei amici.

Guida e proteggi quelli per cui provo risentimento e aiutami a perdonarli. Aiuta tutti quelli che hanno bisogno di sollievo e di amicizia. Dà la salute a me e alla mia famiglia e fa che riesca a dare il meglio nel mio lavoro, con efficienza, intelligenza, pazienza, tolleranza ed energia.

Ti sono molto grato per tutti i doni che mi hai dato.”

Meditazione del giorno

Se dimentico di iniziare la giornata con una meditazione, ricordami quanto è importante per me.

Oggi ricorderò

Ogni giorno è più bello se lo inizio comunicando con il mio Potere Superiore.

Pensiero del giorno

Posso liberarmi del sentimento di essere “il solito poveretto” se decido davvero di farlo. Quando mi viene la sindrome dell'autocommiserazione immotivata, ho la capacità reale di cambiare il mio atteggiamento.

Per prima cosa mi prendo qualche momento per riflettere su cosa mi sta infastidendo. Se non riesco a trovare un motivo legittimo per “l'umore nero”, è il momento di fare azione. Punto una sveglia, mi lascio andare alla tristezza e rimugino sulle ingiustizie della vita. Quando suona la sveglia, chiedo al mio Potere Superiore di aiutarmi a concentrarmi su pensieri positivi, che mi fanno sentire meglio con me stesso.

Ecco la chiave: posso cambiare il mio umore con l'aiuto del mio Potere Superiore e un po' di sforzo di impegno da parte mia.

Meditazione del giorno

Grazie per la capacità di passare dal pensiero negativo al pensiero positivo.

Oggi ricorderò

Posso avere la luna storta, se ne ho voglia, ma solo per dieci minuti.

Pensiero del giorno

A volte provo vera gioia, per esempio oggi. È un giorno molto freddo e pieno di sole, il che mi piace moltissimo e preferirei stare fuori, anziché dentro a guardare dalla finestra. In qualche modo la luminosità di questa giornata mi dice che una parte della mia guarigione emotiva si basa sulla conoscenza e sulla consapevolezza. Se devo risolvere i problemi che ho, sento di poterlo fare meglio alla luce intensa di una conoscenza approfondita. Dato che voglio davvero risolvere i miei problemi, la consapevolezza mi sarà d'aiuto.

Meditazione del giorno

Aiutami a cercare la luce forte della consapevolezza e la conoscenza di ciò che sono e di dove sono.

Oggi ricorderò

Solo attraverso l'autoaccettazione posso sopportare di guardarmi davvero dentro.

Pensiero del giorno

Quando vedo quei biglietti di auguri che dicono “Buon compleanno dal tuo amico segreto” o “Tanti auguri dal tuo amico segreto” mi viene da ridere sotto i baffi.

Ho un amico segreto, che non mi manda biglietti d’auguri nelle occasioni speciali ma che rende speciale ogni giorno, basta che mi ricordi di chiederglielo e di affidargli i miei problemi.

Il mio amico segreto è il mio Potere Superiore e tutti gli altri possono avere lo stesso amico.

Per me la chiave è iniziare ogni giornata affidando la mia vita e chiedendo accettazione e serenità solo per quel giorno.

Se, nella fretta di mettermi in moto al mattino, non mi prendo il tempo per affidarmi, poco dopo mi accorgo che la giornata non sta andando bene. E allora è il momento di agire.

Meditazione del giorno

Fà che ricordi che non è mai troppo tardi, nella giornata, per affidarTi la mia vita.

Oggi ricorderò

I biglietti di auguri sono sempre speciali, ma le buone giornate sono la specialità del mio Amico Segreto.

Pensiero del giorno

L'accettazione di me stesso, per me, è una delle parti più importanti del programma di EA. Sto imparando ad amare e ad accettare me stesso attraverso i Dodici Passi. Sto imparando che non devo essere perfetto ma solo umano. Ho dei pregi così come ho dei difetti.

Mi viene in mente l'immagine di uno sgabello con tre gambe. Una gamba è l'amore e l'accettazione verso noi stessi. La seconda è l'amore e l'accettazione da parte del nostro Potere Superiore. E la terza gamba è l'amore e l'accettazione verso le altre persone.

Che vita meravigliosa, quando riesco a sperimentare tutte e tre le "gambe". Sto imparando qualcosa sull'accettazione. Quando sento amore e accettazione da parte del mio Potere Superiore, riesco ad amare e accettare me stesso.

Da questo derivano amore e accettazione verso gli altri.

Meditazione del giorno

Signore aiutami a sentire il Tuo amore e la Tua accettazione. Fà che io sia la persona che Tu vuoi che io sia. Fà che scopra la Tua volontà su di me e che la accetti.

Oggi ricorderò

La lettura e la conversazione spirituale quotidiane sono importanti per aiutarmi a sentire la presenza del mio Potere Superiore.

Pensiero del giorno

Abbiamo paura di fallire ma anche di avere successo. Il successo comporta responsabilità verso noi stessi e verso gli altri. Il modo migliore di gestire il successo è affidarci con gratitudine al nostro Potere Superiore.

Possiamo anche aver paura di fallire di nuovo. Cosa penserebbe la gente? Possiamo sentire il bisogno di essere all'altezza di un'immagine di noi stessi, ma in realtà non è necessario. Anche se inciampiamo e cadiamo, e prima o poi ci succederà, ci sarà data la forza di rialzarci di nuovo.

Diventeremo più umili, impareremo dalle nostre cadute e diventeremo più forti e più capaci.

Meditazione del giorno

Fà che mi renda conto che Tu sei con me per aiutarmi a gestire anche il successo.

Oggi ricorderò

Un atteggiamento di gratitudine ci darà la giusta prospettiva sul nostro successo.

Pensiero del giorno

Nella parte settentrionale degli Stati Uniti, il 2 febbraio osserviamo una tradizione un po' sciocca che si chiama Giorno della Marmotta. Secondo la leggenda, questo animaletto esce dal letargo e guarda se riesce a vedere la propria ombra. Se il sole splende, torna nella tana e, secondo la tradizione, vuol dire che l'inverno durerà per altre sei settimane, il che non piace a nessuno.

La marmotta mi ricorda com'ero prima del programma: avevo paura della mia ombra. Avevo paura del mio passato, del mio presente e del mio futuro. Credevo che il resto della mia vita sarebbe stato tutto un inverno. Non c'era amore che mi scaldasse o speranza che accendesse una scintilla di energia per mettere in funzione il mio riscaldamento interiore.

Ho imparato che non ho niente da temere perché posso rivolgermi al mio Potere Superiore. La mia vita si è allargata fino a comprendere tutte le stagioni: estate, autunno, inverno e primavera.

Meditazione del giorno

Aiutami a rendermi conto che le stagioni vengono dal mio cuore e dalla mia mente.

Oggi ricorderò

La vita è più piena con tutte e quattro le stagioni

Pensiero del giorno

L'intimità non riguarda solo le relazioni sessuali. Intimità significa essere molto vicini a qualcuno: qualcuno di cui ci fidiamo, qualcuno con cui possiamo condividere i nostri pensieri e sentimenti più profondi.

Tutti abbiamo bisogno di una relazione intima, anche quelli che lo negano fermamente. Avere qualcuno che ci conosce davvero, e ci accetta lo stesso, è il legame umano di cui abbiamo bisogno per scoprire che la nostra esistenza ha un senso. Siamo amabili. Contiamo qualcosa. Siamo degni.

Ma non arriviamo mai a renderci conto di questo, se non lasciamo aperta la porta del cuore.

Meditazione del giorno

Dammi l'umiltà di essere me stesso e di permettere a qualcuno che mi è vicino di venire a sapere qualcosa che finora ho tenuto nascosto.

Oggi ricorderò

Ogni volta che corriamo il rischio di essere vulnerabili e veniamo accettati, proviamo amore. Scopriamo anche una maggiore consapevolezza del nostro valore

Pensiero del giorno

Molti di noi, una volta o l'altra, sono stati perfezionisti. Questo ha portato a un eccesso di attività, a opprimere gli altri o persino alla paralisi nell'azione.

Il motto "lascia andare e affidati a Dio" non vuol dire di lasciar perdere. Vuol dire affidare i risultati al proprio Potere Superiore.

Se riusciamo a concentrarci solo sul nostro sforzo, otterremo moltissimo. Nello stesso tempo, saremo felici perché eviteremo l'ansia.

Meditazione del giorno

Fà che pensi solo a fare del mio meglio- che per me è già abbastanza perfetto.

Oggi ricorderò

La perfezione non è necessariamente la cosa migliore

Pensiero del giorno

Sono pieno di contraddizioni. Provo rabbia e amore. Sono contento di alcune cose e, spesso, triste per le stesse cose. Ci sono persone che amo e odio. Cerco il successo e lo temo. Questo, per una persona logica, è quasi impossibile da affrontare.

Per gli antichi, le stagioni erano fonte di confusione. Il fulmine era un mistero prima di Ben Franklin. Nessuna di queste idee, oggi, ci lascia perplessi.

Sto imparando ad accettare le contraddizioni dentro di me, come qualcosa che non capisco e basta.

Meditazione del giorno

Aiutami a capire che la comprensione arriva con il tempo.

Oggi ricorderò

Mi sarà svelato.

Pensiero del giorno

Decido ogni giorno di affidare la mia volontà e la mia vita (i miei pensieri e le mie azioni) al mio Potere Superiore. È un passo in cui ci si affida totalmente. Dico sempre: “Dio, la mia vita è Tua. Voglio fare la tua volontà”.

Il mio compito è fare attenzione, perché il mio Potere Superiore mi fa sapere davvero cosa vuole da me man mano che vivo ciascuna giornata. Per lo più si tratta di occuparmi della mia quotidianità. Lo chiamo fare un passo dopo l'altro.

Meditazione del giorno

Fà che sia disposto ad affidare tutti gli aspetti della mia vita all'amore del mio Potere Superiore amorevole.

Oggi ricorderò

Affidati!

Pensiero del giorno

Oggi sono felice. Sono felice perché sono me stesso. Sono felice perché la mia vita è piena di meraviglie: persone, luoghi e cose.

Sono felice perché ho molto da dare e molto da ricevere.

Oggi è un giorno straordinario. Sono felice perché oggi mi accadranno cose straordinarie. Avrò idee e esperienze nuove, soddisfacenti e produttive.

Incontrerò persone piene d'amore, che divideranno se stesse con me.

Qualcuno mi darà un abbraccio o una carezza calorosa e un sorriso. Ci saranno risate, sole e serenità, anche se piove.

Meditazione del giorno

Ringrazio per questa giornata e sono riconoscente per ogni momento.

Oggi ricorderò

Sono felice!

Pensiero del giorno

Sono un “controllore”. Pensavo di sapere cosa fosse meglio per tutti gli altri. Sarebbero stati a posto, se solo avessero seguito i miei consigli. Quando non lo facevano, provavo rabbia frustrazione e mi sentivo rifiutato.

Il Programma mi insegna che quello che ha il controllo è il mio Potere Superiore, non io. Provo risentimento per chi cerca di controllare me; perché gli altri non dovrebbero provare risentimento per i miei tentativi di controllare loro?

Non sono Dio.

Non posso cambiare nessuno tranne me stesso.

Quando mi impiccio troppo delle vite degli altri, è perché sto scappando da me stesso.

Meditazione del giorno

Fà che ricordi che, se smetto di reggere il mondo, il controllo tornerà al Potere che ce l'ha effettivamente e che deve averlo: Tu.

Oggi ricorderò

Non ho il controllo. Ce l'ha il Potere Superiore.

Pensiero del giorno

Ho degli obiettivi segreti, delle cose che sogno di fare ma spesso la paura mi trattiene. Può essere paura del fallimento paura del successo.

Continuo a dirmi: “non posso”. Dire o pensare “non posso” di sicuro mi limita. È il momento di iniziare a dire: “voglio e, con l’aiuto del mio Potere Superiore, posso”! Niente è impossibile con l’aiuto del mio Potere Superiore.

Posso ricevere tutta la forza, tutta l’abilità e tutta la fiducia di cui ho bisogno. Posso essere libero, felice, sano, amorevole e di successo. Posso essere tutto quello che sono stato creato per essere.

Meditazione del giorno

Grazie per tutto l’aiuto che mi dai quando Te lo chiedo e anche quando non Te lo chiedo.

Ricordami di non dare mai per scontato il Tuo aiuto.

Oggi ricorderò

Voglio e posso!

Pensiero del giorno

Quando parliamo con gli amici del programma, dobbiamo sempre ricordarci di proteggere le informazioni che condividono con noi. Allo stesso modo, non dobbiamo esitare a ricordare a loro il nostro bisogno di privacy.

Per noi è così facile parlare di dettagli intimi con gli amici di EA, che chiunque può a volte dimenticare che non dovrebbe parlarne.

Ci sono molti vantaggi in queste conversazioni libere e serene: impariamo a essere sinceri, non ci preoccupiamo di essere presi in giro o giudicati e abbiamo la possibilità di renderci conto se stiamo ingannando noi stessi.

Meditazione del giorno

Aiutami a essere un confidente affidabile, uno con cui gli altri desiderano condividere.

Oggi ricorderò

È meglio essere un ricevente che una trasmittente.

Pensiero del giorno

Una delle persone più adatte ad aiutarti nei momenti di difficoltà, è chi ha avuto un problema simile. Diciamo simile perché non esistono due problemi identici.

Ma qualcuno che ha seguito il sentiero, è arrivato in fondo alla strada ed è veramente sopravvissuto fino a vedere la luce alla fine del tunnel, può fare miracoli nell'alleggerire il peso che stiamo portando.

Le mie parole, i miei atteggiamenti, il mio affetto, la mia condivisione sono tutti apprezzati da qualcuno. A volte mi fanno sapere che li ho aiutati e a volte non lo fanno. La cosa importante è che ci aiutiamo a vicenda.

Meditazione del giorno

Aprimi gli occhi perché io veda gli amici che possono aiutarmi e quelli che posso aiutare.

Oggi ricorderò

La mano che aiuta non si ferma al polso, arriva fino al cuore.

Pensiero del giorno

Contro cosa sto lottando oggi? Ho ancora delle caratteristiche dalle quali vorrei essere liberato?

Devo essere paziente. Il mio Potere Superiore mi darà tutta la forza di cui ho bisogno per affrontare i miei problemi, un giorno alla volta. Le soluzioni possono anche non arrivare subito. Se divento troppo ansioso e cerco di riprendere il controllo, andò incontro solo a frustrazioni e all'odio di me stesso per quello che considero un fallimento personale.

Un passo in avanti piccolo ma ben piantato, sarà meglio che fare due falcate lunghissime, solo per inciampare e cadere all'indietro di tre passi.

Meditazione del giorno

Ti prego di mostrarmi quali strade percorrere per prime e che ogni passo che faccio sia ben piantato nella fiducia.

Oggi ricorderò

Se non funziona nient'altro, prova con un po' di pazienza!

Pensiero del giorno

Quando sono entrato nel Programma, il Terzo Passo mi creava confusione. Ho imparato che, anche se forse non capisco completamente Dio, o il senso della volontà di Dio, posso lo stesso prendere la decisione di affidarmi.

Ho già dimostrato a me stesso che da solo non riesco a controllare la mia vita. Non è importante che immagine ho di un Potere Superiore. È meglio che decida solo se voglio o no Dio nella mia vita. Che ho da perdere?

Meditazione del giorno

Se non riesco a dire nient'altro, allora dammi almeno la capacità di dire: "aiutami".

Oggi ricorderò

Smetti di analizzare, inizia ad accettare!

Pensiero del giorno

Oggi, negli Stati Uniti e in altri posti del mondo, è la festa degli innamorati. Da settimane nei negozi si vede il simbolo del cuore. Gli innamorati si regalano a vicenda biglietti d'auguri, fiori e dolci.

Alcuni chiamano parenti e amici per dire: "ciao, sto pensando a te". In questo giorno ci scambiamo affetto in modo speciale. Ci sforziamo di essere carini sia con gli amici sia con gli estranei. In breve, questo giorno è dedicato all'amore. Perché solo un giorno all'anno? Possiamo impegnarci per due giorni e poi per tre e così via.

Nel passato temevo di dimostrare amore per paura di essere respinto. Ora non è più difficile come una volta. Ho visto quanto mi è necessario condividere.

Meditazione del giorno

Aiutami a non aver paura di distribuire amore e amicizia tutto l'anno.

Oggi ricorderò

La mancanza di amore mi fa più male di un sacco di amore.

Pensiero del giorno

Qualunque sia il mio problema di oggi, il mio umore o il clima, se ci penso bene posso trovare qualcosa di cui essere felice. Posso riuscire a trovare qualcosa di cui essere grato, se non altro il fatto di essermi alzato dal letto stamattina.

Non è il mio Potere Superiore ad aver bisogno di essere ringraziato, sono io ad aver bisogno di essere grato. La gratitudine mi riempie il cuore e mi dà uno spirito nuovo.

Dono a me stesso una ricompensa meravigliosa: un cuore grato, che soddisfa un grande bisogno.

Meditazione del giorno

Riempimi di spirito di gratitudine

Oggi ricorderò...

Di ringraziare e di essere grato

Pensiero del giorno

“...Cerchiamo di creare un ambiente d’amore e di accettazione”*. Questo concetto sensato mi dice come comportarmi nei confronti di un nuovo arrivato nel mio gruppo, che quasi certamente sta male e potrebbe comportarsi in una maniera che non mi piace.

Ma questo concetto non è forse importante anche negli altri rapporti? Se minaccio di respingere le persone nel tentativo di far loro cambiare il proprio comportamento, non le sto amando, le sto manipolando.

Solo dando amore gratuitamente riesco a creare l’ambiente in cui desidero vivere.

Meditazione del giorno

Aiutami ad amare gli altri e ad augurare loro ogni bene supremo, anche quando questo è in conflitto con i miei progetti o i miei desideri.

Oggi ricorderò

L’amore che dono senza secondi fini mi verrà misteriosamente restituito.

**Terzo Concetto: rispettiamo l’anonimato: non facciamo domande sull’identità dei nostri interlocutori. Cerchiamo di creare un ambiente d’amore e di accettazione. Poco importa chi siamo o ciò che abbiamo fatto. Noi siamo i benvenuti.*

Pensiero del giorno

Non siamo qui per giudicarci a vicenda, ma per accettarci. Solo il Potere Superiore può giudicare ed è molto più magnanimo con noi di quanto noi lo siamo con noi stessi.

Nel passato giudicavamo gli altri molto spesso. Ma eravamo qualificati a dare questi giudizi? Sappiamo cosa ha spinto una persona a compiere una certa azione?

Giudichiamo gli altri perché siamo troppo duri con noi stessi. Più riusciamo ad accettare le nostre mancanze e debolezze, più facilmente smetteremo di giudicare gli altri.

Meditazione del giorno

Fammi capire che giudicare gli altri è solo un segno del mio rifiuto di me stesso.

Oggi ricorderò

Man mano che inizio a parlarmi con dolcezza, inizio a sperimentare pace interiore e calma. E questo si vede nel modo in cui tratto gli altri.

Pensiero del giorno

Quando tento di mettere in pratica il programma dei 12 passi, noto che la mia attenzione si sposta dagli effetti invalidanti dei miei sentimenti negativi e comincio a vedermi come parte di un mondo più grande.

Non sento più la necessità di esagerare la mia importanza o di sminuire il mio valore nei miei rapporti con gli altri. La mia capacità di riconoscere la realtà sta crescendo e sto cominciando ad apprezzare il mio ruolo nel mondo reale.

Meditazione del giorno

Ricordami che il programma mi offre un modello di azione positiva.

Oggi ricorderò

La vita può diventare una prigione se mi rinchiudo, isolandomi dagli altri, e mi crogiolo nella mia negatività

Pensiero del giorno

A volte, fare delle scelte è molto doloroso. Vogliamo il meglio di due mondi. Ma nella maggioranza dei casi è semplicemente impossibile. Dobbiamo rinunciare a una cosa per ottenerne un'altra.

Quando chiediamo al nostro Potere Superiore e ai nostri amici di guidarci, veniamo aiutati a vedere quale scelta porterà il bene maggiore. Anche il senso di aver perso qualcosa è reale e dobbiamo riconoscere questo dolore.

Affrontando il nostro dolore possiamo lasciar andare ciò che abbiamo perso e andare avanti.

Meditazione del giorno

Dammi il coraggio di non restare fermo al bivio e fare una scelta.

Oggi ricorderò

Quando mi concentro sulla crescita generata dalla perdita, il dolore per questa rinuncia si dissolve.

Pensiero del giorno

Quante volte siamo stati grati per la nostra paura, il nostro dolore o la nostra rabbia? Molti di noi dovrebbero dire “raramente”.

Attraverso il programma siamo arrivati a renderci conto che queste esperienze sono necessarie per la nostra crescita e la nostra libertà e abbiamo imparato ad accettare di più questi momenti. Più prontamente accettiamo la paura, il dolore o la rabbia, meno tempo passiamo a soffrire.

La nostra disponibilità a correre il rischio di affrontare i nostri sentimenti, per quanto spesso sia spaventoso, ci porta il senso di pace e di appartenenza che cerchiamo da tanto tempo.

^gMeditazione del giorno

Dammi il coraggio di affrontare il mio dolore e fammi comprendere che la guarigione arriverà.

Oggi ricorderò

Sceglierò di abbracciare il mio dolore. Diventerò me stesso.

Pensiero del giorno

A volte, gli ostacoli che mi vengono messi davanti non contengono una lezione che sono in grado di comprendere al momento.

La pazienza che sto imparando mi aiuterà a rendermi conto che il progetto generale della vita, spesso, comprende delle lezioni per domani, non per oggi.

Se nella mia vita manca qualcosa, il mio Potere Superiore sta lavorando per il mio bene adesso ma il bene che arriverà richiede tempo, anche anni in alcuni casi, perché io sia pronto a riceverlo.

Meditazione del giorno

Fà che mi renda conto che quando una brutta giornata è passata, le cose non sembrano mai così brutte, dopo, specialmente se le affronto condividendole in modo sano con persone di cui mi fido.

Oggi ricorderò

“Passerà anche questo” significa o che miglioreranno le cose o che migliorerò io. Non significa sempre che la situazione cambierà.

Pensiero del giorno

Forse la mia paura deriva dal pensare che le parole o le azioni di qualcuno significhino che “ce l’ha con me”. L’unico modo per calmare questa paura è parlare con quella persona e dirle come mi sento.

Mi capita di stupirmi, scoprendo che di solito l’altra persona è sorpresa che io abbia interpretato le sue parole o azioni in quel modo, perché non erano quelle le sue intenzioni.

La mia paura era infondata ma non l’avrei mai saputo se non avessi chiesto.

Meditazione del giorno

Fà che mi ricordi che la maggioranza delle mie paure derivano dal mio modo di pensare negativo. Ti chiedo il coraggio di chiedere chiarimenti.

Oggi ricorderò

Chiedi.

Pensiero del giorno

Quante volte abbiamo fatto affermazioni come queste? “Conserverò le stoviglie migliori per quanto avrò ospiti”. “Quando avrò una casa più grande, vivrò meglio”. “Quando avrò abbastanza soldi e potrò andare in pensione, sarò felice “.

Proiettiamo la felicità nel futuro e ci dimentichiamo che il giorno in cui essere felici è oggi. Oggi è il giorno che il nostro Potere Superiore ci ha dato di vivere e godere.

Il momento presente è un’opportunità di mettere a frutto i nostri talenti e di entrare nella vita con entusiasmo, vigore e vitalità.

Meditazione del giorno

Fà che ricordi sempre di vivere e di godere di ciascun prezioso momento della vita.

Oggi ricorderò

Vivi il presente!

Pensiero del giorno

Identifico la vita con la depressione, l'ansia o un altro sintomo? Ho paura che se questo disagio mi fosse tolto non resterebbe più nulla? Voglio davvero che mi venga tolta la mia infelicità? Ho abbracciato un nuovo modo di vivere?

Ho smesso di vedermi come uno storpio emotivo, che non può neanche sperare di recuperarsi?

Riconosco un Potere Superiore? Oppure mi tengo stretti il mio autocompatimento e la mia paura di cambiare?

Meditazione del giorno

Aprimi gli occhi perché veda che credere di non poter e non dover cambiare è diverso da accettare me stesso come sono oggi, sapendo che sono in grado di cambiare. Aiutami a rendermi conto che sono, e posso scegliere di essere, qualcosa di più del mio dolore.

Oggi ricorderò

Avrò il coraggio di accettare la pace del Programma.

Pensiero del giorno

Se penso che il mio periodo difficile sia finito e di poter controllare la mia vita e le mie emozioni, dato che lavoro sul Programma da molto tempo, probabilmente sono vicino a una scivolata.

Nessuno di noi è immune dalle scivolate. Se penso di non aver più bisogno di aiuto, forse sono già nei guai. Sarò sempre impotente riguardo alle mie emozioni.

Ma se continuo a prendermi cura di me stesso e ad affrontare i miei atteggiamenti negativi, posso avere la serenità.

Meditazione del giorno

Che io provi gioia e orgoglio per la mia stabilità emotiva ma che il mio Potere Superiore mi protegga anche dall'autocompiacimento.

Oggi ricorderò

Sono impotente di fronte alle mie emozioni.

Pensiero del giorno

“Non sei solo”. Questo motto è molto importante ma, spesso, il mio atteggiamento lo rende inutile. Coltivo la solitudine rifiutandomi di fare una telefonata, non parlando con gli altri alla riunione di EA o non dicendo come sto neppure al mio migliore amico.

Dico di non avere amici.

La verità è che ho molti amici ma li tratto come estranei. Quando sono arrabbiato, non voglio le altre persone nella mia vita, però me la prendo con loro perché non mi stanno vicine.

Meditazione del giorno

Dammi l'umiltà di correre il rischio di invitare gli altri a entrare un po' di più nella mia vita.

Oggi ricorderò

Non alimenterò la mia solitudine tenendo gli altri a distanza.

Pensiero del giorno

Quando mi perdo nell'Ego-ismo, pensando solo a me stesso, quello che faccio in realtà è pretendere i poteri e i privilegi di un Potere Superiore.

Mi aspetto che tutti i miei progetti vadano proprio come voglio io; pretendo che tutti i miei desideri siano soddisfatti, di essere perfetto in tutto quello che faccio e che gli altri facciano quello che voglio io. In breve, pretendo che sia fatta la mia volontà.

Non sono mai più irrazionale, più pretenzioso e più dissociato dalla mia condizione umana.

Meditazione del giorno

Fà che io impari ad abbracciare la mia condizione umana invece di cercare vanamente di trascenderla.

Fai che diventi una persona che accetta, invece che un frustrato aspirante Dio. Sia fatta la Tua volontà, non la mia.

Oggi ricorderò

Merito la condizione umana, né più né meno.

Pensiero del giorno

Sembra molto facile levare le tende, trasferirsi in una nuova casa, un nuovo posto di lavoro o una città diversa e credere che succederanno dei miracoli e che le nostre vite cambieranno in meglio semplicemente grazie al trasloco.

Tendiamo a dimenticare che, ovunque andiamo, ci portiamo dietro noi stessi. Ci portiamo dietro le nostre emozioni, i nostri sentimenti e tutto ciò di cui siamo fatti.

L'unica cosa che migliorerà davvero la nostra vita è cambiare noi stessi, dentro.

Siamo gli unici a poterlo fare, con l'aiuto del nostro Potere Superiore. Dobbiamo farla finita con gli atteggiamenti negativi e passare al pensiero positivo. Nessuna cosa esterna può renderci felici.

Meditazione del giorno

Aiutami a cambiare i miei atteggiamenti perché diventi più facile trovare la serenità.

Oggi ricorderò

I soli cambiamenti geografici non miglioreranno la mia vita.

Pensiero del giorno

Oggi è un giorno unico. Capita solo una volta ogni quattro anni. E' in un certo senso un giorno straordinario, un evento speciale.

Cosa posso fare per rendere questo giorno davvero importante?

Come trarrò beneficio da queste 24 ore? Posso cominciare impegnandomi ad accettare di più gli altri. Sarò più affettuoso con me stesso e con quelli intorno a me. E mi prenderò del tempo per godere dello spazio intorno a me e degli eventi che avverranno durante questo tempo.

Concluderò questo nuovo periodo della mia vita con un atteggiamento di gratitudine verso il mio Potere Superiore che mi ha regalato un altro meraviglioso giorno di vita.

Meditazione del giorno

Grazie per avermi donato un giorno speciale.

Oggi ricorderò

Dio mi ha concesso un regalo perfetto di 24 ore non chiedendomi nulla in cambio.

Pensiero del giorno

Analizzare in continuazione può voler dire non riuscire a stare bene e potrebbe addirittura costarci la vita. È come se fossimo in mezzo a un incendio che divampa e cercassimo di comprendere i principi dell'ossidazione e come o perché l'incendio ha avuto origine, prima di ideare un piano di fuga.

Quello che dobbiamo fare è, prima di tutto, sfuggire all'incendio e poi cercare di capire.

Per molto tempo rimarremo sull'orlo della nostra vecchia vita, pensando se tornare indietro.

Ho fatto una scelta chiara?

Meditazione del giorno

Fà che impari a relazionarmi con Te, invece che con la mia mente analitica.

Oggi ricorderò

Smetti di analizzare. Agisci!

Pensiero del giorno

Oggi, Dio, potrei aver bisogno di un piccolo aiuto speciale. So che ti ho chiesto di intervenire e di prenderti cura di un problema che mi tormenta.

Ti prego di aiutarmi a capire che Tu potresti risolverlo in modo diverso da quello che mi aspetto io. In questo modo saprò che, anche se arriveranno delle avversità mentre Tu stai lavorando sulla Tua soluzione, non mi spingeranno a pensare che Tu mi abbia abbandonato.

Meditazione del giorno

Ho affidato la mia vita alle tue cure, Dio, e oggi ho bisogno di un po' di attenzione in più.

Oggi ricorderò

Sono degno di un aiuto speciale.

Pensiero del giorno

Se penso alla giornata che mi aspetta, cosa vedo? Penso solo alle cose negative come il brutto tempo, il lavoro duro e le discussioni?

Se mi aspetto il bene, mi arriverà il bene.

Devo cominciare la giornata aspettandomi che sia una giornata felice. So che mi rallegrò di eventi positivi. Mi aspetto tranquillità, serenità e cordialità.

Oggi proverò amore e darò amore agli altri. Mi aspettano delle sorprese deliziose. Mi verrà dato il dono della forza e della buona salute.

Nei momenti di silenzio e di preghiera, avrò pace e saprò che il mio Potere Superiore è con me.

Meditazione del giorno

Grazie per il dono di un altro giorno pieno di gioia.

Oggi ricorderò

Grandi aspettative creano una grande giornata

Pensiero del giorno

Possiamo parlare dell'amore, definire l'amore, leggere libri sull'amore e vedere film sull'amore ma continuare a non amare.

Un modo per cominciare ad amare è amare quello che ti dà fastidio. C'è una persona che ti irrita e ti fa arrabbiare? Pensa: "ti amo e Dio ti benedica". C'è qualcuno verso cui provi risentimento? Pensa "ti amo e Dio ti benedica". Hai paura di una persona che ti sembra ostacolare il tuo bene?

Lascia che l'amore elimini la paura. Pensa: "ti amo e Dio ti benedica".

Forse all'inizio penserai: "ti amo", stringendo le labbra e i pugni. Man mano che diventa un'abitudine, l'amore vince e le parole acquistano un significato vero.

Meditazione del giorno

Fà che io ami di più e che veda il dono del Tuo amore nelle persone che incontro oggi.

Oggi ricorderò

L'amore cancella la rabbia, la paura e il risentimento.

Pensiero del giorno

Per molti anni della mia vita, ho pensato che mi mancasse il talento. Siccome mi ero concentrato sulle capacità degli altri, non riuscivo a vedere le mie. Naturalmente, questo creava un sentimento di invidia.

Ora mi rendo conto che non devo più essere invidioso delle capacità del mio prossimo.

Il talento che il potere superiore ha donato a una persona non limita la capacità di un'altra. A ciascuno di noi è dato più che abbastanza per rendere la sua vita piena e soddisfacente.

Se siamo disposti a correre il rischio e a seguire la strada sulla quale siamo condotti, scopriremo capacità che non sapevamo di avere.

Meditazione del giorno

Dammi il coraggio di seguire il mio sogno con l'azione.

Oggi ricorderò

Il coraggio è una scelta.

Pensiero del giorno

Nulla fa più paura dell'ignoto, per cui, naturalmente, abbandonare i sintomi e i vecchi comportamenti mi terrorizzava.

Anche se ero infelice, mi chiedevo che cosa avrebbe riempito questo vuoto.

Riconoscere che l'energia che mettevo nel mantenere in vita i miei sintomi malati, potevo invece usarla per sviluppare la mia creatività nella direzione del cambiamento positivo che la mia vita poteva prendere.

Quando la paura di ritornare al dolore dei miei comportamenti autodistruttivi è diventata più grande della mia paura dell'ignoto, è stato più facile affrontare quest'ultima.

A poco a poco ho abbandonato il mio vecchio modo di vivere.

Meditazione del giorno

Fà che continui a usare la mia energia per crescere, essere responsabile ed essere creativo. Fà che la paura non controlli più la mia vita.

Oggi ricorderò

Se abbandono i comportamenti autodistruttivi, non diventerò un guscio vuoto.

Pensiero del giorno

La rabbia può mettermi nei guai e l'orgoglio può impedirmi di uscirne.

Ammettere di avere torto è difficile, perché voglio essere perfetto, mantenere intatto tutto il mio mondo e non perdere il controllo.

Non sono più solo al mondo. Sono un essere umano: vivo la mia vita nel modo migliore che conosco e non sono tenuto a essere perfetto.

Posso sbagliare e poi correggere l'errore senza essere un fallito.

Meditazione del giorno

Dammi più pazienza e tolleranza, che mi porteranno a migliorare i rapporti con Te e con gli altri.

Oggi ricorderò

La sincerità è uno strumento potente per eliminare il falso orgoglio.

Pensiero del giorno

Se nella mia vita non ci sono gioia ed entusiasmo, può sembrare che io viva in un mondo piuttosto squallido e deprimente.

Se nella mia vita non c'è colore, non c'è neanche l'arcobaleno. Portando entusiasmo nel mio lavoro quotidiano, ci aggiungo colore e sapore.

Oggi sono entusiasta di fare tutto quello che devo fare. Parlerò e agirò con entusiasmo. Questo può tenermi su per tutto il giorno. E contagia gli altri! Quando sono gioioso, le persone che mi circondano si sentono meglio.

Solo io posso farmi questo regalo. I sentimenti positivi che questo dà agli altri, sono una ricompensa che ricevo perché sono buono con me stesso. E la quantità di lavoro che riesco a fare è incredibile - un'altra ricompensa.

Meditazione del giorno

Aiutami a mettere degli arcobaleni nella mia vita, donandomi la forza di essere entusiasta.

Pensiero del giorno

La pentola d'oro alla fine dei miei arcobaleni è la gioia.

Pensiero del giorno

Riuscirei a passare un'intera giornata, tutte 24 le ore, senza "cercare di migliorare o mettere in regola nessuno, tranne me stesso"? Non sembra un compito difficile.

Dopo tutto, sono l'unica persona che posso cambiare.

Ma allora, perché consumo così tanta energia cercando di cambiare gli altri? Come faccio a sapere che cosa è bene per un'altra persona?

Nella maggioranza dei casi, non so neanche che cosa è bene per me.

Oggi mi impegnerò moltissimo ad accettare le altre persone, indipendentemente dal loro comportamento. Oggi mi concentrerò sulle mie qualità, buone o cattive, e lascerò che l'altra persona sia un individuo con debolezze umane. Se dedicarmi a me stesso funziona solo per cinque ore, oggi, forse domani durerà per sei ore e avrò fatto un altro enorme passo verso la serenità.

Meditazione del giorno

Aiutami a lasciare che sia Tu a migliorare la razza umana.

Oggi ricorderò

In questa giornata, accetterò gli altri come sono-umani, proprio come me, e che hanno diritto alla propria umanità.

Pensiero del giorno

Una volta vedevo il successo in termini di risultati esteriori e vantaggi materiali. Oggi il successo mi appare molto diverso. Il vero successo non è esteriore ma interiore.

Ogni volta che corro un rischio e accetto una sfida, imparo di più su me stesso e sento di avere successo. Affrontando me stesso, acquisisco sempre più consapevolezza e accettazione sia delle mie forze sia delle mie debolezze. Questa consapevolezza porta a essere compassionevoli.

Conquistare la compassione verso se stessi è ottenere il successo. Solo essendo compassionevoli verso noi stessi teniamo la porta aperta alla crescita continua.

Meditazione del giorno

Poiché capisco che essere compassionevole verso me stesso è imprescindibile per continuare a crescere, prego di essere capace di parlare a me stesso dolcemente invece di rifiutarmi.

Oggi ricorderò

Se non abbiamo imparato a vivere con noi stessi, che valore hanno i risultati e i vantaggi materiali?

Pensiero del giorno

Dopo un anno di lavoro sul programma, sono arrivato a rendermi conto di una cosa che non sentivo né vedevo ma che avevo decisamente bisogno di coltivare dentro di me: l'accettazione.

Una cosa era accettare i primi Tre Passi, che trattano il problema. Un'altra è fare il Quarto e il Quinto passo e accettare le caratteristiche intrinseche della propria personalità.

Accettare i fattori principali della propria personalità non significa qualificarli come buoni, sbagliati o imperfetti. Tuttavia, l'ammissione che faccio nel Quinto Passo apre la diga che ho costruito tra me stesso e la realtà.

Comincia come nella fiaba: un piccolo foro che giorno dopo giorno diventa più grande. Mi dà una consapevolezza crescente della bontà dentro di me, che prima mi ero rifiutato di accettare.

Sto lavorando su un programma di Tre Passi o di Dodici?

Meditazione del giorno

Signore ti prego, di non permettermi di bloccarmi nel Programma. E la tua volontà sia che io continui a mettere in pratica i Passi e diventi forte e in grado di accettare me stesso e ciò che accadrà.

Oggi ricorderò

Il Potere Superiore non fa nulla che non sia buono.

Pensiero del giorno

Ho fatto molto male a me stesso ma ora voglio fare ammenda verso di me. Uno dei modi migliori per farlo è parlare continuamente bene di me stesso.

Perché mi sento in diritto di sminuirmi, dicendo cose crudeli su me stesso come: “non valgo niente, non posso farcela, sono tanto debole, a nessuno importa di me, ecc. “? Senza disonestà o presunzione, posso sempre parlare di me stesso positivamente e con speranza.

Oggi voglio essere il mio migliore amico.

Meditazione del giorno

Fà che mi ricordi che ci sono persone che mi amano e mi vogliono bene e che, quando dico cose negative su me stesso, faccio del male a loro, come ne faccio a me stesso.

Oggi ricorderò

Non sono perfetto, ma sotto certi punti di vista sono un grande.

Pensiero del giorno

Dio come io posso concepirlo - com'è cambiato nel corso degli anni. Quando ero bambino, era un uomo con la barba che mi accarezzava la testa quando ero buono. Da adolescente, disapprovava quasi tutto quello che pensavo fosse divertente, per cui probabilmente non esisteva.

Dopo i vent'anni, ho avuto dei figli per cui ho pensato che fosse una buona cosa insegnare loro a credere in Dio, nel caso esistesse.

Ora ho più di quarant'anni; Dio non è un uomo. Il mio Creatore è una forza del bene, un amico amorevole, un supporto quando lo chiamo, l'unico che mi accetta quando io non riesco ad accettare me stesso e l'unico che vuole sempre il meglio per me.

Sono molto grato per questa splendida forza.

Meditazione del giorno

Aiutami a non dimenticare fino a che punto Tu mi accetti e mi ami.

Oggi ricorderò

Dio mi ama!

Pensiero del giorno

Quando mi concentro troppo su quello che voglio dalla vita, perdo di vista ciò che vuole il mio Potere Superiore.

Ma quando mi concentro sul vivere come penso che il mio Potere Superiore voglia, ascoltando il mio cuore e restando pronto ad accettare di buon grado quello che non posso cambiare, quasi sempre ottengo dalla vita qualcosa di meglio di quello che avrei chiesto.

Ho ancora la tendenza a dire: “ti prego, fai che ottenga questo o faccia quello” ma quasi sempre aggiungo: “se è la Tua volontà”. E lo dico sinceramente!

Meditazione del giorno

Ricordami, quando sono esigente, che se mi affido ottengo più di quello che ho chiesto.

Oggi ricorderò

Cercherò di non fare a modo mio e di fidarmi che il mio Potere Superiore risolva quello che io non posso risolvere.

Pensiero del giorno

Abbiamo vissuto con fatica molti giorni, affidando la nostra felicità a cose o persone.

Ma nulla di esterno a noi poteva darci il senso di sicurezza e di felicità che cercavamo. Alla fine, nella disperazione, abbiamo cercato aiuto, sinceramente.

Essendo vulnerabili, abbiamo cominciato a conquistare ciò che cercavamo nella realtà esterna. All'inizio, siamo rimasti piuttosto sorpresi di scoprire che potevamo creare felicità e senso di appartenenza con i nostri sforzi.

Più corriamo il rischio di aprirci, più riceviamo.

Meditazione del giorno

Dato che la sincerità mi dà un senso di sicurezza, aiutami a essere disposto a correre il rischio di essere vulnerabile.

Oggi ricorderò

Essere vulnerabili ci dà molte cose di cui abbiamo bisogno.

Pensiero del giorno

Visto che io ho bisogno di tempo per riflettere su quali siano le decisioni giuste da prendere e le azioni giuste da fare, utilizzando i principi di EA, devo imparare a lasciare il tempo di prendere le decisioni giuste anche agli altri.

Non reagirò più alla vita, agirò in modo maturo, gentile e rispettoso. Quelli che io interpreto come affronti, spesso possono essere spiegati guardando le cose da un altro punto di vista: quello dell'altra persona.

A volte, se solo aspetto con pazienza, le persone possono decidere di cambiare idea o almeno di fare delle domande.

Meditazione del giorno

Ricordami che le cose non sono sempre bianche o nere, più spesso sono grigie.

Oggi ricorderò

La decisione migliore per me non è sempre quella di allontanarmi dalle persone o dai problemi.

Pensiero del giorno

Oggi le persone di origine irlandese e altre, che si sentono irlandesi solo per un giorno, si danno ai festeggiamenti. Mi ricordo di molte feste scatenate, finite disastrosamente. Amici e parenti venivano inondati di rabbia e amarezza.

Come altre feste, può essere traumatica se la si passa da soli. Da quando lavoro sulla mia vita con i Dodici Passi, ho scoperto che è possibile festeggiare in modo sano: stare con amici che mi amano e mi capiscono e divertirmi senza i drammi emotivi del passato.

Devo essere disposto ad andare incontro a tutte le persone positive di ogni razza e dire: “oggi insieme siamo tutti irlandesi!”.

Meditazione del giorno

Aiutami a ricordare che le feste possono essere giorni positivi se festeggio saggiamente, come insegna il programma. Fai che non abbia più il terrore dei giorni “speciali”.

Oggi ricorderò

Non posso fare una sfilata da solo.

Pensiero del giorno

Il modo in cui parliamo a noi stessi determina il modo in cui ci sentiamo. Molto spesso diciamo a noi stessi che siamo un disastro, che qualcosa che ci è accaduto è terribile, che dovremmo essere diversi o che dovrebbero esserlo le circostanze.

Siamo quelli che siamo e la vita è quella che è.

Accettare noi stessi così come siamo e la vita così com'è non riesce facile.

Lottiamo in continuazione per essere qualcosa che non siamo e per rendere le cose che ci circondano diverse da quelle che sono. Usiamo dell'energia preziosa e non ci sentiamo meglio, malgrado gli sforzi fatti.

Meditazione del giorno

Fà che parli di me stesso e della vita con più accettazione. Riceverò il dono della pace.

Oggi ricorderò

Sarò consapevole di come parlo a me stesso.

Pensiero del giorno

Come adulto, ora sto iniziando ad apprezzare il bambino dentro di me. Essere capace di essere bambino è essere disponibile a fidarsi, a essere vulnerabile, a correre il rischio che qualcuno rida di noi o ci critichi.

La vulnerabilità può far paura ma è anche liberante. Ritornare bambini significa ottenere la capacità di giocare e di rispondere alla vita con ilarità e positività

Non essere sempre preoccupato di quello che gli altri pensano di me è una delle più grandi libertà che il programma mi dona.

Meditazione del giorno

Fà che apprezzi di più il bambino dentro di me, perché ora so che è la parte di me più disponibile a fidarsi. Devo fidarmi, se voglio aprirmi a me stesso e alla vita.

Oggi ricorderò

Continuerò a correre il rischio di lasciar uscire il bambino dentro di me.

Pensiero del giorno

Uno dei tratti della malattia emotiva è reprimere e sopprimere le emozioni. I sentimenti sono considerati cattivi o sbagliati e si usa la forza di volontà per negarli ed evitarli.

Questo crea un fardello sempre più pesante di dolore emotivo e di confusione.

Identificare e far uscire i sentimenti è uno dei primi passi essenziali per recuperare la salute emotiva. I sentimenti non sono né buoni né cattivi e non vanno giudicati e condannati.

Vanno vissuti ed espressi in modo appropriato. Non ho bisogno di sentirmi in colpa per come mi sento.

Ho la responsabilità di prendere la decisione di accettare i miei sentimenti e gestirli in modo appropriato.

Sarò amico dei miei sentimenti, oggi?

Meditazione del giorno

Prego il mio Potere Superiore di aiutarmi a lasciare che mi guidi e mi rafforzi mentre vivo le mie emozioni in un modo nuovo.

Oggi ricorderò

Accettare, sperimentare ed esprimere-non condannare, reprimere e sopprimere.

Pensiero del giorno

Una persona che continua a fuggire dal dolore, alla fine, scopre di dover affrontare qualche tipo di nevrosi: depressione, ansia o qualche altro tipo di comportamento ossessivo o compulsivo.

Ho smesso di fuggire solo quando il mio dolore è diventato troppo grande. A quel punto ho dovuto affrontare sia il dolore creato dalla mia nevrosi che il dolore originario da cui ero fuggito.

Una volta imparato che fuggendo stavo creando ancora più dolore, sono diventato più disponibile ad affrontare me stesso ogni giorno.

Quando affronto il mio dolore, evito di sviluppare un altro tipo di nevrosi.

Meditazione del giorno

Se comincio a fuggire, Signore fermami, perché so che non vuoi che io mi faccia altro male.

Oggi ricorderò

Quando affronto il mio dolore, imparo qualcosa di me stesso e il mio dolore si trasforma in un dono.

Pensiero del giorno

Quando ho iniziato a lavorare sui Dodici Passi, credevo che quando fossi arrivato al Dodicesimo la mia vita sarebbe stata gestibile e non sarei stato impotente.

Sono arrivato al Dodicesimo Passo e molte parti della mia vita sono diventate gestibili ma sono ancora impotente, come quando ho cominciato. È il mio Potere Superiore che rende gestibile il presente, non il mio potere. La parola “gestire” significa controllare, essere la guida, ottenere risultati.

Sono disposto ad ammettere che non sono in grado di controllare, essere la guida ed avere successo nella mia vita da solo? Ammettere di essere impotente riguardo alle mie emozioni è una cosa, ma ammettere di non poter gestire la mia vita mi fa sembrare disperato e incapace.

Ma con un Potere Superiore come guida trovo aiuto e speranza.

Meditazione del giorno

Aiutami a vedere le aree della mia vita che sto ancora cercando di gestire e aiutami ad affidarle a te.

Oggi ricorderò

Il Potere Superiore è una guida migliore di me.

Pensiero del giorno

Il Quarto Passo mi suggerisce di essere sincero con me stesso. Ingannare me stesso moltiplica i miei problemi e mi impedisce di risolverne molti.

Un inventario profondo e coraggioso dei miei comportamenti irrazionali e dei miei atteggiamenti negativi è indispensabile per la mia ricerca di una migliore salute emotiva, quanto un'operazione chirurgica per un'appendicite acuta.

Cercare di giustificarmi, può indurmi nella tentazione di trovare una scusa per ogni difetto che scopro. Posso incolpare le mancanze degli altri, per giustificare le mie. D'altra parte, la mancanza di un'umiltà autentica, che provenga dal Potere Superiore, può rendermi difficile apprezzare e rendermi conto del mio vero valore e della mia dignità.

Ho dei punti deboli ma anche dei punti di forza.

Meditazione del giorno

Ricordami che la mia forza cresce giorno per giorno, se affronto me stesso così come sono e correggo pazientemente qualunque cosa mi impedisca di crescere e di diventare la persona che voglio essere.

Oggi ricorderò

Troverò serenità e stabilità solo se sono onesto con me stesso.

Pensiero del giorno

Dopo aver lavorato sul Primo, Secondo e Terzo Passo, viene la tentazione di mettersi comodi e dire: “va bene, Ti affido tutto; pensaci Tu”. Ma non funziona.

È come avere un pozzo e dire: “perché ho sete?” In un pozzo c'è dell'acqua limpida, fresca e dissetante ma va pompata o attinta.

Dobbiamo usare la fede per fare quello che sappiamo che è giusto. Dobbiamo chiedere consigli, meditare e lavorare sui Passi. In ogni caso, il Programma non è un invito ad arrenderci ma ad affidarci. Ci sono donatè delle qualità uniche che possiamo usare per migliorare la nostra vita e quella degli altri.

La fede consiste anche nel cercare queste qualità e ad usarle quando le scopriamo. L'amore e l'accettazione del programma sono il carburante per la pompa che porterà alla luce la nostra fede e le nostre qualità.

Meditazione del giorno

Ti prego di farmi usare la fede per crescere.

Oggi ricorderò

La fede è come un pozzo profondo: ha un grande potenziale ma se non la si usa è inutile.

Pensiero del giorno

Per me è ancora troppo facile demoralizzarmi. Non proprio al fondo della depressione, ma abbastanza giù da fare fatica a risalire. Se rimango anche solo un po' giù per troppo tempo, so quant'è facile scivolare sempre più in quella direzione.

Da molto tempo non sono più veramente depresso, ma a causa del dolore che mi ha dato, ho sempre paura della depressione. Quando inizio a sentirmi giù, è il momento di fare "come se" e di iniziare a pensare positivo.

Mi devo concentrare su quello che c'è di buono nella vita e dentro di me. Devo smettere di suonare il ritornello dell'auto-compatimento e cambiare musica con il senso dell'umorismo, che aiuta la mia giornata a migliorare in continuazione.

Meditazione del giorno

Fà che sia sempre consapevole delle tendenze negative nel mio modo di pensare. Dammi la forza di trasformare i miei pensieri in senso positivo.

Oggi ricorderò

Oggi è un giorno positivo.

Pensiero del giorno

Se penso alla mia vita, mi rendo conto di aver perso molte occasioni. Ero troppo teso e alla fine non ce la facevo. Alla fine mi sono reso conto che da solo e con le mie forze non riuscivo a realizzare ciò che mi avrebbe reso felice.

Ora sto imparando ad affidarmi al mio Potere Superiore e a riconoscere il mio bisogno di aiuto e di un programma per vivere una vita veramente piena. Non ho bisogno di giustificarmi in continuazione perché quando affido le cose al mio Potere Superiore non sono più responsabile per i risultati, ma solo per l'impegno impiegato.

Meditazione del giorno

Fà che sia ricettivo verso il bene che Tu hai in serbo per me per oggi e per ogni altro giorno a venire.

Oggi ricorderò

Il controllo mi ha portato all'infelicità, per cui oggi proverò a lasciar fare al mio Potere Superiore.

Pensiero del giorno

Una volta, un mio amico ha messo una pianta di pomodori sul davanzale della finestra e in autunno l'ha coperta con della plastica. Sono nati dei pomodori fuori stagione che sono rimasti sempre piccoli.

È così anche per noi, evitiamo i tempi di riposo e continuiamo ad essere molto attivi anche quando avremmo bisogno di un periodo tranquillo e “non produttivo”.

Così che la nostra efficienza diminuisce. Diventiamo stanchi e tesi. In pratica sprechiamo noi stessi.

A volte è difficile dire di no. È difficile mantenere il nostro spazio interiore abbastanza in alto nella nostra lista di priorità.

Meditazione del giorno

Fà che mi prenda una pausa quando ne ho bisogno, rendendomi conto che mi è indispensabile per essere produttivo e per sopravvivere.

Oggi ricorderò

Ho bisogno di un momento tranquillo per meditare.

Pensiero del giorno

Quasi tutti desideriamo ardentemente di essere conosciuti e compresi nel profondo, però siamo restii a svelare noi stessi, perché questo è associato al timore della perdita.

Possiamo aver paura: “e se la persona che amo muore? O se ne va? Come farò a sopravvivere? La perdita non sarà molto grande e non mi farà molto male se non mi affeziono molto.”

Spesso siamo inconsapevoli di creare una distanza dopo i momenti di intimità, attraverso l'insofferenza, irritazione e rabbia, perché non vogliamo perdere la sensazione di avere il controllo della nostra vita.

Possiamo star certi che la paura dell'intimità è normale, ma dannosa se le permettiamo di controllarci.

Meditazione del giorno

Ricordami che, se non accetto il rischio di perdere la persona amata, nel momento presente resterò solo e vuoto.

Oggi ricorderò

Perché qualcuno possa amarmi, devo essere vulnerabile. Per essere vulnerabile, devo rinunciare al controllo.

Mi sforzerò di non chiudermi e di non fuggire.

Pensiero del giorno

Nella mia vita sono entrate alcune persone veramente speciali, che sono state uno strumento di guarigione importante. Per una persona come me, che aveva sempre cercato di essere autosufficiente, accettare il loro aiuto è stata dura.

Quando sono diventato consapevole che non accettare il loro affetto e il loro sostegno sarebbe stato autodistruttivo, andare incontro agli altri è diventato più facile.

Da quando riesco a lasciar andare l'orgoglio e la paura e ad andare incontro agli altri, scopro sempre di più la mia bellezza interiore.

Meditazione del giorno

Potere Superiore, dammi una gomitata, se cerco ancora di essere autosufficiente. Dietro quel muro c'è tanta solitudine.

Oggi ricorderò

Facendo entrare l'amore, ho trovato me stesso e un Potere Superiore amorevole.

Pensiero del giorno

Quando i miei difetti di carattere, cioè l'impazienza e il perfezionismo, mi tormentano, posso riflettere sul motto "non complicare le cose".

Quando pianto dei semi nel mio giardino, non vado a tirarli fuori dalla terra ogni giorno per vedere quanto sono cresciuti. Allo stesso modo, quando mi pianto nel mio gruppo di EA, nutrito dall'esperienza, forza e speranza degli altri membri, posso permettermi la pienezza del tempo per crescere, che si vede nei piccoli miglioramenti quotidiani.

Meditazione del giorno

Aiutami a non strafare e ad accontentarmi del mio ritmo di crescita naturale.

Oggi ricorderò

Il giardino fertile (il mio gruppo) mi nutre e il sole dello spirito (il mio Potere Superiore) mi riscalda.
Fiorirò a modo mio e con i miei tempi.

Pensiero del giorno

Fare delle scelte non è sempre facile. Quando devo prendere una decisione, posso sempre scegliere.

A volte non vedo le varie opzioni e spesso dico: “non ho avuto altra scelta che...” o cose simili. Ma forse, nella situazione reale, l’alternativa alla scelta che ho fatto era così indesiderabile che non l’ho calcolata.

Per esempio, sto imparando che posso sempre scegliere di non scegliere. In altre parole, posso ignorare la situazione.

E mi sono reso conto che questa è una scelta.

Di recente, ho sentito dire: “non scegliere è scegliere”. Spero che questa idea mi aiuti a imparare a valutare più a fondo tutte le alternative.

Meditazione del giorno

Aiutami a essere onesto con me stesso e con la mia situazione. Fà che possa rifletterci la prossima volta che sento di avere poca scelta.

Oggi ricorderò

Quasi sempre si può scegliere.

Pensiero del giorno

Il senso di colpa deriva da una violazione del nostro sistema di valori. Il senso di colpa dice: “Ho sbagliato; posso chiedere perdono”.

La vergogna deriva dalla convinzione di non essere capaci, di essere inadeguati, indegni e incompetenti. Possiamo riconoscere la vergogna in pensieri come: “Come faccio a piacere a qualcuno? Sono più malato degli altri, sono una persona cattiva”. La vergogna è l’ostacolo più grande per la nostra crescita, perché è legata a ciò che siamo.

Sicuramente, non possiamo liberarci di ciò che siamo chiedendo perdono. Possiamo sconfiggere la vergogna quando ci rendiamo conto che, anche se facciamo degli errori, non siamo persone cattive.

Se riusciamo a distinguere il senso di colpa dalla vergogna, possiamo continuare a crescere.

Meditazione del giorno

Fai che oggi sia consapevole del modo in cui parlo a me stesso. Ricordami che sono degno di essere amato.

Oggi ricorderò

Il senso di colpa dice: “Ho commesso un errore”. La vergogna dice: “Io sono un errore”.

Pensiero del giorno

Una delle cose più dure che mi tocca fare è ripartire dopo una sconfitta. La paura del ridicolo e l'enorme dispiacere per la delusione indeboliscono l'energia e la determinazione che mi servono per ricominciare.

Per prima cosa ho bisogno di chiedere al mio Potere Superiore una bella spruzzata di entusiasmo, che crei una scintilla di speranza, la forza che mi mette in grado di riprovarci. I dispiaceri, le sconfitte e tentativi falliti possono diventare per me un modo per rinforzare la mia stabilità emotiva, riesaminando le mie priorità.

Se il mio metodo non ha funzionato, perché? Devo riesaminare il problema in un modo nuovo, vedendolo dal punto di vista di qualcun altro e distaccandomi. Forse, mi perdo nei dettagli e non riesco a vedere il quadro generale.

Posso riprovarci, con l'aiuto del mio Potere Superiore, che mi tende una mano e il programma e gli amici di EA aggrappati fortemente all'altra.

Meditazione del giorno

Restituiscimi entusiasmo e speranza quando inizialmente non ho successo

Oggi ricorderò

Il mio successo si misura dalla volontà di continuare a provarci

Pensiero del giorno

Il perfezionismo è uno dei miei difetti di carattere. Quando ho lavorato con impegno e sincerità sul Quarto Passo, mi aspettavo che avrei provato felicità e soddisfazione.

Mi ero già organizzato per condividerlo con il mio sponsor durante il Quinto Passo. Quel giorno è arrivato e i miei sentimenti più forti erano: “Non è abbastanza buono. Non vuol dire niente. Il mio lavoro è stato meno che sufficiente”. Ho riletto il mio Quarto Passo e mi sono reso conto che non solo stavo cercando la perfezione, ma avevo anche paura del rifiuto.

Solo con la fiducia nel mio Potere Superiore e la consapevolezza di aver sinceramente cercato di fare un buon lavoro, sono riuscito a superare la paura e condividere il mio Quarto Passo.

Meditazione del giorno

Grazie per la forza e il coraggio ce mi dai ogni volta che Te la chiedo.

Oggi ricorderò

Il mio Potere Superiore è sempre al mio fianco

Pensiero del giorno

Spesso, corriamo il rischio di non chiedere quello che vogliamo o di cui abbiamo bisogno. Non ci piace aprirci su ciò che per noi è davvero importante e rischiare di sentirci rifiutati.

Se qualcuno ci dice di no ci fa male; ci può far sentire rifiutati. Forse, dobbiamo cambiare il nostro modo di pensare alla reazione che abbiamo verso chi ci dice di no. Forse quella persona non ci sta rifiutando, dopo tutto, solo che non è in grado di darci quello che le chiediamo.

Penserò a varie cose che voglio e correrò il rischio di chiederle. Sarò consapevole che se quella persona non può darmi quello che le chiedo, non vuol dire che io non sono degno di chiederlo.

Meditazione del giorno

Signore, ricordami che se chiedo dieci cose e ne ricevo solo due, ho comunque ottenuto qualcosa.

Oggi ricorderò

Chi non rischia, non ottiene nulla.

Pensiero del giorno

Continuo a fare il mio inventario personale, come suggerito nel Decimo Passo. Con il passare del tempo, divento più consapevole delle azioni sbagliate, appena le commetto.

Essere consapevole di questi errori (pettegolezzi, irritabilità, egoismo, falso orgoglio, ecc.) non li cancella dalla mia vita. Ammetterli e accettarli è un inizio.

Rendermi conto di come mi allontanano da me stesso, oltre che dagli altri, può essere l'incentivo per abbandonarli.

Meditazione del giorno

Chiedo al mio Potere Superiore di aiutarmi a gestire ciascuna delle mie mancanze.

Oggi ricorderò

Non solo farò il mio inventario personale, ma chiederò al mio Potere Superiore di aiutarmi a trasformare oggi i miei difetti in azioni positive.

Pensiero del giorno

Io sono complesso. Le mie emozioni non devono per forza aver senso, esistono e basta. Se le accetto, con le contraddizioni che compaiono, posso scegliere come agire.

Quando nego la loro esistenza o cerco di farle rientrare a forza nei miei attuali schemi mentali, sono loro a controllare le mie azioni.

Mi arrabbio senza motivo; mi deprimo per niente. Se accetto me stesso, trovo che le cose abbiano molto più senso.

Questa consapevolezza di solito mi arriva senza che debba fare uno sforzo intenso. Spessissimo “mi capita”.

Capita perché, dato che riesco ad accettare tutto di me stesso, sono aperto.

Meditazione del giorno

Aiutami a ricordare che la mia crescita futura è illimitata.

Oggi ricorderò

Oggi riesco ad accettare.

Pensiero del giorno

Tutto quello che ho sono queste ventiquattrore. Ogni secondo, minute e ora, posso scegliere.

Mi rendo conto di quante scelte faccio ogni giorno, piccole e grandi? Sono responsabile quando prendo una decisione. Ciascuna scelta mi aiuta a crescere.

Alcune decisioni possono essere giuste, altre possono essere sbagliate, ma tutte mi fanno crescere. Divento più sicuro di me con ogni decisione che prendo.

Meditazione del giorno

Dammi il coraggio di prendere delle decisioni.

Oggi ricorderò

La scelta peggiore può essere non scegliere, ma anche questa è una scelta.

Pensiero del giorno

Sembra che ci siano molte discussioni sul concetto di un Potere Superiore. Molti accettano facilmente l'idea. Altri trovano delle difficoltà e incolpano della propria incapacità di riconoscere un Potere Superiore qualcosa che percepiscono come "la logica".

Quando applichiamo questo al Secondo Passo, vediamo che, comunque definiamo la nostra concezione di un Potere Superiore, arriviamo a un punto in cui la nostra idea non ha alcun senso. E questo non lo possiamo cambiare.

Posso accettare il mio Potere Superiore alle sue condizioni, anche se il mio Potere Superiore sfugge alla logica?

Meditazione del giorno

Tu, che chiamo Potere Superiore, aiutami a credere che puoi ripristinare l'equilibrio nella mia vita. Aiutami a evitare di offuscare la mia concezione di Te modellandoti sulla mia capacità di percepire.

Oggi ricorderò:

Il concetto di un Potere Superiore è profondo e può sfuggire alla logica.

Pensiero del giorno

La parola “affidarsi” non ha mai fatto parte del mio vocabolario. Significava essere debole o irresponsabile o codardo. Mi spaventavo quando sentivo le persone dire “ti devi affidare”. Ho dovuto disimparare ciò che mi era stato instillato fin dall’infanzia.

Dovevo liberarmi del vecchio adagio “mai mollare” che era una parte importante della mia vita. Era estremamente difficile modificare quella parte del mio contesto vitale.

Ma che sollievo non dover più essere responsabile del mondo intero e di tutti i suoi abitanti.

Che grande conforto è poter lasciare la presa.

Meditazione del giorno

Aiutami ad affidarTi tutto il mio essere ogni giorno.

Oggi ricorderò

Affidarsi dà serenità.

Pensiero del giorno

I segreti creano un muro che ci mantiene nella solitudine. Possono anche impedirci di vivere l'amore.

Più segreti mi portavo dietro, più provavo vergogna. E più sperimentavo la vergogna più volevo chiudermi agli altri.

Non devo più alienarmi dagli altri. Ci sono persone dispostissime ad ascoltare i miei segreti. Non mi faranno vergognare di me stesso.

Invece, mi capiranno, perché anche loro hanno affrontato la propria vergogna. Condividendo i miei segreti, ottengo accettazione, senso di appartenenza e fiducia nel mio valore come persona.

Meditazione del giorno

Fà che io abbia il coraggio di condividere i segreti che ho cercato di tener sepolti nel mio subconscio, perché mi rendo conto che questo mi renderà libero.

Oggi ricorderò

Condividendo la mia vergogna, posso unirmi alla razza umana.

Pensiero del giorno

L'Undicesimo Passo ci avverte di stare attenti a non farci illusioni e a non cercare scuse e di essere coscienti di quello che, erroneamente, potremmo scambiare per un'ispirazione divina. È suggerito di discuterne con qualcuno, in modo da acquisire una visione e una comprensione più ampia, prima di agire. Spessissimo il Potere Superiore ci parla attraverso altre persone.

Quando ci avviciniamo maggiormente a Dio, così come possiamo concepirlo, possiamo avere la tentazione di mettere da parte le persone e affidarci solo al nostro Potere Superiore. Se evitiamo i rapporti umani, pensando di essere ispirati da Dio, ci ritroveremo di nuovo a essere presuntuosi.

Meditazione del giorno

Fà che rimanga abbastanza umile da continuare a cercare le altre persone.

Oggi ricorderò

Il mio rapporto con il Potere Superiore dev'essere bilanciato dal mio rapporto con le persone.

Pensiero del giorno

Quanto pulisco un cassetto, non mi limito a risistemare la confusione che c'è dentro. Tiro fuori il contenuto, butto via le cose che non posso più usare e tengo solo quello che ha un valore.

Ho bisogno di “tirar fuori” tutto me stesso davanti al mio Potere Superiore, buttare via gli atteggiamenti e i comportamenti che hanno ostacolato le mie relazioni e tenere solo le idee che mi fanno maturare e mi rafforzano.

Meditazione del giorno

Donami il coraggio di guardarmi dentro con sincerità

Oggi ricorderò

Conto sull'aiuto del mio Potere Superiore per capire cosa buttar via e cosa tenere.

Pensiero del giorno

Sono arrivato in EA pieno di paura, apaura del passato, del presente e del futuro. Paura delle persone, anche di quelle che mi amano e che amo.

Avevo paura che mi venisse fatto altro male.

EA mi ha insegnato che il contrario della paura è la fede. Se imparo a fidarmi delle altre persone, mi fido del mio Potere Superiore e la mia paura diminuisce. La fiducia nelle persone, la fiducia nel mio Potere Superiore e la fiducia in me stesso vanno mano nella mano.

Meditazione del giorno

Fà che mi ricordi che se mi fido degli altri, del mio Potere Superiore e di me stesso, la mia fede cresce.

Oggi ricorderò

La fede è una sfida alla paura.

Pensiero del giorno

Libertà può voler dire la capacità di dire “no” ad abitudini improduttive e a modi di vivere insoddisfacenti.

“Libertà” significa affidarla al mio Potere Superiore. Mi rende capace di mettere i miei cari e i miei problemi nelle mani di Dio affinché se ne prenda cura.

La libertà mi dà la forza di dire di no quando voglio e quando ho bisogno di farlo.

La libertà significa avere il controllo di quello che voglio fare con i miei pensieri, sentimenti e reazioni.

Allo stesso modo, la libertà mi permette di dire “sì” agli atteggiamenti positivi e produttivi. In altre parole, sono libero di essere il meglio di me stesso.

Meditazione del giorno

Grazie per la mia libertà, che può anche essere sinonimo di autodisciplina.

Oggi ricorderò

Solo chi è disciplinato è libero.

Pensiero del giorno

Sono entrato nel programma per imparare di più su me stesso e sulle emozioni che avevo nascosto e represso.

La paura mi impediva di pensare razionalmente e di prendere decisioni e di agire in modo da restare fedele a me stesso. Mi impediva di fissare delle priorità nella mia vita.

Quando agivo per paura, danneggiavo l'immagine che avevo di me stesso. La paura mi impediva di andare verso gli altri e di permettere a loro di avvicinarsi a me. Non permetteva agli altri di vedere che sono una persona veramente unica.

Meditazione del giorno

Grazie per la libertà di crescere.

Oggi ricorderò

Fidati!

Pensiero del giorno

Ero dipendente dalle mie fantasie. Per giorni, mi ubriacavo di fantasie. Mi rubavo il presente, me stesso e le altre persone.

Alcune delle mie fughe più comuni erano: il sonno, la droga, l'alcool, la lettura e la TV. Mi tenevano lontano dalle persone.

Ma ho imparato che ho bisogno delle persone.

Perché cercavo di evitarle? Per paura del rifiuto e dell'ignoto.

Meditazione del giorno

Dammi la forza di vivere nel presente e di continuare a cercare le persone.

Oggi ricorderò

Quello che sono è reale. Non posso sfuggire alla realtà di me stesso.

Pensiero del giorno

I nostri pensieri sono come l'ambiente: all'inizio erano puliti e bellissimi. Nel corso degli anni, riempiamo la nostra mente di spazzatura.

Alcune cose si decompongono con il tempo (sono biodegradabili) mentre altre durano per sempre e creano una discarica. I rifiuti biodegradabili sono un fertilizzante eccellente: impariamo dai nostri errori.

La plastica e i metalli devono essere eliminati: risentimenti, odio, invidia, avidità ecc. Proprio come per l'ambiente, c'è bisogno di una prima ripulitura completa, una volta che ci si rende conto che la situazione è insostenibile.

Occasionalmente, ci sarà bisogno di un lavoro di pulizia più approfondita man mano che si esplora un territorio più ampio. Le zone che sono state ripulite vanno ispezionate di continuo, per assicurarci che siano davvero pulite e che non si creino nuovi cumuli di spazzatura.

Meditazione del giorno

Aiutami a essere consapevole dei cumuli di spazzatura presenti nella mia vita, perché possa separare il fertilizzante dall'immondizia.

Aiutami a imparare dal passato e liberarmi dalle cose che ostacolano il mio recupero.

Oggi ricorderò

Non tutti i rifiuti sono inutili, non tutto quello che conserviamo è utile.

Pensiero del giorno

Molte volte, prima del programma, non sapevo quale fosse la prima cosa da fare, per cui cercavo di fare tutto in una volta.

Finivo per riempirmi di ansia e non combinavo nulla, tranne peggiorare una situazione già difficile.

Oggi sto esaminando le mie priorità, mettendole in ordine e gestendo solo le cose che posso, lasciando il resto al mio Potere Superiore?

Meditazione del giorno

Chiedo il Tuo aiuto per fare tutto quello che posso ragionevolmente fare oggi. Aiutami a fermarmi, rilassarmi, aspettare, aver pazienza ed essere consapevole che nei momenti di difficoltà continuerai a prenderti cura di me, come facevi quando le cose andavano bene.

Oggi ricorderò

Farò del mio meglio, qualsiasi cosa accada e lascerò il resto a Dio.

Pensiero del giorno

La meditazione può essere un dono del nostro Potere Superiore. Possiamo accettarlo senza chiederci se lo meritiamo o no.

È come una riunione di EA dentro di noi, in cui il nostro Potere Superiore dice: “Non mi importa dove sei stato o ciò che hai fatto. Sono felice che tu sia qui e ti amo, adesso, così come sei.

Mi sei carissimo, indipendentemente da tutto”.

Meditazione del giorno

Tu sei sempre pronto a farmi dono di Te Stesso. Tutto quello che devo fare è venire a una riunione con Te.

Spesso a fraporsi tra di noi è la mia paura di non meritare il Tuo amore incondizionato.

Oggi ricorderò

Sono degno di amore incondizionato.

Pensiero del giorno

La mia “giornata”, il mio tempo qui sulla terra, fa parte del progetto che il mio Potere Superiore ha per me. Quando le cose seguono il loro flusso naturale, tutto sembra andare bene.

Quante volte, attraverso quelle che una volta chiamavo coincidenze, i piani della mia giornata sono statati cambiati in meglio? Posso star fuori dai guai e accettare qualsiasi cosa accada, se mi ricordo chi si occupa della mia vita.

Il mio Socio di Maggioranza molto spesso ha idee diverse e migliori su come si svolgerà la mia giornata.

Meditazione del giorno

Fai che abbia fiducia nel fatto che il Tuoi piani per la mia giornata siano proprio quelli di cui ho bisogno.

Oggi ricorderò

Conterò sul mio Potere Superiore per superare qualsiasi cosa accadrà nella giornata.

Pensiero del giorno

Mantenere un rapporto intimo con un'altra persona per un lungo periodo di tempo è una delle cose più difficili. Non dobbiamo affrontare solo i nostri problemi, ma anche i suoi, e la nostra relazione.

Questo aumenta considerevolmente le fonti di potenziali problemi. Aumenta anche il potenziale di crescita, gioia e felicità. È difficile vederle, in mezzo ai problemi. Se riusciamo a imparare a vivere una relazione conservando la nostra individualità, siamo cresciuti e abbiamo trovato una chiave per la felicità e la serenità.

Spesso il nostro partner funzionerà come uno specchio molto chiaro di noi stessi.

Questo può aumentare la nostra consapevolezza e la nostra accettazione, in modo che possiamo fare azione nelle aree su cui dobbiamo lavorare.

Meditazione del giorno

Prego di essere grato per le persone intorno a me che mi aiutano a vedere me stesso, perché mi aiutano nel mio recupero.

Oggi ricorderò

Le relazioni, anche quelle dolorose, ci aiutano a crescere.

Pensiero del giorno

Quando sono teso e confuso, devo rendermi conto che non posso imporre dei pensieri, positivi o negativi, sulle mie emozioni dolorose. Serve solo a causare più ansia e più depressione.

Devo essere disposto ad accettare i miei pensieri e i miei sentimenti ed essere in grado di ammettere di essere incapace di cambiare tutto in una volta o da solo.

Possono a volte non aver senso e contraddire quello in cui credo.

Ho bisogno di accettarli con gentilezza e compassione.

Meditazione del giorno

Aiutami ad accettare che sto male. Aiutami a essere gentile con me stesso e ad aprirmi.

Pensiero del giorno

Rendersi conto che chi sta male fa del male agli altri fa parte della crescita. Applicherò questo concetto a me stesso.

Pensiero del giorno

I miei sentimenti non mi piacevano e non li accettavo. O li negavo o li sopprimevo. Negarli e sopprimerli causava sintomi di ansia, panico, insonnia, depressione ecc.

I sentimenti, da qualche parte, riemergono sempre.

Con la sola forza di volontà, non sono mai stato in grado di smettere di provare un sentimento che non volevo provare. Posso affidare i miei sentimenti a un Potere Superiore solo nella misura in cui riesco ad accettarli. Solo con questo processo i sentimenti saranno liberi di cambiare.

Molte volte mi ritrovo un sentimento che non voglio e cerco di eliminarlo parlandone, senza accettarlo. In questo modo resto imprigionato nel sentimento di cui voglio sbarazzarmi.

Devo tornare al Primo Passo per quanto riguarda l'impotenza, al Secondo Passo per credere in un Potere Superiore e al Terzo Passo per affidarmi.

Meditazione del giorno

Aiutami ad accettare i miei sentimenti e ad affidarli a Te. Ricordami che, se non cambiano rapidamente, può essere che io debba imparare qualcosa da quello che sto vivendo.

Oggi ricorderò

I sentimenti possono cambiare solo se vengono accettati e affidati.

Pensiero del giorno

Oggi sarà una grande giornata. Ci credo con la mente, con il cuore e persino con le mie ossa. Solo le cose belle succederanno a me e per me. Magari pioverà, nevicherà o tutt'e due, e allora? Il sole splenderà dentro di me.

Se sorrido quando do il “buongiorno” agli altri, si sentiranno meglio e trasmetteranno il sorriso a qualcun altro, creando così una rete di sorrisi.

Anche se le circostanze della giornata di ciascuno possono essere diverse, una cosa è simile per tutti: possiamo scegliere di fare pensieri positivi. Oggi scelgo di credere che questa giornata sarà grandiosa.

Questi pensieri sono rapidamente contagiosi, proprio come un virus.

Meditazione del giorno

Aiutami a contagiare gli altri con i miei atteggiamenti positivi. Che io mi renda sempre conto che la felicità diffonde felicità.

Oggi ricorderò

Neanche un antibiotico può fermare i pensieri felici e le azioni positive.

Pensiero del giorno.

È una grande gioia quando mi rendo conto che non è mai troppo tardi per ricominciare. Non c'è mai un momento in cui per me è ormai troppo tardi per un nuovo inizio.

È meraviglioso sapere che questo giorno può essere il mio punto di svolta, l'inizio di una nuova vita. Non è mai troppo tardi per rivolgermi al mio Potere Superiore, che mi aspetta paziente.

Non è mai troppo tardi per lasciar andare i miei fardelli e entrare in una vita più spirituale. Non è mai troppo tardi per fare ammenda, perdonare e dimenticare.

Se devo correggere qualcosa, non è mai troppo tardi per farlo.

Meditazione del giorno

Ti ringrazio perché mi dai la consapevolezza che posso ricominciare da capo, senza provare vergogna.

Oggi ricorderò

Non è mai troppo tardi.

Pensiero del giorno

Dopo aver fatto l'inventario dei miei difetti di carattere, ho scoperto che alla base di tutti c'era una profonda convinzione di essere fundamentalmente difettoso nel mio essere sbagliato. Sono programmato con queste false istruzioni. "Non sei abbastanza bravo! Ed è colpa tua. Ed è una tua responsabilità migliorare.

Ma qualsiasi cosa tu faccia, sei debole e sbagli, per cui sei condannato".

Ma quando ho fatto il Quinto Passo il mio Potere Superiore mi ha dato il permesso di accettare me stesso così come sono.

Meditazione del giorno

Fammi capire che non essere migliore di quello che sono non è una colpa.

Oggi ricorderò

Faccio parte, non sono in disparte.

Pensiero del giorno

Se sembra che ogni pagina di questo libro dica di lasciar andare e affidarsi al proprio Potere Superiore, è perché è una lezione che, a quanto pare, tutti abbiamo bisogno di ripassare in continuazione.

A dirlo, sembra così semplice. Perché è così difficile da mettere in pratica e perché abbiamo bisogno che ci venga ricordato in continuazione? Abbiamo bisogno di prenderci la responsabilità della nostra vita, di fare tutto quello che possiamo per risolvere i nostri problemi ed affrontare situazioni difficili ma dobbiamo ricordarci che la responsabilità non è solo nostra.

Forse non sappiamo di cosa abbiamo davvero bisogno, ma il nostro Potere Superiore lo sa.

In ogni momento abbiamo qualcuno a cui rivolgerci per chiedere aiuto. Forse pensiamo che una certa situazione sia del tutto irrisolvibile, ma c'è Uno che sa come risolverla.

Meditazione del giorno

Fà che ricordi che lasciar andare non vuol dire non doversi impegnare.

Oggi ricorderò

Lascia le preoccupazioni al tuo Potere Superiore.

Pensiero del giorno

Ero solito vedere Dio rispondermi con un pugno chiuso. Ovviamente tale visione creava in me paura e senso di colpa che mi inducevano a nascondermi.

Giorno dopo giorno la mia visione del Potere Superiore è cambiata. La sua mano non è più serrata ma è generosamente aperta. Le sue braccia sono divenute un luogo dove trovare conforto e sicurezza.

Dio guida sempre i miei passi e, nei momenti dolorosi quando inciampo e cado, mi accompagna affinché io possa riprendere il cammino.

Meditazione del giorno

Ti ringrazio Signore per la consapevolezza che Tu mi sei vicino e guidi i miei passi.

Che io possa ricordare, quando sarò sofferente, di rivolgermi a Te per avere conforto.

Oggi ricorderò

Dio non è cambiato; è cambiata la mia visione di Lui.

Pensiero del giorno

La mia felicità dipende solo da me e nessun altro. Gli altri non possono darmela e io non posso ottenerla da loro.

Se sono felice o no è il risultato del mio atteggiamento verso me stesso e le esperienze che vivo insieme agli altri. Renderli responsabili della mia felicità significa mettere un peso terribile sulle loro spalle.

Se mi aspetto troppo dagli altri, li allontano e sviluppo rabbia e frustrazione verso me stesso e verso di loro. Questo può farmi sentire solo anche in mezzo a una folla.

Meditazione del giorno

Aiutami a cercare dentro me stesso abbastanza da diventare il mio migliore amico.

Oggi ricorderò

La felicità deriva dalla considerazione positiva di me stesso.

Pensiero del giorno 30 aprile

“Affidare” al mio Potere Superiore è un allenamento ad accettare i miei limiti e un modo di affrontare la realtà.

Sto dicendo: “Questo è troppo grande per me; sono troppo debole e mi travolge.” Sto riconoscendo che ci sono cose troppo complicate, troppo difficili e forse anche troppo astratte perché io possa affrontarle in questo momento.

Forse più avanti, quando riuscirò a dividere un grosso problema in tanti pezzetti, raccoglierò di nuovo la sfida. Ma non ora. Non quando è più grande di me.

Meditazione del giorno

Fà che impari a vivere una vita gestibile, affrontando i problemi gestibili e affidando il resto. Fà che accetti serenamente i miei limiti.

Oggi ricorderò

Affronterò solo i problemi al mio livello.

Pensiero del giorno

Le persone devono essere in grado di proteggere se stesse senza danneggiare gli altri. Posso imparare a proteggere il mio senso di benessere senza ferire nessuno.

Ogni volta che devo dire di no, dire a qualcuno che non mi piace quello che fa, dire a qualcuno cosa mi sta facendo male e chiedere o permettere che i miei bisogni siano soddisfatti, devo farlo senza denigrare nessuno.

Devo affrontare il problema, non la persona con cui ce l'ho e prendermi la responsabilità di me stesso, invece di incolpare gli altri.

Meditazione del giorno

Aiutami a rendermi conto che se sono sincero non ho bisogno di stare sulla difensiva.

Oggi ricorderò...

di essere assertivo.

Pensiero del giorno

I risvegli spirituali talvolta sono mascherati da bruschi risvegli. Le nostre attese possono diventare così talmente esagerate nelle nostre menti che perdiamo di vista l'obiettivo della nostra vita: la felicità.

Ricevere la vita come viene è la saggezza della preghiera della serenità. Le aspettative non soddisfatte spesso causano rabbia. Se ci troviamo ripetutamente feriti è tempo di guardare alla nostre priorità e alle nostre aspettative realisticamente.

Allora il nostro brusco risveglio diventa un vero risveglio spirituale.

Meditazione del giorno

Che io possa avere il coraggio di guardare ai miei desideri onestamente e modificarli se necessario.

Oggi ricorderò

Sarò grato per i bruschi risvegli.

Pensiero del giorno

Alcuni degli amici che ho incontrato nel programma sono diventati come i membri di una famiglia che mi fa crescere e mi dà affetto.

Quando ho la possibilità di guardarmi attorno e vedere la scintilla negli occhi di qualcuno che mi sta ascoltando, so senza dubbio di essere amato.

Ho sempre desiderato disperatamente di sentirmi accolto e amato. Mi sentivo come qualcuno che guarda una casa dall'esterno. Mi sentivo solo anche in mezzo alla folla.

Non devo più provare l'alienazione e la solitudine, perché ho trovato una casa. Ho trovato un luogo dove posso essere me stesso.

Meditazione del giorno

Aiutami a non dare per scontato il dono meraviglioso e curativo dell'amicizia.

Oggi ricorderò

Se mi sento solo, posso cercare un fratello o una sorella del Programma

Pensiero del giorno

A volte è difficile dire grazie. Quando la vita sana di EA diventa un'abitudine, esprimiamo gratitudine per i grandi miracoli; e i piccoli “doni del cielo” quotidiani?

Un modo che per me ha funzionato è comprare una scatola di biglietti di ringraziamento, decorativi e poco costosi, o di farli io.

Poi mi dò un limite di tempo, quindici giorni o un mese, per utilizzarli tutti. Questo mi rende sempre più consapevole dei doni che il Potere Superiore mi manda attraverso le persone, perché sto attento a riconoscerli.

Meditazione del giorno

Ti chiedo forza, guida e amore. Ti ringrazio per tutto quello che mi viene dato oggi.

Oggi ricorderò

Non avrò paura di dire “grazie”.

Pensiero del giorno

Anche se correre il rischio di essere aperti e vulnerabili fa paura, se una persona è in grado di farlo in una relazione, ha parecchio da guadagnare.

Mentre la persona che rimane chiusa può ritenere di avere il controllo, ma è solo un'illusione e può bloccare l'amore necessario a dare un senso all'esistenza.

Ogni volta che corriamo il rischio di essere aperti e vulnerabili, permettiamo a qualcuno di conoscerci veramente. Ci apriamo all'esperienza di sentirci amati.

Scopriamo anche qualcosa della nostra capacità di amare.

Meditazione del giorno

Fà che corra il rischio di essere aperto e di accettare con gioia il dono dell'amore.

Oggi ricorderò

Essere conosciuti è essere amati.

Pensiero del giorno

Una volta pensavo di essere una vittima. Le persone e le circostanze mi tenevano prigioniero e provavo rabbia perché nessuno veniva a salvarmi.

Ora so che un potere più grande di me può liberarmi in ogni momento, se io sono disponibile. Se sono disponibile, il mio Potere Superiore può farlo.

Le persone che pensavo mi odiassero, spettegolassero su di me, mi ignorassero o mi disprezzassero, avevano una forte presa su di me. Permettevo loro di controllare i miei sentimenti.

Sono rimasto sorpreso di poter spezzare questa presa pregando per loro.

Meditazione del giorno

Ti prego di darmi gentilezza, generosità e gratitudine.

Oggi ricorderò.

Non sarò mai una vittima. La forza del mio Potere Superiore e la mia disponibilità mi rendono un vincente.

Pensiero del giorno

Questa giornata mi porterà nuove sfide. Verrò messo davanti a situazioni che posso etichettare come positive o negative.

Da quando sono nel programma, ho imparato meglio a gestire il positivo. Per gestire il negativo, ho bisogno di agire positivamente, cercando gli altri al telefono, andando alle riunioni e meditando.

Sono tutte cose che il programma mi insegna a fare e funzionano.

Oggi ricorderò

Quando le cose mi confondono e non offrono una soluzione facile aiutami ad affidarle a Te, perché siano gestite in modo speciale.

Oggi ricorderò

Quello che la mia mente non può afferrare posso sempre affidarlo al mio Potere Superiore perché lo metta a posto.

Pensiero del giorno

Se penso di essere perfetto, allora non posso commettere errori. Dunque devo scegliere tra negare gli errori che commetto oppure dare la colpa a qualcun altro (cosa difficile se l'altra persona rifiuta di prendersi la colpa).

Poiché sono perfetto e quindi devo fare perfettamente ogni cosa o non farla per niente, ho paura di provare qualcosa di nuovo. Potrei fare degli errori mentre imparo o rendermi ridicolo.

Non posso essere umano se insisto nel voler essere perfetto. Solo gli esseri umani possono divertirsi anche permettendosi di apparire sciocchi quando sbagliano e imparano dai loro errori.

Meditazione del giorno

Che io possa ricordare il piacere che mi son perso nel cercare di essere perfetto e l'energia che ho sprecato nel trattenermi o tentando l'impossibile.

Possa io non prendermi troppo sul serio.

Oggi ricorderò

Solo Dio è perfetto. Io sono umano pertanto farò errori.

Pensiero del giorno

Da quando sono nel programma, ho sentito parlare spesso di accettazione. Nel passato davo per scontato che “accettazione” significasse rassegnarmi al fatto che c'erano molte cose che non potevo cambiare o controllare: situazioni, persone e spesso anche me stesso.

Più tardi la parola “accettazione” ha assunto un nuovo significato. Sono arrivato a comprendere che accettazione significa anche prendere i doni che il mio Potere Superiore mi offre. Questi doni, serenità, coraggio, saggezza e amore mi sono dati gratuitamente.

Il mio Potere Superiore mi mette davanti questi doni in ogni momento della mia vita ho bisogno solo di accettarli. A volte non li vedo o mi rifiuto di credere che siano davvero miei. Vedo dei vincoli quando, in realtà, mi viene offerto il dono della libertà. Tuttavia, questi doni non smettono mai di venirmi offerti, anche quando li rifiuto.

Non importa cosa faccio o non faccio, questi doni non vengono mai ritirati. L'accettazione significa che possiamo prendere questi doni che sono e saranno sempre destinati a noi.

Meditazione del giorno

Fà che io possa accettare tutti i doni che tu elargisci liberamente.

Oggi ricorderò

L'accettazione è un dono d'amore che posso farmi oggi e ogni giorno della mia vita.

Pensiero del giorno

Spesso facevo delle cose per gli altri allo scopo di sentirmi bene con me stesso, ma questi sentimenti positivi erano sempre temporanei.

È stato bello scoprire che è impossibile avere sentimenti positivi duraturi solo con il “fare”. I sentimenti positivi dovevano arrivarmi dall’essere, cioè dall’essere consapevole di quello che accade davvero dentro di me, accettarmi come sono, essere responsabile per me stesso, condividere i miei sentimenti con gli altri e chiedere quello di cui ho bisogno. In realtà l’autostima è un derivato responsabile per me stesso e dell’onestà. Seguendo le indicazioni del mio Potere Superiore, che spesso agisce attraverso altre persone, posso correre il rischio di essere me stesso e di lasciare che le mie azioni vengano guidate.

Meditazione del giorno

Grazie, Potere Superiore, per questa nuova consapevolezza. Se la dimentico e torno a cercare il senso del mio valore solo nel “fare”, confido che Tu mi darai un piccolo segno per farmi sapere che sto prendendo la strada sbagliata.

Oggi ricorderò

L’autostima deriva dall’essere onesto e responsabile.

Pensiero del giorno

Una delle mie peggiori abitudini è denigrare e criticare gli altri per quello che fanno o non fanno. Ho imparato che le abitudini si cambiano sostituendo il negativo con il positivo.

Ora so che quando cerco qualcosa da lodare e apprezzare in qualcuno, non sono incline a criticarlo.

La denigrazione è sostituita dalla comprensione, dalla tolleranza, dall'amore e dalla pazienza. Proprio come so che il mio Potere Superiore mi ha creato e mi ama come sono, devo ricordare che Lui prova le stesse cose per l'altra persona.

C'è sempre qualcosa di positivo in ciascuno. Devo riconoscere quel positivo.

Pensiero del giorno

Ricordami di cercare sempre la scintilla di bene in ogni persona, prima di giudicarla severamente.

Oggi ricorderò

Io detesto essere criticato. Anche gli altri.

Pensiero del giorno

Il Programma ci insegna che, quando affidiamo la nostra volontà e la nostra vita a un Potere Superiore, quel Potere Superiore guiderà la nostra vita.

Ma, mi sono chiesto, come faccio a sapere cosa fare? Quali sono le responsabilità del mio Potere Superiore e quali le mie? È arrivata l'intuizione: affidati.

Il Potere Superiore mi mostrerà cosa fare e come farlo. In una riunione, durante la meditazione, la lettura o una conversazione, arriva una risposta o un'idea.

Una volta che il Potere Superiore mi ha dato un'indicazione, devo agire.

Meditazione del giorno

Che io possa ricordare che quando guidi Tu la mia vita procede più serenamente.

Oggi ricorderò

Il mio Potere Superiore sa meglio di me cosa va bene per me.

Pensiero del giorno

Riflettendo sulla mia infanzia, vedo come la paura mi ha influenzato e mi ha aiutato a prendere la decisione di essere una “brava” persona, uno che cercava l’approvazione degli altri e ad affidare a qualcun altro la responsabilità della mia vita, qualcuno che vedevo come più forte di me.

All’inizio era un genitore, più tardi un compagno. La paura mi faceva sentire incapace, inadeguato e insicuro.

Quando affido ad altre persone la responsabilità di me stesso, nutro delle aspettative irrealistiche su quelle persone. È impossibile che siano all’altezza. Mi metto sempre nella posizione di essere deluso e ferito. Me la prendo con loro quando le cose vanno male.

A volte mi vendico con la rabbia o chiudendomi emotivamente. È molto meglio per me assumermi la responsabilità della mia felicità e smettere di aspettarmi che gli altri facciano per me quello che ho bisogno di fare per me stesso.

Meditazione del giorno

Fammi capire che la mia forza deve arrivare da un Potere più grande di me, non da altri esseri umani.

Oggi ricorderò

La fede ci permette di affrontare le nostre paure.

Pensiero del giorno

Per me EA era l'ultima spiaggia e pretendevo di star meglio da subito. Non volevo ammettere di essere impotente, dato che credevo che la colpa del disastro in cui mi trovavo fosse degli altri.

Se fossi riuscito a cambiarli, sarei stato a posto. Il programma mi ha insegnato che non ho né la forza né l'autorità di cambiare nessuno, tranne me stesso.

Questa forza viene dal Potere Superiore, non da me. Il primo cambiamento è stato nel mio atteggiamento.

Il Primo Passo voleva dire che l'impotenza doveva diventare una parte essenziale del mio modo di pensare, sentire e agire. Dovevo smettere di cercare di controllare l'incontrollabile (gli altri) e cominciare a migliorare quello che ho il diritto di cambiare (i miei atteggiamenti e le mie azioni).

Meditazione del giorno

Che io possa accettare la mia impotenza e chiedo e accetti la Tua forza.

Oggi ricorderò

Non posso cambiare niente e nessuno tranne me stesso e solo con l'aiuto del mio Potere Superiore.

Pensiero del giorno

A volte le persone tendono a cercare di controllare gli altri per soddisfare i propri bisogni.

Anche se ho subito questo per gran parte della mia vita, ora posso scegliere. Posso rifiutarmi di essere controllato dagli altri, se faccio quello che è giusto per me, senza paura di ripercussioni o di subire aggressioni verbali.

Ora sono più forte e il mio coraggio di parlare apertamente delle questioni di principio arriva dal mio Potere Superiore. Non rinuncerò al dono del coraggio per paura di quello che gli altri possono pensare, dire o fare per farmela pagare.

Meditazione del giorno

Che io possa comprendere quello che gli altri fanno o dicono non è necessariamente un giudizio fondato su di me.

Anche se loro pensano che lo sia, io devo rispondere solo a Te.

Oggi ricorderò

Non sono tenuto a lasciarmi controllare dagli altri. Come guida ho i Dodici Passi, non i giudizi altrui.

Pensiero del giorno

Cosa significa davvero quello che dice il Sesto Passo: “Siamo giunti ad accettare senza riserve che Dio eliminasse tutti questi difetti del nostro carattere”? Vuol dire che devo smettere di lottare, ricordando di aver ammesso la mia impotenza nel Primo Passo e di aver messo la responsabilità di eliminare i miei difetti di carattere nelle mani del mio Potere Superiore.

Allora, devo stare seduto pigramente, aspettando e girandomi i pollici? No di certo.

Anch'io ho una responsabilità.

Il mio ruolo, però, non è di rimettermi a lottare ma di diventare sempre più consapevole della realtà, della presenza del mio Potere Superiore nella mia vita.

Per prepararmi a questo, devo passare ogni giorno un po' di tempo da solo con il mio Potere Superiore, a pregare e meditare in silenzio. Il mio compito è questa disciplina quotidiana.

Meditazione del giorno

Fà che la Tua presenza nella mia vita diventi sempre più reale per me e che ogni giorno io mi apra alla tua guida.

Oggi ricorderò

La lotta non è mia. La metto nelle mani del mio Potere Superiore. Il mio ruolo è di avvicinarmi sempre di più a Lui.

Pensiero del giorno

Il programma fa crescere la mia consapevolezza di aver bisogno di un Potere Superiore e di aver bisogno degli altri. Mi rivolgo al mio Potere Superiore per avere dei momenti tranquilli di preghiera e meditazione.

Questo rapporto mi spinge verso le persone. Il mio rapporto con le persone mi attira di nuovo verso il mio Potere Superiore. Dato che sono una persona dipendente, non ho trovato l'equilibrio dalla sera alla mattina.

Ma l'equilibrio tra il mio Potere Superiore e gli altri nella mia vita mi porta momenti di serenità, pace, senso di appartenenza e sicurezza. Ho trovato un luogo in cui mi sento a casa.

Meditazione del giorno

Quando sono incerto sulla direzione da prendere, aiutami a cercare Te e poi gli altri.

Oggi ricorderò

Cercherò il mio Potere Superiore e poi un amico.

Pensiero del giorno

Sto diventando chi voglio essere. Il mio vero io era sepolto da così tanto tempo che non sapevo più chi o cosa fossi. Il programma mi ha insegnato l'onestà, che mi ha permesso di iniziare a conoscere il vero me stesso.

Non ho più un disperato bisogno dell'approvazione degli altri. È più importante che sia io ad approvare me stesso. Sto acquisendo un solido senso del Sè e un buon sentimento di sicurezza.

Il vero me stesso mi piace così com'è. Questo non vuol dire che non posso essere migliore. Significa solo che posso essere soddisfatto di chi sono adesso, purché continui a cercare di migliorare.

Meditazione del giorno

Grazie, perché Tu mi aiuti a imparare che la soddisfazione di sé non è la stessa cosa del falso orgoglio.

Oggi ricorderò

Oggi sono fantastico!

Pensiero del giorno

Fino a quando non ho iniziato ad accettare la mia dipendenza, non sono stato in grado di diventare indipendente in maniera sana.

Mentre lottavo con la mia dipendenza, sono giunto ad accettare il sostegno e la cura di cui avevo bisogno. Sono maturato e ho conquistato una grande libertà.

Oggi posso accettare di essere dipendente e bisognoso ma anche indipendente. Questo è ciò che mi rende umano.

Meditazione del giorno

Che io possa riconoscere il mio bisogno degli altri, ma che non mi aspetti che siano loro a prendersi cura di me.

Oggi ricorderò

Nessuno può fare al mio posto quello che io devo fare per me, ma ho bisogno che gli altri mi incoraggino e sostengano i miei sforzi.

Pensiero del giorno

La mente ha una fortissima capacità di razionalizzare. Riesce a farci credere che la verità sia una menzogna e che ciò che è falso sia reale.

Quando riconosciamo che molto spesso ci illudiamo, vediamo quanto è necessario avere degli amici con cui possiamo condividere tutto. Abbiamo sofferto abbastanza per il nostro comportamento autodistruttivo.

Non ci meritiamo di continuare a farci del male. A meno che non vogliamo continuare a soffrire, saremo aperti e sinceri con qualcuno.

Meditazione del giorno

Fà che non agisca alla cieca. Prima dividerò il mio piano con qualcuno di cui mi fido.

Oggi ricorderò

L'apertura e la sincerità sono la chiave per agire responsabilmente.

Pensiero dei giorno

Quante volte ci siamo aspettati il cento per cento da un amico e ci siamo sentiti delusi perché quella persona non riusciva a soddisfare le nostre aspettative? D'altra parte, quanti di noi tendono a girare attorno a persone che possono darci solo il venticinque per cento?

Forse, siamo così abituati a ricevere solo le briciole nelle nostre relazioni, che pensiamo di non meritare di più. Ma, crescendo, scopriamo che ci meritiamo di avere delle persone nella nostra vita che ci possono dare il novanta per cento, almeno in alcuni periodi.

In realtà, per raggiungere il nostro potenziale di crescita, abbiamo bisogno di un pugno di amici che pensano che noi siamo fantastici e meravigliosi, almeno per il settantacinque per cento del tempo.

Meditazione del giorno

Potere Superiore, guidami verso relazioni che mi aiuteranno a realizzare il mio potenziale.

Oggi ricorderò

Cercherò delle relazioni che mi valorizzino, relazioni su un piano di parità. Da parte mia riconoscerò il valore dei miei amici.

Pensiero del giorno

Ci sono momenti in cui la mia rabbia è piacevole e quasi divertente, in particolare quando sento di essere stato trattato ingiustamente.

Provo gusto nel compatire me stesso e adoro ripensare di continuo ai torti che mi sono stati fatti. Mi creo una recita nella mente e progetto il duro scontro che presto avverrà.

Recito entrambi i ruoli e invento le battute del cattivo e del buono. Mi godo il gusto delle parole che userò. Non dormo bene, mentre faccio le prove della mia recita mentale e presto sono arrabbiato con me stesso e con tutto il mondo. In quel momento il divertimento finisce.

La verità salta fuori. Allora mi rendo conto che sto solo facendo del male a me stesso. La persona che non mi ha fatto dormire ha dormito tranquilla per tutto il tempo.

In quel momento inizio a pregare per la persona con cui sono arrabbiato.

Meditazione del giorno

Aiutami a creare una sceneggiatura mentale in cui uso le parole “Ti perdono”.

Oggi ricorderò

La rabbia è un'emozione che non posso coltivare, mi costa la serenità.

Pensiero del giorno

Paragonarmi agli altri continua a essere un'abitudine ben radicata, che non si attenua facilmente. Cado continuamente nel confrontare la mia interiorità con l'esteriorità degli altri.

Vedo la sicurezza che gli altri ostentano come un segno della loro indipendenza, della loro capacità di contare su se stessi e del loro successo e come un'indicazione che non hanno problemi; di conseguenza, non sono come loro.

La mia autocommiserazione e la mia bassa autostima crescono a dismisura. Divento silenzioso e chiuso, o sarcastico e verbalmente aggressivo. Reagendo violentemente, faccio del male agli altri perché sto male io.

Non guardo oltre. Se lo facessi, scoprirei che anche loro hanno un'uguale quantità di problemi da gestire, ma scelgono di non farsi travolgere da questi problemi.

Meditazione del giorno

Per favore, stammi vicino e aiutami a superare l'abitudine di paragonarmi agli altri. Aiutami a vedere il buono in me stesso, così come negli altri.

Oggi ricorderò

Quando mi paragono agli altri faccio solo del male a me stesso.

Pensiero del giorno

Ricordando i buchi che mi scavavo da solo, ho finalmente capito che molte delle mie depressioni sono causate da un mio difetto di carattere: procrastinare.

Aspetto l'ultimo momento per fare tutte le cose che progetto da diversi mesi. Quando le scadenze arrivano tutte nello stesso momento, non è possibile raggiungere tutti gli obiettivi e allora mi faccio venire un sacco di sensi di colpa.

E il senso di colpa può spedirmi dritto sulla via della depressione. Sto imparando a farmi una lista di "cose da fare" realistica e a seguirla meglio che posso.

Meditazione del giorno

Ricordami che la procrastinazione può infilarmi su una strada che finisce nel buco della depressione.

Oggi ricorderò

Farò almeno una cosa della mia lista, piccola o grande, e sarò grato di essere riuscito a combinare qualcosa; nel mio passato ci sono stati molti giorni in cui non ci riuscivo.

Pensiero del giorno

Tutte le mattine affido me stesso e tutte le mie preoccupazioni e i miei problemi nelle mani amorevoli del mio Potere Superiore.

Chiedo al mio Potere Superiore di prendersi cura della mia vita per quel giorno. Gli affido la mia mente, il mio corpo, la mia vita e la mia volontà, chiedendo la forza e il coraggio che mi servono per andare avanti.

Affido anche la mia famiglia e i miei amici a Dio chiedendo che vengano supportati nella loro salute, felicità e qualsiasi preoccupazione che possano avere.

Fatto ciò chiedo poi un aiuto specifico per problemi quali l'impazienza, l'intolleranza, la mia abitudine a criticare e a non perdonare.

Ciò fa sì che la mia giornata cominci bene.

Meditazione del giorno

Grazie Dio per esserci cosicché io posso affidarmi alla tua custodia.

Oggi ricorderò

La giornata è più facile quando i miei problemi sono nelle mani di Dio.

Pensiero del giorno

A volte mi ostino su un problema che non ha una soluzione facile e rapida. Può essere un problema relativo ad una relazione, al lavoro, a difficoltà sessuali, a un dolore fisico o a una qualsiasi situazione delle tante che non possono essere sistemate all'istante come io vorrei.

Restando concentrato su un aspetto negativo della mia vita, attivo a difetti di carattere come l'autocommiserazione, il risentimento, la rabbia e il falso senso di colpa.

Quando accetto il fatto che la vita richiede di risolvere un sacco di problemi e che un ingrediente necessario per una vita sana è la capacità di sopportarli in pace finché non si evidenzia una soluzione, sono in grado di affrontare con meno ansia il problema che mi trovo davanti.

Se non consumo tutte le mie energie su un problema sgradevole e che non posso risolvere, mi rendo libero di rivolgermi al mio Potere Superiore perché mi aiuti a trovare la risposta giusta.

Meditazione del giorno

Aiutami ad abbandonare il mio desiderio infantile di non avere problemi e aspettare con paziente fiducia che le risposte arriveranno se continuo a lavorare sul programma.

Oggi ricorderò

Posso vivere in pace con dei problemi non risolti.

Pensiero del giorno

Il mio Potere Superiore mi ha dato questo corpo e il libero arbitrio per usarlo o abusarne. Oggi benedirò il mio corpo e tutti gli organi che ne fanno parte.

Il corpo è un vero miracolo.

Visualizzate il vostro cuore che pompa il sangue fino alle dita dei piedi e i polmoni che mandano l'ossigeno dappertutto. Ringrazio il mio Potere Superiore per ogni funzione e capacità di questa proprietà inestimabile.

Oggi tratterò il mio corpo come va trattato, con cibo adeguato, riposo, esercizio fisico e attenzione. Lo pulirò con cura e lo vestirò con abiti puliti e appropriati.

Ringrazio il mio Potere Superiore per la guarigione quotidiana che rinnova e ricostruisce continuamente quel miracolo che è il mio corpo.

Meditazione del giorno

Fà che il mio corpo continui a guarire e che io lo tratti sempre con rispetto.

Oggi ricorderò

Una mente sana ha bisogno di un corpo sano.

Pensiero del giorno

E' difficile credere che l'autodisciplina possa significare libertà. Nel mio vecchio modo di pensare disciplina significava lavoro, fatica, un compito ingrato, comunque qualcosa cui ribellarsi.

Ma poi ho imparato che disciplinare le mie reazioni, mantenere la calma e vivere un giorno alla volta ha portato ordine alla mia vita caotica.

L'autodisciplina mi fa sentire realizzato, mi dona fiducia in me stesso e rispetto per me stesso rendendomi libero di affrontare nuove sfide.

Meditazione del giorno

Aiutami affinché sappia autodisciplinarmi per essere libero di essere me stesso.

Oggi ricorderò

Oggi posso.

Pensiero del giorno

Tutti abbiamo bisogno di un luogo tranquillo: un posto per pensare, pregare o sognare, dove possiamo andare per organizzare i nostri pensieri e chiudere fuori la confusione del mondo esterno.

Molte persone si prendono un po' di tempo al mattino, per meditare e ricevere il messaggio che il loro Potere Superiore gli manda. Molti di noi aspettano fino a sera tardi, quando le nostre famiglie dormono e la casa è tranquilla.

Alcune persone, spesso, sentono che le riunioni settimanali di sostegno sono un rifugio dove possono ricevere amore, amicizia e nutrimento emotivo che danno loro forza.

Anche una chiacchierata in privato e un caffè con un amico possono mettere le cose nella giusta prospettiva.

Meditazione del giorno

Che possa trovare un luogo tranquillo.

Oggi ricorderò

R&R: riposati e riprenditi; rilassati e ripàrati; rinnòvati e recuperati.

Pensiero del giorno

Stamattina non mi sento molto bene. Mi sento pesante e squilibrato, senza nessun motivo apparente. Semplicemente non ho voglia di essere spirituale.

Ma posso sedermi, rilassarmi, e scrivere come mi sento, come sono e aprire una finestra al mio Potere Superiore.

So che è accanto a me, con quello di cui ho bisogno.

Perché a volte voglio resistergli? Perché rifiuto di aprirmi?

Sembra che ci voglia un sacco di ostinazione per opporre questo tipo di resistenza.

Ecco perché mi sento così bene quando mi apro. Posso davvero essere amato.

Meditazione del giorno

Aiutami a smettere di opporre resistenza.

Oggi ricorderò

Arrendermi mi dà forza!

Pensiero del giorno

Il suicidio è l'atto di disperazione più estremo. È la resa finale. La vita è finita! Basta obiettivi, speranze, sogni. Forse ci sembra che sia quello che vogliamo.

Molti di noi hanno preso in considerazione il suicidio e molti di più probabilmente ci penseranno. Cosa ci ha trattenuti?

Per me è stato sapere cosa avrei fatto alla mia famiglia. Mio padre e una zia si sono suicidati e mi ricordavo ciò che quelle esperienze mi avevano fatto.

Per quanto la mia vita fosse disperata, e lo era un bel po', non potevo lasciare i miei cari con lo stesso trauma. Finché c'è vita, c'è speranza, un vecchio cliché, ma molto vero.

La vita può migliorare e migliorerà. Affidala al tuo Potere Superiore e aspetta un altro giorno.

Meditazione del giorno

Quando i miei cari si sono tolti la vita mi hanno fatto sentire abbandonato e pieno di rabbia. Aiutami a comprendere che se ho dei problemi posso chiedere aiuto a qualcuno.

Oggi ricorderò

Posso vivere questa sola giornata, un'ora alla volta.

Pensiero del giorno

A volte dimentico che non sono mai solo e ho un tremendo senso di privazione per l'assenza degli amici e dei miei cari.

In quei giorni, devo ricordarmi della presenza del mio Potere Superiore dentro di me. In quel momento ho dimenticato che il mio Potere Superiore è sempre con me: a casa, al lavoro, in auto o anche in un luogo poco familiare.

Ovunque sono, il mio Potere Superiore è con me. Quando mi ricordo di questo fatto, un senso di pace e serenità mi avvolge e mi rilasso.

Mi sento forte, coraggioso e amato. Posso fare tutto quello che mi è richiesto quel giorno. Posso andare avanti da solo, fino al ritorno dei miei amici e dei miei cari, perché il mio Potere Superiore è con me.

Meditazione del giorno

Nei giorni in cui mi sento solo, ricordami la Tua presenza.

Oggi ricorderò

Il mio Potere Superiore ed io possiamo conquistare il mondo.

Pensiero del giorno

Quando lotto contro emozioni che mi bloccano, è molto facile correre in direzioni diverse o restare immobilizzato, incapace di decidere da dove iniziare. In questo stato di confusione sono come una ruota bloccata nel fango, non vado da nessuna parte.

Un antidoto all'indecisione è il mio programma della giornata. Decidendo come usare il tempo che mi è dato oggi, appoggio le mie ruote su un terreno solido.

Il motto "prima le cose più importanti" può aiutarmi a determinare l'ordine che la mia giornata dovrebbe seguire.

Un'altro parametro di cui tener conto: "quanto è importante?", può guidarmi attraverso ogni incertezza, sia nel pianificare il mio tempo sia nel gestire le interruzioni.

Meditazione del giorno

Dammi una spinta se la mia ruota si blocca.

Oggi ricorderò

Questa giornata è un dono. Come la uso determina quanto mi godo questo dono.

Pensiero del giorno

Ci sono moltissime cose che non posso cambiare! Non ho potere su quello che le altre persone dicono e fanno, come anche sul clima, il passare del tempo e la mia struttura fisica di base. Desiderare che sia diverso vuol dire sprecare la mia energia in un vicolo cieco. Quando accetto le cose che non posso cambiare, mi rendo libero di riconoscere le opportunità presenti in ogni situazione. Per la mia serenità, prenderò il buono che posso da tutto quello che mi capiterà oggi e lascerò stare il resto.

Meditazione del giorno

Quando trovo una porta chiusa, guidami verso una porta aperta.

Oggi ricorderò

Mi concentrerò sull'accettarmi così come sono.

Pensiero del giorno

Permettere a qualcuno di amarmi sembra una cosa così semplice ma, nel mio marasma emotivo, dovevo renderla complessa.

Dovevo iniziare a chiedere il perché: perché qualcuno avrebbe dovuto volermi? Che cosa cercava di ottenere? Che cosa mi sarebbe costata questa relazione? Trovavo impossibile ricevere un'accettazione naturale, tollerante e spontanea da un'altra persona.

La mia prima esperienza in questo campo è stata EA. Sono stato accettato totalmente, senza secondi fini.

Con l'aiuto di queste grandi persone, ho imparato ad accettare il loro amore. Ho imparato che l'amore non è controllo o manipolazione.

L'amore è lasciare che le persone siano se stesse e amarle così come sono.

Meditazione del giorno

Il Tuo amore non ha secondi fini. Aiutami ad amare nello stesso modo.

Oggi ricorderò

Permettere a qualcuno di amarmi non diminuirà la mia dignità personale, ma mi renderà più umano.

Pensiero del giorno

Troppo spesso mi tormento su un problema come se tutte le soluzioni dipendessero da me. Cerco di prepararmi in anticipo cosa fare e cosa dire.

Sembra che io debba tormentarmi per un po' prima di capire che non tutto dipende da me. Il mio Potere Superiore può aiutarmi e vuole farlo, ma devo chiederglielo.

Spesso "scopro" la soluzione subito dopo averla chiesta.

È proprio meraviglioso avere un amico così su cui contare.

Meditazione del giorno

Fà che mi ricordi di chiedere presto il Tuo aiuto quando ho un problema.

Oggi ricorderò

Il mio Potere Superiore è la mia fonte sempre disponibile di aiuto.

Pensiero del giorno

Man mano che la mia malattia emotiva peggiorava, riuscivo sempre meno ad affrontare la vita.

Il mio mondo diventava sempre più piccolo, fino a quando mi sono trovato intrappolato nella prigione che mi ero costruito da solo.

Questo è stato il mio fondo emotivo.

Ora sono in recupero. Ora posso essere più consapevole di questo mondo meraviglioso e non dare per scontate, o ignorare, le molte cose che Dio, così come io posso concepirlo, mi dà. Posso portare cose nuove nella mia vita.

Credo che la vita sia fatta per essere piena, ricca e gioiosa.

Meditazione del giorno

Fà che trovi una nuova cosa per cui ringraziarTi. Aiutami a far sì che la gratitudine scacci l'invidia, l'avidità e il risentimento.

Oggi ricorderò...

... di ringraziare il mio Potere Superiore per quello che scopro nella mia ricerca.

Pensiero del giorno

So che quando pianto i pensieri positivi, come se fossero semi, da questi semi nascono altri pensieri positivi. Per i pensieri negativi è lo stesso.

Ho la libertà di scegliere i semi da piantare oggi nel giardino della mia mente.

Posso scegliere se in queste ventiquattr'ore sarò soddisfatto e sereno o depresso e sofferente. Posso dirigere le mie energie verso atteggiamenti sani o malsani. Posso essere creativo e produttivo o pigro e distruttivo.

Ho imparato che la negatività può distruggermi, per cui la mia scelta è scontata.

Meditazione del giorno

Aiutami a estirpare la negatività.

Oggi ricorderò

Mieterò un raccolto di serenità, nato dai semi di pensieri positivi che sto piantando.

Pensiero del giorno

Ero solito pensare che per i miei figli dovessi fare tutto alla perfezione. Se avevano troppi compiti da fare, sentivo che dovevo dire qualcosa all'insegnante oppure se mio figlio giocava in troppo poche partite, pensavo che fosse mia responsabilità far sapere al suo allenatore quanto fosse ingiusto e cercare di cambiarlo.

In realtà io non posso rendere la vita perfetta nè per i miei figli nè per me. Ciò mi aiuta a determinare quanto sia importante la situazione. Nonostante non siano molte le situazioni che io abbia scoperto essere davvero rilevanti, spesso penso siano della massima importanza.

Non posso cambiare l'allenatore, non posso cambiare l'insegnante e in realtà sono molto poche le persone che posso cambiare probabilmente nessuna tranne me stesso.

Non sempre so con certezza quale sia la cosa migliore e non è nemmeno realistico tentare di rendere tutto perfetto.

Meditazione del giorno

Aiutami a consentire al mio prossimo di essere diverso da me.

Oggi ricorderò

La mia serenità deriva dalla consapevolezza che va tutto bene anche se non corrisponde alla mia volontà.

Pensiero del giorno

Senza il dolore, che ci avverte di un problema fisico, rischieremo di morire molto in fretta.

Se ci rifiutiamo di riconoscere i segnali di avvertimento del dolore emotivo, forse non moriremo, ma saremo meno vivi e non avremo una vita davvero ricca.

Ogni volta che sono disposto a correre il rischio di condividere il mio dolore, ottengo sostegno e accettazione.

Il sostegno e l'accettazione mi aiutano a rischiare di nuovo. E rischiare mi porta i doni della guarigione e della completezza.

Meditazione del giorno.

Quando ho un dolore, fà che diventi capace di guardare avanti, verso una vita più piena.

Oggi ricorderò

Il dolore mi dice che c'è qualcosa che dev'essere cambiato.

Pensiero del giorno

Quando iniziamo a guardare il punto in cui siamo in maniera più positiva, scopriamo che tutti i nostri momenti dolorosi, se affrontati, ci hanno portato a imparare qualcosa in più su noi stessi.

Tutte le esperienze hanno un valore.

Quanto impariamo quando le cose vanno bene? Non ci limitiamo ad andare avanti? Spesso il dolore ci spinge a rischiare o a sfidare le parti di noi stessi che dobbiamo e vogliamo cambiare.

Quando entriamo più in contatto con i nostri bisogni, valori e obiettivi, siamo spinti verso una nuova avventura.

Meditazione del giorno

Aiutami a ricordare che il dolore è un'opportunità di crescita.

Oggi ricorderò

Il nostro dolore, se lo affrontiamo, ci aiuta a trovare un equilibrio nella nostra vita: equilibrio tra noi, gli altri e uno scopo.

Pensiero del giorno

La maggioranza di noi sa cosa vuol dire sentirsi usati. Abbiamo mai guardato cosa c'è dietro la nostra sensazione di essere usati?

Perché continuavamo a metterci in situazioni che ci facevano sentire inadeguati e pieni di rabbia, sensi di colpa e vergogna? Non è che in realtà vogliamo piacere agli altri?

Una cosa è che un bambino faccia cose che lo fanno sentire approvato, ma da adulti abbiamo la libertà di scegliere.

La nostra autostima non è alla mercè degli altri. Se continuiamo a cercare, ad ogni costo, di piacere a loro, è una nostra scelta.

Meditazione del giorno

Se mi sento usato, fà che mi ricordi che sono responsabile di ciò che mi accade.

Pensiero del giorno

Nessuno può usarmi se non glielo permetto.

Pensiero del giorno

Uno degli ostacoli più grossi al benessere emotive è l'autocompatimento. L'autocompatimento fa nascere ogni tipo di tormento "del mio io". È come essere al centro del palcoscenico con tutti i riflettori addosso.

È la piccola ferita che ci trasciniamo a lungo per fare sì che possiamo condividere il nostro dolore con più persone.

È il momento duro, emotivamente intenso, in cui non riusciamo a vedere il mondo che ci circonda. Ci sembra una nebbia, perché i nostri "occhi" sono fissati su noi stessi.

A volte, chiedere al nostro Potere Superiore di aiutarci in una crisi è la cosa più difficile da fare.

Il motivo è che le nostre preghiere potrebbero venir esaudite e ci toccherebbe andare avanti. Potremmo dover cambiare e non possiamo più autocompatirci.

Meditazione del giorno

Prego di avere un cuore disponibile e di appoggiarmi alla Tua forza e al Tuo amore.

Oggi ricorderò

Quando "ci togliamo gli occhi di dosso" e iniziamo a spostarli sugli altri, i tormenti "del nostro io" si rasserenano.

Pensiero del giorno

Pensare che nella mia vita ci sarebbero stati dei cambiamenti in passato mi riempiva di terrore. Mi sentivo incerto e insicuro, quando mi rendevo conto che i miei vecchi schemi non sarebbero più stati gli stessi.

Ora l'idea di cambiare è stimolante. La mia vita sarebbe noiosissima e priva di interesse, se non provassi mai un modo nuovo di fare le cose o non accettassi mai una sfida.

Non potrei crescere, se non mi esponessi, con fede, a fare e essere più di quello che pensavo di poter fare o essere. Le sfide riempiono la mia vita di stimoli

A volte non sono all'altezza della sfida, ma so che ne arriveranno altre di cui probabilmente riuscirò a essere all'altezza.

C'è una gioia nell'attesa di imparare, sentire e sperimentare nuovi modi di vivere e di crescere.

Meditazione del giorno

So che Tu sei con me in ogni sfida e mi aspetto, accetto e ringrazio di cambiare.

Oggi ricorderò

La vita è da vivere e serve a crescere, a qualunque età

Pensiero del giorno

Il nostro Potere Superiore ci dà la libertà di fare tutto quello che vogliamo. Perché, allora, io non posso dare la stessa opportunità agli altri?

Sto facendo la parte di Dio nella loro vita? No. Vado anche oltre e credo di poter imporre loro la mia volontà.

Il motto “Vivi e lascia vivere” mi dice di lasciare agli altri la libertà di fare le proprie scelte.

Non sono obbligato a giustificare le azioni degli altri, ma posso accettare la persona.

Meditazione del giorno

Fai che smetta di trattare gli altri come marionette. Ricordami che se Tu a guidare quelli che amo, e persino quelli che non mi piacciono molto.

Oggi ricorderò

Non sono responsabile delle azioni degli altri.

Pensiero del giorno

Nel passato mi hanno insegnato che se piacevo a me stesso ero presuntuoso, egoista e sfacciato. Potevo divertirmi, ma non pensare di meritarmelo.

Questo atteggiamento mi ha portato a non piacermi e a non accettarmi. Devo liberarmi da questo atteggiamento per avere la salute emotiva.

La mia salute mentale dipende dall'accettarmi e amarmi per quello che sono. È essenziale che io mi apprezzi, solo così posso essere felice di essere me stesso.

Meditazione del giorno

Aiutami ad apprezzarmi così come sono.

Oggi ricorderò

Sentirmi bene con me stesso non è solo giusto, è necessario.

Pensiero del giorno

Oggi farò una pausa e prenderò in considerazione tutte le circostanze positive e meravigliose della mia vita, doni gratuiti del mio Potere Superiore, che mi arrivano a pioggia. È il momento di dichiarare la mia gratitudine per questi doni del cielo.

Sono grato per la salute e la vita. Sono grato per le persone amevoli e deliziose che fanno parte della mia vita: parenti, amici e colleghi di lavoro. Contribuiscono alla mia felicità e al mio benessere. Sono grato per la bellezza che mi circonda: il sole, il mare, il cielo azzurro, i fiori e anche la pioggia.

Sono grato per il mio senso dell'umorismo, che mi facilita il cammino sulla strada della vita.

Sono particolarmente grato per il programma di EA, che mi ha insegnato ad apprezzare le cose e a essere grato, e anche un modo di vivere.

Meditazione del giorno

Grazie, Potere Superiore, per tutti i doni del cielo nella mia vita. Aiutami a ricordare sempre di essere grato.

Oggi ricorderò

Ho il dono di una bella vita!

Pensiero del giorno

La mia vita può essere come le uova strapazzate! Posso provarci quanto mi pare, ma non posso far tornare intere quelle uova, per cui devo esplorare le alternative.

Come? Essendo SAVio: Sincero, Aperto di mente e Volonteroso. Se sono SAVio, la mia vita è ancora strapazzata, ma ora posso cavarmela e accettare che le uova sono buone anche strapazzate.

Essere SAVio aggiunge qualcosa alla mia vita e la migliora, proprio come aggiungere pancetta, pane tostato e della gelatina rende più soddisfacenti le uova strapazzate.

Meditazione del giorno

Fà che mi renda conto di poter vivere con dei problemi non risolti.

Oggi ricorderò

Un uovo può essere buono, comunque sia cucinato!

Pensiero del giorno 18 giugno

Quelli che hanno subito abusi sessuali da bambini tendono a provare un sacco di vergogna, paura e rabbia. Se non affrontiamo questi sentimenti, rimarremo attaccati a comportamenti autodistruttivi.

Quando siamo disposti ad affrontare la nostra vergogna, paura e rabbia, possiamo iniziare a guarire. Affrontare quelle esperienze del nostro passato può essere spaventoso e doloroso, ma l'alternativa di non affrontare il dolore, sembra molto peggio.

Un'esistenza dolorosa nella negazione è paragonabile a vivere in un inferno che ci costruiamo da soli.

Meditazione del giorno

Potere Superiore, ti prego di aiutarmi a fidarmi almeno di una persona oggi e confidarle il mio segreto dolore.

Oggi ricorderò

Non sono obbligato a continuare a sentirmi in colpa e a vergognarmi per delle esperienze che ho avuto da bambino.

Pensiero del giorno

Mentre facevo un puzzle, mi sono reso conto di quanto la mia vita somigli a un rompicapo. Alcuni pezzi della mia vita si combinano facilmente tra loro, mentre altri non si incastrano proprio.

Riflettendoci, capisco che quando affido i miei problemi al mio Potere Superiore, anche quei pezzi della mia vita si mettono insieme facilmente. Quando prendo i comandi, per quanto spinga e tiri, nessun pezzo si incastra. Quando le mie emozioni negative prendono il sopravvento i colori del puzzle, come i colori della mia vita, non si combinano.

Se continuassi così, non potrei mai finire il puzzle. Quando mi rilasso e lavoro con il cervello, invece che con i miei sentimenti ostili, sembra che i pezzi si combinino con una volontà tutta loro, proprio come le diverse parti della mia vita.

Meditazione del giorno

Quando mi dibatto e annaspo, aiutami a ricordare come si risolvono i puzzle.

Oggi ricorderò

Per risolvere il puzzle della vita, affidala e rilassati.

Pensiero del giorno

Quando ho toccato il mio fondo emotivo, uno dei doni che ho perso è stato il mio senso dell'umorismo. Vedere ridere altre persone mi sembrava molto strano.

Che c'era di divertente? Il mondo mi era caduto addosso. Le persone che riuscivano a ridere mi irritavano. Ero geloso perché il mio vecchio amico, il senso dell'umorismo, mi mancava. Ero bloccato emotivamente.

Quando sono arrivato in EA, sono stato contento che una delle promesse del programma fosse il ritorno del senso dell'umorismo.

Meditazione del giorno

Ti ringrazio avermi ridonato la capacità di ridere.

Oggi ricorderò

Ridere è una delle chiavi che aprono la porta della serenità.

Pensiero del giorno

A volte mi ritrovo totalmente ossessionato a domandarmi cosa pensi una persona a me vicina, cosa stia facendo o stia per fare.

Mi faccio domande tipo: “Come posso essere d’aiuto o cambiare la situazione?” “E se...?” “Come gestirò il problema se...?”.

All’improvviso mi rendo conto di star perdendo tempo e di star creando scompiglio dentro di me. Tutti i miei pensieri non sono d’aiuto e non cambiano la situazione, quindi devo lasciar andare e vedere che succede.

Meditazione del giorno

Fà che mi renda conto che il tempo passato a pensare a una persona o a una situazione è una forma di controllo e che la mia salute mentale dipende dall’affidarla a Te.

Oggi ricorderò

I miei pensieri non possono cambiare una persona o una situazione. Posso cambiare solo me stesso!

Pensiero del giorno

Nel passato, spesso mi distraevo al punto da dimenticare cosa avevo stabilito di fare e finivo per non fare nulla. Poi passavo il resto della giornata incolpando gli altri dei miei problemi e prendendomela con me stesso per aver perso di vista il mio obiettivo.

Sto imparando a concentrarmi sul compito del momento? Mi soffermo a controllare gli atteggiamenti fisici, spirituali, mentali ed emotivi che mantengono sui binari il treno dei miei pensieri?

Mi pongo obiettivi ragionevoli e ricordo che “Prima le cose più importanti”?

Meditazione del giorno

Aiutami a dirigere la mia giornata. Ricordami di fermarmi lungo la strada per ricordare un concetto, un passo, un motto o un Solo per oggi che mi mantengano nella consapevolezza della Tua presenza.

Oggi ricorderò

Attaccherò il treno della mia mente alla locomotiva e non a un vagone di secondaria importanza.

Pensiero del giorno

Prima di entrare nel programma, ero egoista e sconsiderato. Moltissime volte dicevo “Io prima di tutti”. Manipolavo e manovravo gli altri per far fare loro quello che io ritenevo giusto.

Egoisticamente, pretendevo che tutti gli altri facessero quello che volevo. Se non lo facevano, mettevo il muso o facevo scenate. Se non funzionava, sviluppavo un mal di testa o un dolore misterioso per attirare l'attenzione, pensando di averne bisogno e di meritarmela.

Oggi provo a tenere gli altri in maggior considerazione e a tenere più conto dei loro bisogni.

Meditazione del giorno

Anche se so che devo prendermi cura di me stesso, aiutami a tener conto dei bisogni degli altri.

Oggi ricorderò

Io sono importante; anche gli altri.

Pensiero del giorno

Dovendo trattare con molte persone e molte situazioni nella mia vita, mi sono trovato spesso a dover nascondere la mia vera essenza.

A volte le mie emozioni, specialmente la paura, ostacolano il mio rapporto con gli altri, facendomi sentire a disagio.

Ma c'è una speranza! In una riunione di EA io posso essere me stesso. Posso condividere le mie sensazioni e mostrare le mie emozioni.

A mano a mano che trovo la forza grazie alle riunioni e agli amici che le frequentano, questa stessa forza inizia ad operare anche in altri ambiti della mia vita.

Meditazione del giorno

Che io possa sempre ricordare che essere emotivo non è sbagliato e che non è un segno di debolezza.

Le mie emozioni mi vengono donate dal Potere Superiore attraverso le quali esprimere il mio sentire più intimo.

Oggi ricorderò

Mi amerò e mi accetterò per quello che sono.

Pensiero del giorno

Non confronterò me stesso con gli altri. Nel confrontarmi sono talmente preoccupato dell'effetto che produco e di quello che gli altri pensano di me che dimentico chi sono.

Invidio così tanto i loro talenti che trascuro di apprezzare e di sviluppare i miei.

Dio crea ciascuno di noi come essere unico e sceglie per ciascuno di noi il tempo necessario per intuire e comprendere.

Dio concede una capacità di intuizione diversa a ciascuno perchè ciascuno di noi è diverso dagli altri.

Meditazione del giorno

Che il Potere Superiore mi aiuti a non giocare con la mia personalità e a vedere i miei difetti di carattere affinché possa trasformarli in pregi.

Oggi ricorderò

Non farò confronti.

Pensiero del giorno

Ogni volta che prego il mio Potere Superiore di farmi conoscere la sua volontà e di darmi la forza di eseguirla, devo rendermi conto che, mentre vivo questa giornata, probabilmente sto facendo quello che è mio dovere fare.

Avevo paura che la volontà di Dio per me fosse qualcosa di stravagante che non avrei voluto fare.

Sono giunto a credere che la volontà di Dio per me sia prendermi cura delle mie responsabilità nel momento che sto vivendo ora, nel modo migliore che mi sia possibile.

Meditazione del giorno

Se oggi prego per qualcosa di specifico, fa che mi renda conto che Tu mi ascolti e mi rispondi.

Oggi ricorderò

Il Potere Superiore risponde sempre alle preghiere: a volte dice “Sì”, a volte “No” altre volte “Aspetta”

Pensiero del giorno

La paura del dolore di una depressione acuta non lascia mai chi ne ha sofferto profondamente. Il tormento di essere completamente senza speranza rimane nei nostri ricordi.

Non è facile dimenticare la totale apatia della nostra vita in quel periodo.

Eppure è sbagliato concentrarci sui nostri disturbi passati. Un'occhiata dietro le spalle, per vedere com'era la vita allora può essere sana, perché è rassicurante vedere quanta strada abbiamo fatto. Solo quelli di noi che ci sono passati possono sapere quello che prova una persona che soffre di depressione.

Solo noi possiamo dimostrare che può migliorare, e migliorerà. Condividendo il nostro passato, possiamo migliorare il futuro nostro e degli altri.

Meditazione del giorno

Fà che la lotta con la depressione nel mio passato si dimostri utile a qualcun altro.

Oggi ricorderò

Non rimuginarci, parlane e basta.

Pensiero del giorno

Quanto della mia vita ho passato a crogiolarmi nei sensi di colpa invece di agire?

Il programma insegna che questo piacere malato è uno dei discutibili lussi che non mi posso permettere. Se oggi mi sento in colpa posso usare tale colpa per spingermi all'azione ammettendo la mia colpa (quinto e decimo passo) e fare ammenda (nono).

Quando ho fatto del mio meglio per correggere ciò che ho fatto sono libero di perdonarmi. EA è un programma di azione non di retrospezione.

Non posso più portare un pesante fardello di colpe.

Meditazione del giorno

Fa che mi sia chiaro dove ho sbagliato e che abbia il coraggio e la coscienziosità di fare ammenda.

Aiutami ad accettare la risposta anche se non è quella che speravo.

Oggi ricorderò

Viaggerò leggero attraverso la vita senza le macerie del passato

Pensiero del giorno

Sono un vincente. Che modo perfetto di iniziare la giornata: ricordarmi che con l'aiuto del mio Potere Superiore posso riuscire a fare quello di cui ho bisogno oggi.

Il vecchio detto "volere è potere" si applica a me oggi. Se si presentano degli ostacoli, ricorderò che c'è sempre un modo per superarli.

Avrò la determinazione e la forza per andare avanti fino a raggiungere i miei obiettivi. Non mi scoraggerò e avrò abbastanza fede da perseverare, sapendo, nel cuore e nella mente, che sono davvero un vincente.

Meditazione del giorno

Ti ringrazio perché mi dai la forza di continuare.

Oggi ricorderò

Sono un vincente nel gioco della vita

Pensiero del giorno

Quando sono entrato nel programma, non credevo in Dio. Avevo deciso che Dio non esistesse.

Per come la pensavo io, nel mondo e nella mia vita c'era troppa sofferenza perché ci fosse un Dio. La vita non andava come volevo e non assecondava le mie aspettative. Avevo concluso che non potesse esistere un Dio.

Il Secondo Passo diceva che un potere più grande di me avrebbe potuto ricondurmi alla ragione. Dovevo aprirmi all'idea di credere in un potere più grande di me stesso.

Meditazione del giorno

Aiutami a essere disposto ad abbandonare le mie vecchie idee su di Te e a svilupparne di nuove.

Oggi ricorderò

Credenze sbagliate, incredulità e mancanza di fede sono l'origine delle mie miserie.

Pensiero del giorno

Quando condividiamo i nostri problemi e le nostre difficoltà con un essere umano che ci comprende, facciamo un favore a entrambi. Semplicemente parlando di quello che ci tormenta, stiamo aiutando noi stessi.

A volte, solo parlarne ad altra voce ci fa trovare la soluzione che fa per noi. Se non c'è una risposta immediata, ci sentiamo meglio solo perché ne abbiamo parlato. C'è sempre la possibilità che l'altra persona possa aiutarci.

Condividendo le nostre preoccupazioni, comunichiamo all'altra persona anche la nostra fiducia e il nostro affetto per lei.

Questo crea sentimenti positivi. In un certo senso, stiamo dicendo all'altra persona che in circostanze simili saremo noi a esserle vicini.

Meditazione del giorno

Dammi sempre un amico affettuoso e comprensivo che condivida le mie difficoltà.

Oggi ricorderò

Parlane!

Pensiero del giorno

Prima di poter amare chiunque altro, devo accettare e amare me stesso.

Un sano amore per me stesso mi è necessario per la vita quotidiana. "Ama il prossimo tuo come te stesso" non vuol dire "invece di te stesso".

Finché non riconosco le cose buone e belle dentro di me e non mi amo così come sono - il lato buono, quello cattivo e quello brutto - non posso amare un altro né posso iniziare a sostituire i difetti di carattere che trovo in me stesso.

Meditazione del giorno

Che io possa iniziare ogni giorno con la consapevolezza delle mie buone qualità ed essere sempre grato di esse.

Oggi ricorderò

Sarò positivo e grato della bontà che c'è dentro di me.

Pensiero del giorno

Cosa provoca una ricaduta emotiva? Come e perché succede? A queste domande posso rispondere solo io, ma mi è d'aiuto elencare le persone, i luoghi, le cose o gli eventi collegati a ciascuno stato di nervosismo o di sofferenza.

I "punti deboli" o i pensieri che sembra si presentino prima o durante questi momenti possono darmi degli indizi su quello che il mio Potere Superiore vuole che faccia.

Su che Passo sto lavorando? Da quando non vado a una riunione? Da quando non chiamo un amico nel programma?

Da quando non leggo della buona letteratura sul programma? Nei miei appunti o nel mio diario ho annotato le cose che mi hanno aiutato a tirarmi fuori da uno stato emotivo negativo? In quelle occasioni, cosa ha funzionato?

A volte mi viene in mente una cosa molto semplice: il programma dice di stare attenti ai quattro elementi che spesso portano a stati emotivi negativi: Fame, Ira, Solitudine e Stanchezza (FISSA).

Meditazione del giorno

Ti ringrazio per questi strumenti semplici ed efficaci.

Oggi ricorderò

Starò lontano dalla FISSA e rifletterò sugli effetti che ha avuto finora nella mia vita.

Pensiero del giorno

Negli Stati Uniti è tradizione celebrare il 4 luglio (Festa dell'Indipendenza) con picnic in famiglia, parate e fuochi d'artificio.

I fuochi d'artificio sono una buon spunto per descrivere il mio comportamento in molte di queste riunioni di famiglia.

Una volta, nei giorni di festa, le mie emozioni scoppiavano come razzi e petardi. Le parole mi uscivano di bocca come mortaretti: rumorose, veloci e pericolose.

Grazie al mio Potere Superiore e a EA, i giorni di festa sono diventati una parte significativa e gradevole della mia vita.

Ho imparato a vivere e a godermi la vita anche se ci sono dei problemi irrisolti.

Meditazione del giorno

Grazie per i giorni di festa e per i miei cari, con i quali posso godermeli. Aggiungono sapore e gusto alla mia vita.

Oggi ricorderò

L'attesa di un giorno di festa non mi fa più paura.

Pensiero del giorno

L'amore mi rende vulnerabile. Quando amo qualcuno, mi avvicino a lui o a lei. Questa persona vede i miei punti deboli e sa cosa mi fa star male.

Ho già sofferto così tanto che non voglio più soffrire, per cui inizio a distaccarmi, sperando che mantere una distanza di sicurezza riduca il rischio di soffrire. Limito anche le mie possibilità di trovare relazioni intime.

Potrei finire per vivere in un ambiente superficiale e disimpegnato, dove affetto e condivisione sono solo parole. Essere vicini a qualcuno è un rischio, ma anche una grande gioia.

La persona che sa che cosa mi fa star male davvero è anche la persona che sa cosa mi rende felice e come aggiungere luminosità al mio sguardo, slancio nei miei passi e una canzone nel mio cuore.

La distanza che tengo tra me e coloro che amo tiene lontana la sofferenza, ma anche la gioia.

Meditazione del giorno

Dammi il coraggio di avvicinarmi abbastanza da avere la possibilità di far entrare la gioia nella mia vita.

Oggi ricorderò

Posso tenere lontano il dolore, ma posso anche tenere lontana la gioia.

Pensiero del giorno

Sogniamo di essere dei vincenti. Nelle nostre fantasie siamo sempre quelli che raggiungono il successo. Per realizzare questi sogni, dobbiamo voler essere vincenti. Volere qualcosa dà passione, determinazione e voglia di impegnarsi.

Se guardiamo bene i vincenti che ammiriamo, vediamo che hanno proprio l'aria dei vincenti. Dal loro aspetto traspare l'orgoglio di esserlo.

Parlano da vincenti e sono a proprio agio quando conversano con qualcuno. Si trovano bene in qualsiasi ambiente. Si comportano da vincenti e si vede proprio che sprizzano autostima e sicurezza di sé.

Proprio queste persone pensano da essere vincenti e nella testa non hanno spazio per i pensieri negativi. Per loro, cercare il lato positivo è diventata un'abitudine e, alla fine, un modo di vivere.

Meditazione del giorno

Aiutami ad acquisire “modi da vincente”.

Oggi ricorderò

Il mio successo parte dall'atteggiamento che ho in testa, non dalle circostanze in cui sono nato.

Pensiero del giorno

Dopo un po' che stavo seguendo il programma e che ero ancora impaziente di crescere, emotivamente e spiritualmente, mi sono dovuto rendere conto che avevo trascurato di osservare i piccoli cambiamenti positivi che stavano accadendo dentro di me.

All'inizio ho dovuto guardare bene per vedere i piccoli cambiamenti positivi che poi sono diventati enormi cambiamenti positivi. Ora mi rendo conto che quei cambiamenti ci sono sempre stati.

Siccome non ero soddisfatto di essi, snobbavo i piccoli semi che avevano solo bisogno di più acqua e più sole caldo (EA) per crescere. Quei semi erano stati piantati stabilmente, che ci credessi o no.

Tuttavia, mi sentivo ancora frustrato, perché ero stanco delle mie mancanze e volevo un miracolo, cioè stare bene qui e subito. Non avevo pazienza, perché il mio progresso era lento.

Meditazione del giorno

Fà che abbia fiducia e fede nel fatto che migliorerò se faccio azione e cerco quello di cui ho bisogno.

Oggi ricorderò

Per sentirmi meglio con me stesso mi basta sapere che almeno sto cercando di migliorare.

Pensiero del giorno

Essere apprezzati è un bisogno umano fondamentale. L'apprezzamento può arrivare sotto forma di carezze condizionate, che vengono date in cambio dell'esecuzione di un compito. Le carezze condizionate separano la persona dal comportamento e uno se le guadagna.

L'apprezzamento può arrivare anche sotto forma di carezze incondizionate, che in genere non vengono date verbalmente, ma con lo sguardo o il contatto fisico. Le carezze incondizionate arrivano solo perché una persona esiste e uno non se le può guadagnare.

Abbiamo bisogno di relazioni in cui ci vengono date carezze incondizionate, perché senza di esse non possiamo sviluppare una sana autostima.

È interessante il fatto che la quantità di carezze condizionate che possiamo collezionare facendo cose per compiacere gli altri non potrà mai compensare il nostro bisogno di sperimentare il valore che solo le carezze incondizionate possono dare.

Meditazione del giorno

Aiutami a essere pronto a riconoscere le caratteristiche positive degli altri. Incoraggiami ad affermare le loro qualità positive.

Oggi ricorderò

Più valore dò a me stesso, più sono in grado a dare carezze incondizionate agli altri

Pensiero del giorno

Ogni giorno porta nuove sfide da affrontare e mi è data la possibilità di scegliere come affrontarle.

Posso sentirmi sconfitto, arrendermi, provare dispiacere per me stesso e non provarci neanche oppure, ottimisticamente, posso dare alla situazione il meglio di me stesso, pensare agli aspetti positivi e attendere con entusiasmo il risultato dei miei sforzi.

Se i risultati sono quelli desiderati, posso gioire e ringraziare il mio Potere Superiore. Se i risultati sono di natura disastrosa, non devo per forza sentirmi sconfitto, ma posso fidarmi del fatto che il mio Potere Superiore ha il controllo della situazione e un progetto per la mia vita.

Meditazione del giorno

Sii la mia guida mentre valuto i miei successi e i miei atteggiamenti. Dammi il coraggio di andare oltre a quello che ho già fatto.

Oggi ricorderò

Stare seduto a far niente non renderà eccitante e produttiva la mia vita

Pensiero del giorno

È stato il dolore emotivo a portarmi in EA. Malgrado la mia paura, sono andato alla prima riunione e ho scoperto che non ero solo.

Ho trovato anche una speranza. Ho sentito come gli altri avevano trovato aiuto nei Dodici Passi e nella condivisione e mi sono preso l'impegno di provarci.

Andavo alle riunioni settimanali, leggevo la letteratura e cercavo di lavorare sul programma nella mia vita quotidiana. Dopo qualche scatto in avanti e qualche scivolata, mi sono reso conto di stare meglio.

L'ansia, il panico e le paure spropositate iniziavano a diminuire. Continuo a frequentare le riunioni per conservare quello che ho imparato e per continuare a crescere come persona attraverso la fede in un Potere Superiore.

Quando dò speranza a un nuovo membro, raccontando la mia storia di recupero, la mia crescita è potenziata.

Meditazione del giorno

Aiutami a ricordare il dolore passato. Aiutami a essere grato per il programma e le persone che hanno condiviso con me i loro pensieri, sentimenti, paure e la loro fede. Aiutami a non dimenticare mai di cercare la Tua guida e a sapere che Tu mi sosterrai.

Oggi ricorderò

La crescita e, alla fine, anche la pace e la serenità passano attraverso il dolore.

Pensiero del giorno

Ho passato buona parte della mia vita a sentirmi inferiore agli altri.

A causa di questo sentimento, mi confrontavo in continuazione con loro. Confrontavo le mie debolezze con i loro punti di forza e naturalmente non ero mai all'altezza.

Quando ho imparato che confrontarmi era una scusa per non sviluppare la mia creatività e i miei talenti personali, è diventato più facile abbandonare questa difesa.

Diventare disponibile ad abbandonare l'abitudine di confrontarmi mi ha aperto a una creatività e a un talento che non avevo neanche mai sognato di avere.

Meditazione del giorno

Se inizio a confrontarmi con qualcun altro, dammi un segnale di avvertimento.

Oggi ricorderò

Ho molto da offrire, se so essere me stesso.

Pensiero del giorno

La crescita è un processo continuo. C'è sempre qualcosa di nuovo da imparare.

Ogni volta che siamo disposti a rischiare, veniamo di nuovo guidati sulla strada verso un nuovo incontro.

Quando accettiamo la sfida di questa nuova strada, scopriamo capacità che non sapevamo di avere.

La gratitudine per le nostre nuove capacità ci rende più liberi e ci riempie di una grande gioia.

Meditazione del giorno

Fà che non dimentichi mai di essere grato per la mia nuova vita.

Oggi ricorderò

Sarò aperto, affronterò un rischio e mi prenderò il tempo per dire grazie.

Pensiero del giorno

Avevo paura di quello che Dio mi avrebbe chiesto di essere e di fare, paura di una vita che non volevo vivere in quel modo. Lentamente la mia fede si è sviluppata fino a farmi avere la volontà e la capacità di affidare la mia vita a Dio.

Pezzo dopo pezzo ho corso il rischio di rinunciare al controllo della mia volontà e della mia vita e lasciarlo a Dio. Molte volte mi riprendo il controllo.

Mantenere il controllo non ha mai funzionato di più che lasciarlo a Dio. Ogni volta che Dio ha mantenuto il controllo, tutto è andato per il meglio.

I mio progresso spirituale è stato graduale. Più è cresciuta la mia fiducia in Dio, più si sono allargate le aree in cui mi affido al mio Potere Superiore.

Meditazione del giorno

Fai che mi impegni a permetterTi di gestire la mia vita di oggi.

Oggi ricorderò.

Quando Dio ha il controllo sono nelle migliori mani possibili.

Pensiero del giorno

L'orgoglio e la paura sono stati i miei peggiori nemici.

L'orgoglio dice "Tu non devi guardare" e la paura "Tu non osare guardare". Per crescere sia l'uno che l'altra vanno messi da parte.

Ogniquale volta affronto questi nemici infrango un'altra barriera. Infrangere le barriere mi mette più in contatto con la persona scrupolosa e affettuosa che sono stato creato per essere; in più acquisisco un senso di appartenenza che avevo sempre agognato ma non sapevo come raggiungere.

Meditazione del giorno

Fà che io abbia la capacità di essere onesto verso me stesso per evitare inutili sofferenze.

Oggi ricorderò

Ci riuscirò nonostante l'orgoglio e la paura che potrò provare.

Pensiero del giorno 15 luglio

Fammi ricordare come l'aurora si trasforma nella luce del mattino, Il passaggio dal buio alla luce è così graduale che è difficile notarlo. Ma a un certo punto riesco a distinguere le forme dove prima c'era l'oscurità.

E tutto intorno a me diventa sempre più chiaro, quasi impercettibilmente, fino al momento in cui il sole sorge in tutto il suo splendore, inondando la gloriosa bellezza della terra di raggi dorati e pieni di calore.

Fà che ci pensi ogni volta che mi sento impaziente.

Meditazione del giorno

Che io mi affidi del tutto a Te, che fai sorgere il sole su di noi ogni giorno, confidando che Tu ti prenda cura di tutti i Tuoi figli.

Oggi ricorderò

L'alba arriva lentamente, come arriverà la mia pazienza.

Pensiero del giorno

Le mie paure derivavano dalla mia mancanza di fiducia in me stesso, che di solito derivava dalla mancanza di fiducia in Dio. Consumavo così tanta energia a preoccuparmi di quello che sarebbe potuto succedere che non me ne restava alcuna per gestire la situazione se e quando essa si presentava.

Qualcuno mi suggerì di chiedere a me stesso: “Qual è la cosa peggiore che potrebbe capitare? e di immaginarmi mentre mi muovevo in quello scenario.

Invece di chiedere “Cosa succederebbe se...” agisci “come se” avessi la fiducia necessaria per gestire la situazione.

Sentirsi e agire in modo più fiducioso spesso bastava a raggiungere ottimi risultati.

Meditazione del giorno

Che io possa ricordare che la fiducia in me stesso viene dalla fiducia nel mio Potere Superiore

Oggi ricorderò

Oggi non può succedere niente che Dio e io non possiamo gestire insieme.

Pensiero del giorno

Il mio inventario scritto dev'essere completo e risalire ai miei primi ricordi, perché è lì che si trova la radice dei miei problemi.

È nell'infanzia che ho sviluppato uno schema di comportamento che pensavo mi avrebbe protetto dalle ferite, mi avrebbe assicurato sicurezza economica ed emotiva e mi avrebbe procurato approvazione e lodi.

Il Quarto Passo ridimensiona l'ego. Per arrivare a questo passo devo ammettere di non essere in grado di ottenere la pace mentale e la stabilità emotiva applicando i miei vecchi schemi di comportamento e di pensiero.

Meditazione del giorno

Fà che mi renda conto che Tu accetterai il mio sincero tentativo di individuare i miei punti di forza e anche le mie debolezze.

Oggi ricorderò

Non sono obbligato a fare le cose perfettamente per avere l'approvazione di Dio.

Pensiero del giorno

C'è stato un periodo in cui soffrivo di innumerevoli e terribili attacchi d'ansia. Mi lasciavano pieno di paura per un sacco di cose e in preda al panico.

C'erano volte in cui non riuscivo neanche a uscire di casa.

Per la maggior parte, i sintomi mi sono passati da quando ho iniziato a lavorare sul Programma.

A volte se ne manifesta uno senza una ragione apparente, anche quando sto lavorando al massimo sul Programma e, per un momento, il panico ritorna.

Mi arrabbio, perché sento che non dovrei avere più questi attacchi. Se mi fermo in quel preciso istante e mi dico: “Accetto che sto avendo un attacco d'ansia e lo affido al mio Potere Superiore” di solito se ne va – non all'istante, ma presto.

Meditazione del giorno

Fà che ricordi sempre che accettare e affidarmi sono strumenti efficaci per gestire gli attacchi d'ansia.

Oggi ricorderò

Niente panico! Accetta

Pensiero del giorno

I miglioramenti che continuano ad arrivare come risultato del lavoro sul Programma sono stupefacenti. Possiamo ottenere molto più che liberarci delle nostre dipendenze e compulsioni. Se sono disposto a essere aperto e sincero e a chiedere sostegno e se sono disposto a passare dei momenti molto dolorosi, la mia sensazione di essere libero e vivo continua a espandersi.

La libertà e la vitalità sono doni meravigliosi, doni per cui sono molto grato.

Meditazione del giorno

Fà che non mi accontenti di liberarmi delle mie dipendenze e delle mie compulsioni.

Fà che abbia il coraggio di continuare a espandermi e di diventare tutto quello che mi hai creato per essere.

Oggi ricorderò

I momenti di dolore valgono la pena di essere vissuti, quando ci ripenso e vedo quanto amore sono riuscito a far entrare nella mia vita.

Pensiero del giorno

A volte lavoro troppo, mi dò troppo da fare senza fare attenzione ai problemi, miei e forse degli altri.

Spesso ignoro questo problema del “troppo fare”.

Dopo tutto le tante, tante cose che devo fare sono molto, molto importanti. Ma, aspetta un attimo. Non sono affatto importanti quanto dormire abbastanza, mangiare adeguatamente e prendermi il tempo per comunicare in modo amorevole con le persone che fanno parte della mia famiglia e della mia vita in generale.

La cosa difficile è scegliere, spesso perché devo scegliere tra varie cose che voglio fare io e le cose che gli altri vogliono che faccia. Scegliere non è facile.

Devo domandarmi se quello per cui mi sto dando tanto da fare è davvero importante quanto altre cose che richiedono il mio tempo.

Meditazione del giorno

Fà che io rallenti almeno abbastanza da fare un inventario rapido ogni tanto. Aiutami a mettere me stesso nella lista.

Oggi ricorderò

Di rendermi conto che la cosa più importante è vivere in questo mondo

Pensiero del giorno

Ho delle responsabilità verso gli altri, ma solo per quello che mi riguarda. Quando mi prendo la responsabilità delle felicità di un'altra persona, mi vado a cercare la sconfitta.

Povero me: mi sforzo tanto! L'autocompatimento mi avvolge. Tengo il muso per un po' ma poi mi rimetto in piedi a fatica e mi immischio di nuovo nella loro vita.

Solo quando vedo che sono eccessivamente coinvolto nella vita dei miei familiari, soffocandoli e compromettendo la loro crescita, riesco a comprendere in maniera più matura cosa sia il senso di responsabilità.

La parte difficile è prendermi la responsabilità della mia vita. Vedo come l'ho evitata, appoggiandomi troppo sugli altri per sentirmi apprezzato.

Meditazione del giorno

Ricordami che il senso del mio valore come persona è una mia responsabilità.

Oggi ricorderò

Di occuparmi della mia vita

Pensiero del giorno

Nel passato ho legato la mia autostima a quanto bene riuscissi a fare le cose per cui lottavo. Quando non riuscivo bene, mi sentivo senza valore.

Quando sono entrato nel programma, sono caduto nella stessa trappola. Nel corso del programma sono arrivato a rendermi conto che il mio valore come persona è indipendente da come faccio una determinata cosa, incluso il lavoro sul programma.

Tuttavia, se lo faccio, posso godermi una vita più ricca, soddisfacente e serena.

Meditazione del giorno

Fammi capire che non sarò una persona di maggior valore se oggi vivo bene il programma, solo un persona più felice.

Oggi ricorderò

Posso lavorare per la mia serenità sapendo di essere già una persona di valore.

Pensiero del giorno

Oggi ho portato alle giostre mio figlio di due anni: lui ha fatto una corsa su un piccolo camion dei pompieri con almeno nove volanti che però non potevano davvero far sterzare il veicolo.

Mio figlio, in ogni caso, sembrava molto impegnato e girava con vigore il volante tra le sue mani, come facevano gli altri bambini vicini a lui.

Non è così che dobbiamo vederci: come bambini che sanno controllare così poco la direzione verso la quale stanno andando realmente?!

Meditazione del giorno

Quando troverò la vita difficile o penserò che il prezzo di ciò che vivo sia troppo grande, ricorderò ancora una volta che mi trovo nell'infanzia della mia vita spirituale e che il mio Potere Superiore vuole semplicemente che io gioisca nella grande giostra della vita.

Oggi ricorderò

Ho bisogno di non prendermi troppo sul serio.

Pensiero del giorno

Nel programma ho sentito dire in continuazione che la rabbia e il risentimento sono i nostri nemici numero uno. Questo non vuol dire che io debba negare la rabbia o il risentimento che qualche volta posso provare.

Quello che vuol dire davvero è che devo affrontare queste emozioni nel presente, perché non tornino a dominare me e il mio comportamento. I sentimenti negati trovano sempre una via d'uscita.

Più riesco a essere aperto e sincero, meno potere avranno la rabbia e il risentimento sulla mia vita.

Meditazione del giorno

Visto che sono così a disagio con la mia rabbia aiutami a essere onesto quando essa è presente altrimenti si svilupperà e degenererà in un comportamento autodistruttivo.

Oggi ricorderò

Da essere umano continuerò a provare l'intera gamma di emozioni compresi rabbia e risentimento.

Pensiero del giorno

Per qualche motivo, perdonare me stesso mi era più difficile che perdonare gli altri. Con me stesso ero sempre più severo.

Da me stesso mi aspettavo di più e di meglio. Era più facile giustificare gli evidenti errori degli altri.

Nella mia mente, andava bene se gli altri erano esseri umani, ma io no. Sembrava che avessi delle aspettative altissime su me stesso e che sentissi di dover essere il migliore e di fare sempre il meglio.

Era facilissimo criticare me stesso e le mie azioni. Ho imparato a perdonare me stesso. Non posso perdonare davvero gli altri se non perdono me stesso.

Quando perdono me stesso trovo il coraggio di ricominciare. Ora so che non sono tenuto a essere perfetto. Che sollievo!

Meditazione del giorno

Ricordami sempre che, se puoi perdonarmi Tu, anch'io posso perdonare me stesso.

Oggi ricorderò

Il perdono è amore.

Pensiero del giorno

Viviamo, cresciamo e siamo persone migliori a causa del programma. Come potrebbe qualcuno negarlo?

Ero pronto a fare il programma tre settimane dopo averne sentito parlare per la prima volta.

Un'altra persona può frequentare le riunioni da sei mesi e non aver ancora ingranato. Perché? Le persone imparano e vivono ciascuna secondo i propri tempi. Non posso manipolare o spingere qualcuno a seguire la mia tabella di crescita.

Mentre alcuni crescono a grandi balzi, altri crescono centimetro per centimetro. Noi puntiamo al progresso. La velocità non è una priorità.

Meditazione del giorno

Dammi la pazienza e la tolleranza per capire i tempi di crescita degli altri, come anche i miei.

Pensiero del giorno

Non ci siamo ammalati dalla sera alla mattina e non guariremo dalla sera alla mattina, ma guariremo.

Pensiero del giorno

Oggi è il compleanno del mio partner. Il regalo migliore che posso fargli è permettergli di essere se stesso: non cercare di cambiarlo.

Ha i miei stessi diritti e ha il diritto di prendere le proprie decisioni, che io pensi che siano giuste o no. La critica è uno dei miei peggiori difetti di carattere, uno di quelli che chiedo al mio Potere Superiore di eliminare.

È un'abitudine molto poco amorevole e porta solo a discussioni e sentimenti negativi.

Meditazione del giorno

Aiutami a ricordare che non posso cambiare nessuno, tranne me stesso.

Oggi ricorderò

Oggi mi concentrerò sui miei pregi e i miei difetti di carattere e sarò grato per chi mi ama come sono

Pensiero del giorno

Ogni volta che svolgo un'attività mi divido in due: una parte fa e l'altra osserva e critica.

Cercare di portare a termine un'attività dà alla voce che mi sgrida e che è sempre presente in me l'occasione di sfogare un po' della riserva di odio verso me stesso che ho accumulato e conservato per tutta la vita. Le basta che io faccia un minimo errore o un'ammissione insignificante.

Può succedere in qualsiasi circostanza, quando costruisco un tavolino come quando parlo in una riunione. Invece, quando "partecipo" riduco al minimo la concentrazione su me stesso e il rischio di sentirmi in imbarazzo.

Quando partecipo, condivido il vero me stesso ed essere me stesso distrugge qualsiasi necessità di una critica interiore. Mi rendo conto che i miei errori hanno un valore per la mia crescita emotiva.

La mia vita passata ha dimostrato troppe volte che i miei successi mi impedivano temporaneamente di vedere la realtà dei miei limiti umani. Ho bisogno di usare questi limiti come contrappesi per mantenere l'equilibrio nello sforzo di conoscere la volontà di Dio per me.

Meditazione del giorno

Dio, continua a darmi uno dei Tuoi doni più grandi: il diritto di essere umano.

Oggi ricorderò

Partecipare mi mantiene integro (e sano).

Pensiero del giorno

Accettazione: la parola magica della mia vita.

È grazie all'accettazione che ho trovato i tesori che cercavo da tutta la vita: amore, perdono, serenità, affetto, condivisione e compassione.

Queste meraviglie sono entrate nella mia vita grazie alla mia accettazione di me stesso, così come sono oggi; degli altri, così come sono; delle cose che non posso cambiare e di quelle che posso.

L'accettazione di un Potere Superiore nella mia vita mi ha fatto capire che tutti questi doni mi sono arrivati solo grazie a quel Potere Superiore.

Meditazione del giorno

Fai che ricordi che solo attraverso l'accettazione troverò le risposte che mi servono per vivere una vita piena di libertà e di gioia.

Oggi ricorderò

Le persone, i luoghi e le cose vanno bene così come sono.

Pensiero del giorno

Ho imparato a stare attento a quello che dico perché le parole che uso, sia nella mia mente sia ad alta voce, possono influenzare me e gli altri.

Se uso parole pessimiste, tristi o rabbiose, tendo a sentirmi e a comportarmi in quel modo. Se uso parole ottimiste, felici e amorevoli, reagisco in quel modo.

Quando parlo in modo costruttivo e gioioso, sembra che le persone intorno a me siano più felici e che reagiscano alla stessa maniera positiva.

Le mie parole possono essere potenti e influenzare me e gli altri. Devo sceglierle con cura. Fermarmi a pensare prima di parlare aiuta.

Meditazione del giorno

Ti prego di ispirare le mie parole di oggi e di fare in modo che siano un'espressione del bene.

Oggi ricorderò

Starò attento alle mie parole.

Pensiero del giorno

Se avessi avuto un debito e l'avessi pagato completamente, continuerei a pagarlo? Se lo facessi, la mia salute mentale sarebbe messa in dubbio.

Eppure continuavo a tornare dal mio Potere Superiore a chiedergli perdono sempre per la stessa cosa. Restando attaccato al mio senso di colpa, non riuscivo ad essere aperto alla crescita e alla guarigione.

Non credo più di dover condannare me stesso, neppure per non essere all'altezza delle mie aspettative ragionevoli. Una volta che ho fatto ammenda, devo essere disposto a perdonare me stesso.

Meditazione del giorno

Se inizio a fissarmi sul senso di colpa, ricordami che è un comportamento molto autodistruttivo.

Oggi ricorderò

Attaccarsi al senso di colpa è solo una scusa per sfuggire al presente.

Pensiero del giorno

Quando mi guardo dentro fermo la mia attenzione sulla mia paura, la paura sembra crescere. Più la guardo più incombe fino a quando diventa un'ossessione e sono spaventato a morte.

Una volta che ho accettato il perdono del mio Potere Superiore per i miei "fallimenti" passati, ho cominciato ad accettare me stesso e la mia umanità.

Una delle cose strane che ho notato è che tutte le cose che temevo potessero succedere non sono accadute.

L'affitto e le bollette sono stati pagati e la vita è andata avanti.

A causa della serenità che lentamente è penetrata nella mia vita, riesco a gestire i problemi che mi trovo davanti.

Ho la mente sgombra e l'animo tranquillo.

Meditazione del giorno

Tienimi lo sguardo sulla giornata di oggi e rivolto a Te, per chiederti forza.

Oggi ricorderò

Le mie paure non debbono controllarmi.

Pensiero del giorno

Troppe occasioni se ne sono volate via senza che riconoscessi le gentilezze e il bene che mi venivano fatti.

Sembra che la mia vita consista nelle routine ripetitive e banali del giorno prima. Sembra che non succeda niente di spettacolare, nulla per cui essere grato.

Eppure la mia giornata di ieri è stata un miracolo. Sono stato in grado di prendermi le mie responsabilità senza complicazioni. Tutto ha funzionato a dovere. Questo, in se stesso, può suscitare gratitudine in chi deve superare delle avversità, ma io lo dò per scontato e mi attribuisco il potere di controllare la mia vita e la capacità di riuscire in ciò che desidero.

Non è vero perché la fonte del mio successo è il mio Potere Superiore. Il mio Potere Superiore usa le persone ordinarie per aiutarmi a rendere la mia vita facile e senza problemi come al solito.

Meditazione del giorno

Aiutami ad apprezzare di più e a essere più grato per la vita che mi è stata data.

Oggi ricorderò

Di ringraziare per ogni cosa e per tutto.

Pensiero del giorno

Il dolore di un lutto può essere devastante e debilitante. Può continuare a insinuarsi nella nostra vita anni dopo l'esperienza che l'ha causato. Può comparire e comparire nei momenti più inaspettati e indesiderati.

Del dolore fanno parte la rabbia e il senso di colpa, che alla maggioranza di noi sembrano inaccettabili. Non importa se il dolore deriva dalla perdita del marito, della moglie, della persona amata, di un animale domestico, di un capo, di un lavoro, di un figlio, di un arto o di una casa.

Il dolore è comunque forte e apparentemente insostenibile. In quei momenti le parole non servono. Ci vuol coraggio solo per respirare ed esistere. Se riusciamo a concentrarci sul vivere un momento alla volta, alla fine la forza arriverà.

Non possiamo permettere al lutto di impedirci di amare di nuovo. È una parte della vita che dobbiamo attraversare.

Meditazione del giorno

Aiutami a ricordare che Tu e il tempo siete i miei migliori amici nella lotta contro l'angoscia e il dolore di un lutto.

Oggi ricorderò

Elaborare il lutto va bene, ma arriva il momento di superare il dispiacere e riprendere una vita più felice.

Pensiero del giorno

Poche cose possono dare più felicità o più tormenti del sesso. Il sesso è una parte del mio essere sulla quale continuo a imparare. A volte mi ci sono avvicinato con troppa impulsività, irresponsabilmente. A volte ho cercato di fuggirlo.

Oggi sto imparando a viverlo in modo più equilibrato. I Dodici Passi mi insegnano a essere scrupolosamente sincero e questa sembra essere la chiave dell'armonia sessuale.

Sto imparando a chiedermi se i bisogni dell'altra persona siano importanti quanto i miei. Sto scoprendo che ci sono periodi in cui stare da solo è effettivamente un passo positivo per la mia crescita.

Quando metto la mia vita sessuale nelle mani del mio Potere Superiore, arrivo a scoprire una soddisfazione sempre crescente.

Meditazione del giorno

Insegnami, Amico della suprema comprensione di me stesso, a fare in modo che il sesso rimanga bello.

Oggi ricorderò

Esprimerò la mia sessualità con amore.

Pensiero del giorno

Un giorno è fatto di ventiquattr'ore. Forse mi sono preso degli impegni che richiedono una parte di questo tempo ogni giorno. Devo anche rendermi conto che prendermi cura dei miei bisogni fisici, spirituali e mentali richiede una parte di questo tempo.

Uno dei più grandi regali che mi faccio è il tempo che mi prendo ogni giorno per meditare. In questi momenti silenziosi e tranquilli, fuori dalla corrente della mia vita, sono in grado di vedere le persone e gli eventi da una prospettiva diversa.

Sono aperto alla mia voce interiore e alla guida del mio Potere Superiore.

Questo ristora e rinforza il mio spirito proprio come il cibo e l'acqua nutrono il mio corpo.

Meditazione del giorno

Ti ringrazio perché sei il consigliere del mio io più profondo.

Oggi ricorderò

Sono responsabile della mia vita, incluso il modo con cui uso il mio tempo

Pensiero del giorno

Una semplice parola di approvazione è in grado di cambiare le faccende più bizzarre. Una semplice parola di gratitudine, detta con sincerità, è in grado di facilitare le situazioni peggiori.

A volte faccio fatica a usare parole di approvazione o gratitudine quando sono in mezzo a un'accesa controversia. Ho visto, tuttavia, il potere che hanno le lodi e l'approvazione.

Mi alleno a usare queste parole e, anche se all'inizio possono sembrare incerte sulle mie labbra, presto diventano più naturali.

Chi può resistere a un complimento? Chi non apprezza la gratitudine? Mi dà soddisfazione mostrare ogni giorno approvazione e gratitudine alle persone che condividono la mia vita e la rendono ricca e completa.

E non devo trascurare di lodare e apprezzare me stesso.

Meditazione del giorno

Fà che dimostri apprezzamento e gratitudine per tutti i doni che mi capiterà di ricevere oggi.

Oggi ricorderò

Di ringraziare Dio, le altre persone e me stesso.

Pensiero del giorno

Non riesco a capire perché, con tutta la mia fede, non riesco a trovare pace. Poi mi sono reso conto che affidavo i miei problemi al Potere Superiore su un aquilone di cui con una mano tenevo il filo.

In altre parole, non mi affidavo veramente.

Fidarmi di un altro essere umano mi ha dato la forza di fidarmi del mio Potere Superiore. Questo mi ha permesso di affidarmi davvero e di lasciar andare il filo dell'aquilone, che tratteneva i miei problemi.

Meditazione del giorno

Aiutami a essere grato agli esseri umani che mi hanno dato la fiducia.

Oggi ricorderò

Dio non può aiutarmi se non lascio andare.

Pensiero del giorno

Più rimango nel programma, più divento consapevole di quanto abbia bisogno del Primo Passo. Per servirmi di questo passo, devo ammettere la mia impotenza riguardo alle mie emozioni e ammettere la resa.

Quanto spesso ancora nego, combatto o mi sento in colpa per i miei pensieri e i miei sentimenti? Non posso prevedere, controllare o anche solo capire pienamente i miei pensieri e sentimenti.

Fanno parte della mia umanità e sono una parte di me che posso accettare. Solo ammettendo e accettando le mie emozioni per quello che sono posso essere liberato dalla presa che hanno su di me.

Meditazione del giorno

Aiutami a smettere di giudicarmi.

Oggi ricorderò

Ammetterò e accetterò la mia impotenza.

Pensiero del giorno

Molte volte rimandavo le azioni che dovevo o volevo compiere perché avevo paura. Questo comportamento mi rendeva solo più pauroso.

Agire in modo responsabile può cambiare i miei sentimenti verso me stesso e verso ciò che mi circonda. È liberante sapere che non sono costretto a rimanere bloccato nelle mie paure.

Devo affrontare le esperienze che temo. Quando affronto le mie paure cresco nella sicurezza e ho fiducia sia nel mio Potere Superiore che in me stesso.

Meditazione del giorno

Se oggi sto rimandando perché ho paura, invece di agire responsabilmente, fa' che ne sia consapevole.

Oggi ricorderò

Rimandare invece di agire responsabilmente può farmi ricadere nei miei sintomi.

Pensiero del giorno

Le parole “Non sono solo” per me hanno assunto una serie di significati. Sono entrato in EA in cerca di un recupero personale: il desiderio di stare bene emotivamente, come tutti noi.

Ma ho imparato che il mio recupero è aiutato dal tuo recupero. Quando cresco, lo trasmetto a te e quando cresci tu lo trasmetti ad altri.

Anche se il nostro è, in un certo senso, un programma egoistico, devo ricordarmi che quello che faccio per me lo faccio per te e vice versa.

Quello che fa bene a me fa bene a te. Ci siamo dentro insieme.

Meditazione del giorno

Fà che non dimentichi mai che quando aiuto vengo aiutato, quello che dono ritorna raddoppiato.

Oggi ricorderò

Non sono mai solo.

Pensiero del giorno

Il programma mi insegna a prendermi cura di me stesso. Ai vecchi tempi, ero autodistruttivo. Ora ci tengo al mio benessere e faccio da genitore a me stesso.

Se sono stanco, mi prendo del tempo per riposare o dormire. Se mi sento solo, chiamo un amico. Mi rifiuto di compiacere le persone.

Se qualcuno vuole che faccia qualcosa che so che è dannoso per me, non lo faccio. Non mi aspetto che gli altri mi leggano nella mente.

Quando ho bisogno di cure, mi prendo la responsabilità di me stesso.

Meditazione del giorno

Se scivolo nel mio vecchio modo di fare, aiutami a ricordare che con il Tuo aiuto posso essere responsabile di me stesso.

Oggi ricorderò

Nessuno può prendersi cura di me meglio di me.

Pensiero del giorno

La strada per accettare se stessi è lunga e spesso piena di dolore. Sentirci rifiutati o incompresi ci fa male e spesso ci mette nella tentazione di mettere in discussione i nostri bisogni e sentimenti.

Il programma ci dà gli strumenti che ci servono per conoscere e accettare noi stessi. Anche se raggiungere l'accettazione di sé non è né rapido né facile, una volta che ci dedichiamo completamente a questo semplice programma iniziamo il percorso che ci porta ad apprezzare noi stessi.

Ogni felicità duratura dipende dall'amarmi in modo sano e dall'accettarmi.

Meditazione del giorno

Fà che il dolore richiesto dalla crescita non mi faccia deviare e non mi scoraggi.

Oggi ricorderò

Non posso andare bene per nessuno se non vado bene per me stesso.

Pensiero del giorno

È stato detto “l'uomo è ciò che pensa nell'intimo”. È per questo che una persona ostile vive in un mondo ostile e una persona amorevole vive in un mondo amorevole. È lo stesso mondo: quello che conta è come lo percepisco io. Posso scegliere e di questo devo rendere conto.

È stato anche detto: “Quello che si semina si raccoglie”. Devo rendermi conto che i pensieri, i sentimenti o le azioni negative generano risultati negativi. Quello che dò, riceverò.

Gli effetti delle mie parole e delle mie azioni hanno un impatto profondo sul mio mondo, e sugli altri, come su me stesso.

Meditazione del giorno

Agisci attraverso di me per diffondere calma, fiducia, generosità, verità, giustizia, perdono, accettazione e amore.

Oggi ricorderò

La felicità e il bene mi arrivano nella loro forma più alta, non perché cerco di assorbirli, ma perché cerco di diffonderli.

Pensiero del giorno

I miei migliori tentativi di risolvere un problema possono non bastare. Nella vita ci sono dei problemi che non posso risolvere e che non sono destinato a risolvere, comunque io mi senta riguardo a essi.

Il mio compito è riconoscere quali sono i problemi veramente miei e impegnarmi a risolverli con l'aiuto del mio Potere Superiore.

Lasciar andare e lasciare che Dio si accolli i miei problemi, dopo che ho fatto del mio meglio, è l'unica cosa da fare. Non sono responsabile del risultato.

Meditazione del giorno

Fà che mi renda conto che più a lungo continuo a tener stretti i miei problemi e dispiaceri, più me la prendo con me stesso o con gli altri.

Oggi ricorderò

Se resto attaccato ai miei problemi, vuol dire che non mi fido del mio Potere Superiore.

Pensiero del giorno

Secondo un antico detto “Ridere è la miglior medicina”. Nella nostra malattia emotiva, sappiamo quanto ridere può risanarci. Piangere e ridere sono modi molto potenti di far uscire le nostre emozioni e forse non è un caso che spesso capitino in contemporanea.

Anche se l'umorismo è spesso usato male, come arma, una risata delicata e amorevole può essere uno scudo contro le avversità. Ridere può restituire un senso di equilibrio e prospettiva alle nostre emozioni incostanti e confuse.

Ridere può abbattere delle barriere altrimenti insuperabili nei rapporti tra le persone.

Ridere può riaccendere anche la più piccola scintilla di ottimismo in uno spirito debole.

Imparare a ridere delle situazioni di ogni giorno ci aiuta ad affrontare.

Imparare a ridere delle nostre debolezze ci aiuta a crescere.

Meditazione del giorno

Fà che mi renda conto che la chiave per imparare a ridere è imparare a essere vulnerabile: riconoscere e accettare la mia impotenza.

Oggi ricorderò

Condividerò le cose divertenti che mi capiteranno oggi, raccontandole a Dio e ascoltando le risate della mia anima.

Pensiero del giorno

Come sulle strade, nella mia vita ci sono dei segnali che mi avvertono di possibili incidenti, segnali come **FISSA**, che mi ricordano di non mettermi mai nelle condizioni di provare troppa **Fame, Ira, Solitudine o Stanchezza**.

Il mio comportamento può essere influenzato, e spesso lo è, da ciascuna di queste quattro sensazioni. Se sto attento alle mie abitudini e cerco di essere ragionevole ed equilibrato nella mia vita, posso evitare molto dolore.

Il mio corpo mi comunica quando è stanco o affamato. Devo stare attento al semaforo rosso del mio corpo, che dice "Fermati". e' il momento di riposarmi o di mangiare. La mente mi dice se sono arrabbiato o se mi sento solo. Devo stare attento al semaforo giallo della mia mente, che mi dice: "Rallenta".

Fare attenzione ai miei segnali è importante quanto fare attenzione ai segnali stradali.

Meditazione del giorno

Aiutami a vedere tutti i segnali nella mia vita.

Oggi ricorderò

Al mio semaforo: se è rosso, giallo o verde presterò attenzione.

Pensiero del giorno

La maggior parte di noi sprecava moltissima energia per cercare di essere perfetti.

Ovviamente, fallivamo. Più cercavamo di essere perfetti, più diventavamo consapevoli delle nostre debolezze e dei nostri difetti.

Fatto interessante, noi siamo stati creati come esseri umani e divini. Abbiamo la capacità di agire come angeli o come demoni. Più siamo in grado di accettare le nostre debolezze, come i nostri punti di forza, più troveremo la pace.

Il programma continua a darci le istruzioni per accettare noi stessi sempre di più.

Meditazione del giorno

Che io non perda mai la consapevolezza di essere sia angelo che demone.

Oggi ricorderò

Se non sono all'altezza, non mi giudicherò. Mi accetterò come l'essere umano che sono destinato a essere.

Pensiero del giorno

Quando una persona vuole davvero qualcosa, è probabilmente pronta a fare di tutto per ottenerla, anche attraverso comportamenti negativi. Molte volte facciamo cose che poi rimpiangiamo, e poi ci chiediamo perché abbiamo reagito in quel modo.

Quando scopriamo noi stessi e il nostro comportamento, vediamo che razionalizzare le nostre azioni era diventato un modo di vivere e che molto spesso eravamo attratti da esperienze che potevano farci del male.

Questa può essere definita l'enormità della nostra malattia.

Lasciati a noi stessi, spesso continuiamo a mettere in atto comportamenti distruttivi.

Con l'aiuto del programma, di un Potere Superiore e di altre persone, ci rendiamo conto che non siamo costretti a farci controllare dai nostri impulsi.

Meditazione del giorno

Fà che mi fermi, cerchi sostegno e abbia fiducia nel fatto che un amico può aiutarmi a smettere di farmi del male.

Oggi ricorderò

Mi merito di essere felice e produttivo.

Pensiero del giorno

Il valore intrinseco dell'amore è difficile da misurare. L'amore incoraggia la fraternità e l'accettazione degli altri. Permette di apprezzare ciò che ci circonda.

L'amore si riconosce facilmente da come uno reagisce alle secature e alle avversità. Spinge a pensare agli aspetti positivi delle situazioni quotidiane, invece che ai fallimenti negativi e alle mancanze.

L'amore è essere veri nelle nostre relazioni con gli altri e si esprime nelle nostre reazioni alla vita quotidiana perché non è limitato da confini.

Meditazione del giorno

Aiutami ad amare sinceramente e ad apprezzare la vita che ho il privilegio di vivere ogni giorno.

Oggi ricorderò

L'amore senza la verità non va bene; e neppure la verità senza l'amore.

Pensiero del giorno

“Sei arrabbiato e triste?” “Chi, io? Ma no, santo cielo, queste cose non mi toccano”. Suona familiare? È la prima negazione di un sentimento: salvare la faccia e cercare di conservare il mio atteggiamento indifferente.

Ora inizio a pensare e a rimuginare l'episodio nella mia mente. Mi consuma. Lo stomaco mi si stringe mentre il risentimento monta. “No, non c'è niente che mi disturba, sono solo stanco”. Seconda negazione.

La mia concentrazione si dissolve. Non riesco a pensare. Il disorientamento fa girare la mia mente su se stessa. Una rumore improvviso, la domanda di un bambino o un piatto rotto mi fanno alzare la voce: “No, non c'è niente che non va! Lasciatemi in pace!”. Terza negazione.

Si può sperare che urlare mi abbia permesso di sfogarmi un po'. Se no, la fase successiva può essere aggredire fisicamente le persone vicino a me. Ora lasciate che riporti indietro l'orologio. “Sei arrabbiato e triste?” “Sì. Parliamone e sistemiamo subito questa faccenda.”

Niente negazione, niente tormento, niente dolore temporaneo. Che differenza!

Meditazione del giorno

Dammi in coraggio di ammettere e accettare i miei sentimenti, invece di negarli.

Oggi ricorderò

Posso salvarmi da un dolore grande, eliminandolo quando è ancora piccolo.

Pensiero del giorno

Un giardino non cresce in un giorno.

Man mano che imparo a vivere il programma di EA, cercherò di dedicarmi al compito quotidiano di curare la mia crescita mentale, fisica e spirituale.

La pratica di un programma quotidiano mi aiuterà a crescere in due modi: la pratica regolare rinforzerà la mia autodisciplina, mentre l'attenzione costante ai miei bisogni sosterrà una crescita positiva, proprio come innaffiare, fertilizzare e potare sistematicamente incoraggia la sana crescita di un giardino.

Meditazione del giorno

Guida i miei passi verso la salute mentale, fisica e spirituale.

Oggi ricorderò

Piccoli passi, ripetuto di continuo, nel corso del tempo diventano un grande viaggio.

Pensiero del giorno

La negatività può mandarmi fuori strada prima di qualsiasi altra cosa che io conosca.

Per me è facilissimo prendere il virus della negatività. I germi mi circondano. Se le persone intorno a me sono di umore pessimista, vengo contagiato.

La negatività mi porta alla depressione, che a sua volta porta all'autocompatimento e a tutte le malattie che seguono. Quando mi ritrovo a dire "non posso", "non devo" o "è una giornata schifosa", devo stare in guardia dal rischio di una gravissima epidemia di sintomi e dolore.

Devo togliermi dall'atmosfera negativa. Devo parlare con qualcuno che sia positivo e devo fare pensieri positivi. Con concentrazione e sforzo posso curare il virus.

Meditazione del giorno

Mettimi sul sentiero positivo e spingimi in quella direzione.

Oggi ricorderò

La negatività mi fa ammalare; la positività mi mantiene sano.

Pensiero del giorno

Se ho talenti e capacità in un campo in cui qualcun altro non li ha, questo mi rende speciale agli occhi del mio Creatore? Credo proprio di no.

C'è stato un tempo in cui credevo che alcune persone fossero migliori di altre per le cose che sapevano fare. Ora credo che, se qualcuno ha ricevuto un talento particolare, abbia la responsabilità di svilupparlo.

I talenti non ci rendono migliori, solo diversi.

Meditazione del giorno

Dammi il coraggio di smettere di confrontarmi e di cominciare a guardare i miei talenti, perché ne ho.

Oggi ricorderò

Dio ha dato a ciascuno di noi dei talenti e delle capacità che ci realizzeranno, se solo abbiamo il coraggio di seguire la nostra intuizione.

Pensiero del giorno

Il programma insegna che la paura può derivare dall'anticipazione di quello che potrebbe accadere.

Questo non è vivere un giorno alla volta.

Un modo in cui ho imparato ad affrontare la paura è organizzarmi. Faccio una lista di sei cose che devo fare. Imparo a riconoscere il momento della giornata in cui la mia mente è più fresca e in cui ho più energia.

Faccio la cosa più urgente o importante in quel momento ("prima le cose più importanti"), mi concentro su quel punto della lista e non penso a nient'altro. Il senso di soddisfazione che ne ricavo mi dà la spinta per fare la cosa successiva.

Quella lista diventa meno spaventosa.

Meditazione del giorno

Che io ricordi che Dio mi dà la forza di fare quello che devo fare, se la chiedo.

Oggi ricorderò

Un giorno alla volta può voler dire un punto della lista alla volta.

Pensiero del giorno

Imparare a superare la paura con la fede è proprio come imparare a nuotare.

Leggere un libro sul nuoto aiuta poco e guardare gli altri nuotare ancora meno. Prima o poi dobbiamo avere fiducia nel fatto che l'acqua ci sostiene.

Per farcela dobbiamo correre il rischio di buttarci in acqua.

Lo stesso è con la fede: ci terrà a galla. Ma prima dobbiamo entrare in un elemento che non conosciamo: e poi dobbiamo esercitarci.

Meditazione del giorno

Che io possa affidarmi ai principi e alla fratellanza di EA per sostenermi mentre mi alleno a superare la paura.

Il nostro è un cammino di fede, non di paura.

Oggi ricorderò

Nella nostra fratellanza galleggio in un mare d'amore.

Pensiero del giorno

Non sono Dio. Non posso controllare le persone che amo.
I loro problemi non sono miei; quindi devo imparare a lasciarli alle cure di Dio.

Dopo tutto, Dio li ama anche più di me e vuole solo cose buone per loro. I progetti del Potere Superiore per loro sono molto al di sopra di quello che possono produrre le mie manipolazioni e i miei intrighi.

Che sollievo non essere Dio!

Meditazione del giorno

Fà che sia grato perché ci sei e proteggi i miei cari.

Oggi ricorderò

Dio può farlo e lo farà!

Pensiero del giorno

Molto spesso negavo i miei sentimenti o non ne ero consapevole.

Cercavo di evitare i sentimenti perché non volevo provare dolore. Mi era indispensabile imparare a vedere il dolore sotto una nuova prospettiva.

Il dolore non viene da Dio.

Provare dolore fa parte della condizione umana. Il dolore mi dice che devo cambiare qualcosa (magari solo il mio atteggiamento).

Se una persona non sentisse il dolore di una malattia fisica, forse non andrebbe dal medico e questo potrebbe portare alla morte. Il dolore è necessario.

Meditazione del giorno

Se cerco ancora di evitare il dolore, aiutami a ricordare che non è del tutto negativo. Niente si ottiene senza dolore.

Oggi ricorderò

Il dolore è inevitabile-soffrire è una scelta.

Pensiero del giorno

Nel Quarto Passo non scriviamo solo i nostri difetti di carattere, ma anche i nostri tratti positivi.

Perché non riesco a rendermi conto che ho il potere di migliorare la mia salute emotiva, usando questi doni, questi tratti che mi fanno star bene con me stesso e fanno star bene anche quelli che mi circondano?

Il mio senso dell'umorismo è al primo posto nella mia lista delle qualità positive.

La persona migliore con cui usarlo sono io. Ridere di me stesso mi aiuta a essere umile e ad accettarmi anche quando faccio delle sciocchezze.

Quando gli altri sono giù e riesco a farli ridere, è un vantaggio per entrambi.

Meditazione del giorno

Che io sviluppi il senso dell'umorismo e apprezzi le risate nella mia vita.

Oggi ricorderò

Credo che Dio sia un guaritore e che ridere sia una delle medicine che prescrive.

Pensiero del giorno

La sincerità riguardo alle emozioni è una delle cose più difficili da conquistare.

Ci vuole lavoro e uno sforzo cosciente per chiedermi, nel pieno della rabbia, perché sono arrabbiato.

È facile dar la colpa dei miei sentimenti agli altri. La guarigione deriva dal riconoscere che i sentimenti sono miei e che posso scegliere.

Questa è la sincerità sulle emozioni.

Non avrò mai la serenità se permetto agli altri di farmi stare male. Posso lottare contro i miei sentimenti o dire che è colpa degli altri.

Se invece accetto che mi sento in quel modo, posso andare avanti, sapendo che “passerà anche questo”, anche se non ho una soluzione per quel problema.

Posso scegliere una linea d'azione per correggere la situazione.

Meditazione del giorno

Ti chiedo la saggezza di riconoscere la differenza.

Oggi ricorderò

Essere sincero con me stesso mi dà pace.

Pensiero del giorno

Non avevo mai capito perché la mia vita fosse così insoddisfacente o cosa significasse “lasciar andare” finché EA non mi ha insegnato che il contrario di “lasciar andare e affidarsi a Dio” è come affrontare la vita con il freno a mano tirato.

Tutto è più difficile, tranne restare fermi, il che corrisponde ai miei periodi di chiusura totale.

Dopo aver guidato per un po' comunque, l'attrito interno si accumula e i miei freni fumano surriscaldati. Schiaccio sempre più l'acceleratore ma combino sempre di meno.

Alla fine, i freni si consumano del tutto e vado completamente fuori controllo, creando caos tutto intorno a me.

Meditazione del giorno

Senza la sicurezza che mi dai Tu, controllare la mia vita mi consuma prematuramente. Posso lasciar andare e affidare la mia vita a Te

Oggi ricorderò

Di togliere il freno a mano e fidarmi che Dio mi dirà quando devo rallentare.

Pensiero del giorno

Uno dei periodi di crescita più difficili che probabilmente ci capiterà di sperimentare è perdere un amico.

Questa persona non è in grado di accompagnarci nel nostro viaggio verso la scoperta di noi stessi e la guarigione. Questa perdita può causare molto dolore e tristezza.

Se restiamo aperti, ci renderemo conto che il nostro Potere Superiore ha messo sul nostro cammino un nuovo rapporto, con una persona che può darci l'affetto e le cure di cui abbiamo bisogno per continuare a crescere.

Abbiamo bisogno di amici che ci sostengano e si prendano cura di noi, in particolare nei periodi difficili. Senza un amico affettuoso potremmo non essere in grado di imparare qualcosa su una parte di noi che abbiamo bisogno di scoprire.

Meditazione del giorno

Fai che io sia l'amico che vorrei che gli altri fossero per me.

Oggi ricorderò

Di avere un amico, devo essere un amico. Accetterò e non giudicherò i miei amici.

Pensiero del giorno

Sono cresciuto immaginando Dio seduto davanti a un grande registro e con una penna puntata sul mio nome.

Ogni volta che facevo un errore, accanto al mio nome appariva un segno nero, perché ero stato tanto “cattivo”.

Ora mi rendo conto che in quasi tutto quello che facevo usavo criteri decisi da altri, per valutare come avrei dovuto essere. Ora posso capire che qualunque cosa “cattiva” facessi, non era unica.

Era già stata fatta.

Nessuno di noi è così geniale da inventarsi “qualcosa di nuovo”. Ho smesso di usare i criteri del resto del mondo per governare il mio comportamento?

Meditazione del giorno

Dio, so che tu farai per me quello che io non posso fare per me stesso. Aiutami a ricordare che mi accetti con tutte le mie imperfezioni.

Oggi ricorderò

Le mie imperfezioni sono un segno della mia condizione umana

Pensiero del giorno

Riconoscere e ammettere la mia impotenza mi permette di riconoscere di aver bisogno di un Potere Superiore.

Se riconosco questo bisogno, sono maggiormente in grado di cercare e accettare l'aiuto di un Potere Superiore.

Non mi fa piacere vedere le mie debolezze. Mi rende consapevole che non ho, e non avrò mai, il controllo della mia vita.

È un'idea spaventosa ma, contemporaneamente, confortante.

Mi libera dalla responsabilità di avere tutte le risposte: non le ho e non sono tenuto ad averle.

Ho solo bisogno di vivere un giorno alla volta avendo fiducia nell'aiuto del mio Potere Superiore.

Meditazione del giorno

Fà che io lasci andare e lasci fare a Te.

Oggi ricorderò

Oggi farò della mia debolezza una forza.

Pensiero del giorno

Spesso ci facciamo carico dei problemi del mondo.

Permettiamo alla disperazione di sopraffarci. La vita ci fornisce molti motivi per preoccuparci, avere paura e deprimerci.

Voglio arrendermi e restare malato, permettendo alle persone e alle situazioni di instillarmi paura, rabbia e senso di sconfitta e di togliermi la speranza?

A volte, guardare il telegiornale ha un effetto negativo. Non devo arrendermi a questo. Posso scegliere chi e cosa ascoltare. Soprattutto posso scegliere se permettere a qualcosa di influenzarmi.

Posso scegliere il mio stile di vita. Posso lasciar andare gli elementi negativi, dopo aver deciso come reagire.

Meditazione del giorno

Aiutami a ricordare che spesso sono impotente di fronte agli eventi: ciò che mi viene detto, le persone con cui mi trovo ecc. ecc. Sapendo questo, con il Tuo aiuto, posso scegliere quanto lasciarmi influenzare dalle cose e dalle persone.

Oggi ricorderò

Di stare con i migliori. Se non posso, non permetterò ai peggiori di influenzarmi.

Pensiero del giorno

Parlare con il mio Potere Superiore può essere come fare una chiacchierata con un vecchio amico che sta in un altro continente, ma senza pagare la telefonata.

I risultati sono gli stessi: il senso di calore per aver parlato con qualcuno che mi ama e che amo.

Mi sento desiderato, apprezzato e ascoltato. Non mette in ridicolo le mie idee, non ride dei mie sentimenti e mi sento coccolato. Ottengo approvazione e rispetto e ancora una volta so che vado bene e tutto è giusto nel mio mondo. Solo pochi minuti passati a parlare con il mio Potere Superiore possono riempirmi di gioia.

Perché aspetto tanto, quando questa meraviglia è lì ad aspettarmi?

Meditazione del giorno

Per favore, se lascio passare troppo tempo, chiamami Tu.

Oggi ricorderò

Non posso sbagliare numero, quando telefono a Dio

Pensiero del giorno

Quando piango esprimo la mia rabbia, la mia paura, il mio dolore, la mia tristezza o perfino la mia felicità.

Sto esprimendo parti di me che sono state troppo a lungo represses, Sono contento che Dio mi abbia conferito questa capacità di provare emozioni.

Ora mi domando perchè avessi timore di piangere. Avrei voluto saper piangere molto prima.

Ora so che è giusto piangere e che mi fa sentire sollevato.

È bene anche condividere queste emozioni.

Meditazione del giorno

Grazie o Signore perchè posso piangere e ne sono grato.

Oggi ricorderò

Posso amare la tristezza così come amo la gioia.

Pensiero del giorno

Nella letteratura dei Dodici Passi ho letto spesso affermazioni come: “Nessuno può farmi del male se non glielo permetto” o “Se provi risentimento per qualcuno diventi il suo schiavo” o “ La rabbia è un veleno mortale per chi soffre di una dipendenza”.

Quando leggevo queste affermazioni, le interpretavo come se volessero dire che, se provavo questi sentimenti, non stavo lavorando sul programma.

Usavo quello che avevo sentito per bloccare le mie emozioni. Sono arrivato a capire che le emozioni che seppellisco, da qualche parte, saltano fuori. Se le emozioni non escono in modo diretto, a lungo andare finiscono per fare a me, e probabilmente anche agli altri, ancora più danni.

Oggi interpreto queste espressioni come se volessero dire che non voglio “restare attaccato” al dolore causato da queste emozioni, ma che devo essere sincero con me stesso e con un'altra persona se voglio continuare a funzionare in modo sano.

Meditazione del giorno

Ti chiedo di aiutarmi ad affrontare sinceramente le mie emozioni e a condividerle con un'altra persona.

Oggi ricorderò

Ignorare le emozioni non significa stare bene o mettere in pratica il Programma.

Pensiero del giorno

Spesso mi capita di voler scappare da tutte le mie responsabilità. Ecco le scelte che posso fare:

posso lasciarmi sovrastare dalla frustrazione e dalla rabbia, attaccando coloro che amo, ferirli per poi provare rimorso;

oppure posso sospirare e lasciarmi schiacciare dal peso dell'inadeguatezza o della rassegnazione oppure ancora dalla futilità di ambedue sprecando tempo e sentirmi colpevole;

oppure ancora posso fermarmi, starmene da parte per un po', guardare e ascoltare.

Scoprirò che ho continuato ad abusare di me stesso accusandomi ancora una volta di non aver fatto abbastanza. Oppure proverò paura, paura di essere simile alla persona che mi sta tormentando così tanto.

Così devo imparare a guardare me stesso con gentilezza e di dirmi di prendere la vita con semplicità. Solo così potrò ricominciare facendo un altro passo più sicuro verso la conoscenza di me stesso.

Meditazione del giorno

Signore aiutami affinché capisca che posso scegliere

Oggi ricorderò

Sarò più indulgente con me stesso e mi guarderò con benevolenza

Pensiero del giorno

Dato che sto cercando di cambiare e di diventare la persona che vorrei essere, mi chiedo come siano le persone con cui mi piace circondarmi.

Mi piace frequentare chi ha il senso dell'umorismo e sa ridere di se stesso e delle stranezze della vita. Sto bene con quelli che tengono in considerazione i sentimenti degli altri, sono felici e mettono gli altri a loro agio.

Ammiro le persone che pensano positivo e hanno un carattere tranquillo. Posso diventare una persona così, sviluppando queste qualità e caratteristiche.

Posso partire dai miei punti di forza, concentrandomi sui fattori positivi della mia personalità. Devo chiedere al mio Potere Superiore di aiutarmi a credere in me stesso.

Meditazione del giorno

Aiutami a essere il tipo di persona di cui apprezzo la compagnia.

Oggi ricorderò

È un percorso lento, ma ho tutta la vita per lavorare sulla mia crescita.

Pensiero del giorno

Quando cominciamo ad aprirci alla vita, di solito proviamo un grande senso di libertà.

Però siamo anche consapevoli della nostra paura.

All'improvviso abbiamo di fronte a noi molte possibilità di scelta. Naturalmente, non vogliamo fare degli errori che possono farci del male in futuro.

Ma non vogliamo neanche più perdere delle occasioni. Come un vitellino appena nato, che va al pascolo per la prima volta, ci capita di inciampare e cadere.

Meditazione del giorno

Fai che sia paziente con me stesso, quando sbaglio. Un errore può darci un insegnamento inaspettato.

Oggi ricorderò

Non importa quante volte inciampo e cado; l'unica cosa importante è risollevarmi e imparare ad andare avanti.

Pensiero del giorno

La maggior parte delle circostanze della mia vita richiedono una reazione, che è sempre una scelta tra l'amore e il potere.

Posso reagire in maniera amorevole e compassionevole oppure posso scegliere di esercitare il mio potere, pretendendo, intimidendo, manipolando o cercando di influenzare l'altro per il mio tornaconto.

Dare consigli agli altri può essere un modo di controllarli.

Dare agli altri quello che io voglio che abbiano non è necessariamente un atto d'amore.

Meditazione del giorno

Amare in modo corretto è un comportamento che si impara col tempo e fatica. Aiutami ad essere un buon allievo.

Oggi ricorderò

Amare è una scelta.

Pensiero del giorno

Imparare ad amare noi stessi è probabilmente il nostro compito più grande.

La maggior parte di noi ha bisogno di molto tempo prima di amare davvero se stesso e di diventare vulnerabile. Molto spesso lottiamo con la consapevolezza della nostra inadeguatezza, paura, senso di colpa e vergogna.

Diciamo a noi stessi: “Lei non mi accetterà mai, se le dico che io...”; “Accetterò me stesso quando...”.

Per accettarci, non possiamo aspettare di essere all'altezza dei criteri che abbiamo stabilito per noi stessi. Presumibilmente quel momento non arriverà mai. Abbiamo bisogno di accettarci ora, subito, con le nostre debolezze. Le nostre debolezze, se affrontate, ci fanno scoprire di avere una forza che non abbiamo mai sfruttato.

E non verremo mai davvero accettati da qualcuno se non affrontiamo il rischio di essere vulnerabili.

Meditazione del giorno

Con il Tuo aiuto, oggi mi accetterò così come sono.

Oggi ricorderò

Accettazione e amore vanno mano nella mano. Posso amare qualcuno e accettare l'amore, perché sono amabile.

Pensiero del giorno

Nel mio processo di crescita e apprendimento, spesso mi ritrovo costretto ad affrontare qualcosa che credevo di aver già eliminato.

In quei momenti, ho rifiutato me stesso perché ero ancora a quel punto. “Non dovrei essere ancora qui”, pensavo.

Lentamente sto conquistando l'umiltà di capire che il programma mi offre livelli di guarigione sempre più grandi.

Dobbiamo solo essere disposti ad affrontare con sincerità le sfide che ci troviamo davanti, per continuare a guarire e a crescere.

Meditazione del giorno

Grazie per l'opportunità di guarire sempre più profondamente e di sperimentare la vita in tutta la sua ricchezza.

Oggi ricorderò

Continuerò a guarire e a crescere; diventerò sempre più libero.

Pensiero del giorno

In EA impariamo che siamo impotenti di fronte alle nostre emozioni. Se ci sentiamo depressi oppure ansiosi non possiamo imporci di sentirci meglio. Ci è stata offerta una serie di passi per condurre una vita sana.

Quando seguiamo queste istruzioni cominciamo a sentirci meglio. Potrà anche succedere che non saremo in grado di controllare le nostre emozioni ma avremo sicuramente il potere di agire seguendo il programma e lavorando i passi.

Talvolta staremo lavorando “bene” sentendoci “male”. Stiamo agendo secondo quanto pensiamo sia la volontà del Potere Superiore ma ancora ci sentiamo depressi oppure ansiosi.

La nostra esperienza in EA ci dimostra che se perseveriamo, prima o poi le nostre emozioni saranno in sintonia con le nostre azioni.

Il nostro lavoro sui passi ci ripaga e ci sentiremo di nuovo bene.

Meditazione del giorno

Aiutami a ricordare che i pensieri e le azioni positive possono migliorare le emozioni.

Oggi ricorderò

Nulla davvero cambia finchè non cambia qualcosa

Pensiero del giorno

Nel corso della mia vita incontrerò molte persone a cui non piaccio.

Questo fatto non deve influenzare la percezione del mio valore e della mia dignità personale. Alcune persone non saranno in grado di apprezzarmi a causa dei loro problemi.

Posso stare sereno, sapendo che Dio e io crediamo che io sia una persona di valore. Dato che so di essere sempre amato da Dio, non devo preoccuparmi eccessivamente di come mi percepiscono gli altri.

Sarebbe bello se tutti piacesse a tutti, ma il mondo reale non è così.

Meditazione del giorno

Aiutami a rendermi conto del mio valore e della mia dignità di persona che vale.

Oggi ricorderò

Non ho bisogno di essere approvato, apprezzato o amato da tutti.

Pensiero del giorno

Per anni sono fuggito dal dolore, pensando che negarlo l'avrebbe fatto sparire.

Ma negare il dolore creava solo sempre più angoscia e isolamento. Sentire la frase "Il dolore è inevitabile, la sofferenza è una scelta" mi ha toccato nel profondo del mio essere.

La realtà è che ogni essere umano prova dolore.

È inevitabile. Sapere che posso alleviare la sofferenza inutile, se sono disposto ad affrontare il mio dolore, crea in me un senso di speranza e sicurezza.

Meditazione del giorno

Aiutami ad affrontare il mio dolore. Dammi il coraggio di condividere le mie ferite con qualcuno, perché mi libererà dal mio isolamento.

Oggi ricorderò

Provare dolore è segno che sono umano, aperto alla vita e che sto crescendo.

Pensiero del giorno

A volte ho bisogno di sentirmi apprezzato. Ho bisogno di “pacche sulla spalla” che mi dicono che ho fatto un buon lavoro o che sono una brava persona.

Questi gesti di approvazione non sempre arrivano quando ne ho più bisogno. In quei momenti devo essere io ad apprezzare me stesso.

È difficile per me riconoscere il mio valore.

Come può apprezzarmi qualcun altro, se non mi apprezzo io?

È giusto che sia orgoglioso di me stesso. È giusto piacere a me stesso.

E non è solo giusto, ma è assolutamente necessario.

Meditazione del giorno

Caro Dio, aiutami a rendermi conto che sono una persona veramente speciale, non solo secondo gli altri, ma anche secondo me.

Oggi ricorderò

Sono di più che una brava persona.

Pensiero del giorno

Se ripenso ad alcune crisi della mia vita, mi sembra che ci sia un filo conduttore che le unisce.

Ne sono uscito un po' più forte, un po' più saggio e un po' più in grado di apprezzare le vie e i metodi del mio Potere Superiore. Ora mi rendo conto che ciascun episodio mi offriva due alternative.

Negativa: potevo strisciare sotto un sasso, rannicchiarmi e morire.

Positiva: potevo accettare la situazione come un'opportunità di adottare un nuovo atteggiamento di fronte a una situazione vecchia e familiare.

Quello che mi ha molto colpito è il fatto di poter scegliere.

Dipendeva solo da me decidere che direzione volevo prendere e che atteggiamento volevo adottare.

Se nella mia mente c'era un dubbio, lo affidavo al mio Potere Superiore.

Meditazione del giorno

Fà che continui a vedere le crisi come occasioni di crescita.

Oggi ricorderò

La mia scelta sarà positiva.

Pensiero del giorno

Nel passato c'erano tantissime cose che dovevo fare, progettavo di fare o avevo bisogno di fare.

Quando pensavo di mettermi a farne una, finivo per non fare niente a parte leggere, dormire o sognare ad occhi aperti come al solito e poi dovevo inventarmi delle scuse perché non avevo combinato niente.

Facevo ferventi promesse che il giorno dopo mi ci sarei messo davvero e avrei fatto tutto.

Sapevo benissimo che la lista era infinita e che il giorno dopo avrebbe contenuto ancora più cose da fare, molte più di quante avrei potuto farne in un giorno.

Ora sto cercando di fare, ogni giorno, almeno una cosa che non ho voglia di fare e ho smesso di accampare scuse.

Meditazione del giorno

Che io possa fare lo sforzo cosciente di iniziare la giornata insieme a Dio, come io posso concepirlo, chiedendo la forza e il coraggio per agire.

Oggi ricorderò

Mi sforzerò di fare almeno una cosa che non ho voglia di fare.

Pensiero del giorno

Quando fuggo e mi nascondo dai miei problemi tutto quello che ottengo è un sollievo a breve termine.

Qualsiasi scudo o meccanismo di difesa io usi per nascondermi, alla fine diventa troppo pesante. Diventa più grave del problema stesso.

Quando fuggo dal dolore in una relazione personale, perdo l'occasione di coltivare un'amicizia profonda e significativa. Lavorare sull'amicizia mi aiuta a sopportare gli alti e bassi delle relazioni.

Fuggire da un problema sul lavoro può togliermi l'opportunità di risolverlo. Nascondermi in ultima fila a una riunione di EA mi toglie l'opportunità di condividere.

Scappare dai conflitti non produce vincitori, solo un perdente: io.

Meditazione del giorno

Aiutami a trovare la forza di affrontare tutto quello da cui voglio scappare.

Oggi ricorderò

Scappare è nascondersi; nascondersi è una sconfitta.

Pensiero del giorno

La prospettiva di un cambiamento nella mia vita mi riempiva di panico, specialmente i grandi cambiamenti come ad esempio il lavoro, la casa e le relazioni.

I grandi sconvolgimenti della vita non sono mai facili da affrontare ma oggi ho imparato a fidarmi del mio Potere Superiore. Ho imparato ad essere più sereno se intuisco dei cambiamenti.

Non credo più che la mia vita dovrà fare i conti con il peggior scenario possibile. Ci sono così tanti esempi di opportunità positive causate dai cambiamenti che temevo.

Quando fummo costretti a lasciare la casa che amavamo, il nostro intero stile di vita subì un cambiamento piacevole.

Un cambiamento lavorativo che non avevo voluto si è trasformato in una sfida affascinante. Conosco molte persone le cui vite sono incredibilmente migliorate dopo un divorzio non voluto.

Il cambiamento è un'opportunità di crescita se lo accettiamo.

Meditazione del giorno

Signore ti ringrazio per il bene che deriverà dai cambiamenti nella mia vita.

Oggi ricorderò

Non devo far altro che affidarmi al mio Potere Superiore e accogliere il cambiamento.

Pensiero del giorno

Forse crediamo di avere molti amici, ma siamo fortunati se ne abbiamo due o tre dobbiamo ritenerci estremamente fortunati. Un test dell'amicizia potrebbe essere: se fossi arrestato per un crimine terribile, quella persona mi resterebbe accanto? Quanti dei nostri amici soddisferebbero questo criterio?

Se abbiamo un amico che ci accetta fino a quel punto, è saggio tenercelo caro.

E io, quanto sono capace di accettare la mia natura umana?

Mi rendo conto di essere capace di commettere tutte le azioni di cui è capace qualcun altro? Se mi rendo conto che è così, divento più capace di accettare gli altri fino a quel punto.

Meditazione del giorno

Signore, aiutami a essere l'amico che vorrei avere.

Oggi ricorderò

Sarò cosciente dei miei bisogni, come dei bisogni di quelli che amo, per un'accettazione incondizionata.

Pensiero del giorno

Stamattina non c'è il sole. Questo può spingermi al malumore ed essere un rompiscatole, se mi faccio deprimere.

Prima di mezzogiorno mi rendo conto che il motivo per cui questa giornata non è molto divertente è che continuo a prendermela con le persone e le situazioni che mi circondano.

Mi sembra di aver bisogno di una sveglia, per diventare consapevole di me stesso: qualcuno che mi mandi a qual paese, che mi dica di smettere di creare problemi.

E anche in questi casi a volte mi dico che è giusto rompere le scatole. Il difficile è capire quando il problema sono io e quando lo è l'altra persona.

Meditazione del giorno

Aiutami a non essere una persona problematica. Aiutami a capire quando devo restare fermo sulle mie posizioni. Voglio imparare a capire la differenza.

Oggi ricorderò

Di fare almeno un tentativo di chiarire come stanno le cose, di capire la differenza e di agire in base alla mia decisione.

Pensiero del giorno

Sono drogato di sensi di colpa!

Il programma di Dodici Passi mi sta aiutando a recuperare da questa dipendenza. Piano piano sto aprendo gli occhi sul mio comportamento e su quanto esso alimenti le mie dipendenze.

Nel passato riempivo ogni giornata di “obblighi” “incombenze” e “doveri”, per cui ogni sera mi sentivo esausto e in colpa per tutto quello che non avevo fatto.

Ogni mattina iniziava con i sensi di colpa avanzati dal giorno prima. Il futuro sembrava una ripetizione del passato: non avevo mai abbastanza tempo per soddisfare alla perfezione tutti i doveri e i desideri.

Mettendo in pratica il programma, sono diventato consapevole della mia dipendenza e di quanto mi faccia male.

A questa consapevolezza seguono l'accettazione, il perdono e, infine, l'azione.

Meditazione del giorno

Aiutami a concentrarmi sul Terzo Passo. Questo Passo mi ricorda che la Tua volontà per me non ha un “retrogusto” di senso di colpa.

Oggi ricorderò

Sentirmi in colpa è un vizio che mi fa sempre male e che mi impedisce di godere della mia giornata. Sceglierò di esserne libero.

Pensiero del giorno

Per mantenere l'atteggiamento amorevole che ho iniziato a sperimentare, devo spesso eliminare qualche caratteristica inutile della mia ostinazione.

Ogni volta è una cosa diversa: un atteggiamento, una convinzione sbagliata, un obiettivo irrealistico o l'approvazione di un'altra persona.

Una volta che, grazie a uno dei dodici Passi, capisco cosa sta intralciando i miei progressi, chiedo a Dio di eliminare quel difetto, solo per oggi.

Il Quarto e il Decimo passo sono utilissimi quando mi sento lontano da Dio e non capisco il perché.

Lavorare sul Quarto Passo mi libera da tutti gli errori del passato e il Decimo Passo impedisce agli errori del presente di accumularsi.

Meditazione del giorno

Fà che non mi allontani troppo da Te prima di iniziare a lavorare su un passo che possa aiutarmi.

Oggi ricorderò

Di cambiare le cose che posso cambiare.

Pensiero del giorno

Lelettricità è una forza più grande di me. Anche la gravità è una forza più grande di me.

Non posso controllarle.

Però, conoscendo le leggi che le governano, posso attingere da esse e utilizzarle a mio vantaggio. Accettando queste grandi forze naturali, sono stato in grado di sviluppare una concezione di un potere spirituale più grande di me.

Questo potere è la legge naturale della spiritualità.

Se ho fede e fiducia in quel potere, attingo da qualcosa di forte e di utile per la mia crescita, interiore ed esteriore.

Meditazione del giorno

Fà che ogni giorno mi prenda il tempo di pregare e di meditare, per attingere dalla Tua sorgente di saggezza e amore senza limiti.

Oggi ricorderò

Permetterò al mio Potere Superiore di essere la mia riserva spirituale.

Pensiero del giorno

Imparare a usare l'acronimo SAVio mi ha fatto vedere le cose sotto una prospettiva diversa.

Essere **S**incero, **A**perto e **V**olonteroso mi ha aiutato a cambiare la mia vita in moltissimi modi inattesi.

Le mie giornate sono quasi sempre buone. C'è ancora qualche brutta giornata, ma queste brutte giornate sono molto meglio di quelle che una volta consideravo belle giornate, per cui il cambiamento è notevole.

Cominciare un nuovo giorno è meraviglioso, perché la vita è meravigliosa.

Certo, ci sono delle difficoltà, ma essere SAVio mi ha insegnato a gestirli.

Meditazione del giorno

Non lasciare mai che dimentichi quanto è utile essere SAVio.

Oggi ricorderò

Com'ero prima di diventare SAVio.

Pensiero del giorno

Quante volte ci siamo soffermati su emozioni quali la tristezza, la solitudine, l'inadeguatezza, il senso di colpa, o di vergogna e ci siamo domandati perchè ci sentivamo infelici?

Una volta che siamo stati in grado di capire le nostre emozioni, ci siamo resi conto immediatamente che erano i messaggi che abbiamo mandato a noi stessi il motivo per cui ci sentivamo infelici.

Possiamo scegliere di smettere di parlare di noi stessi con modi offensivi. Chi siamo e cosa sentiamo va bene comunque. Infatti abbiamo la necessità di sentirci al posto giusto.

Da quel punto possiamo solo crescere e accettando noi stessi per quello che siamo ci porterà al prossimo passo del nostro cammino.

Meditazione del giorno

Aiutami a capire quando mi sto tormentando inutilmente.

Oggi ricorderò

Sceglierò di parlare amabilmente con me stesso nel rispetto dei miei sentimenti.

Pensiero del giorno

Uno dei tanti strumenti che ho imparato ad utilizzare da quando sono approdato al programma di EA è quello di annotarmi le cose. Sono sempre sorpreso di quanto io abbia da scrivere. Se di notte non riesco a dormire mi alzo e comincio a scrivere.

E ciò è sicuramente meglio che girarsi e rigirarsi nel letto. Se durante il giorno vengo assalito dalla noia e non ne conosco il motivo, allora inizio a scrivere sempre di più.

E' come se il mio Potere Superiore mi guidasse la mano.

Non so cosa scrivo finché non vedo quello che ho scritto.

E' sorprendente capire quanti problemi possano essere risolti solo perchè li si veda scritti nero su bianco.

Meditazione del giorno

Che io possa ricordare che mettere per iscritto i problemi mi aiuta a vederli più chiaramente.

Oggi ricorderò

Se riesco a vedere il problema, riesco anche a trovare un modo per risolverlo.

Pensiero del giorno

Prima di aderire al programma di EA, spesso pensavo che sarei stato davvero felice se una certa situazione avesse giocato a mio vantaggio. Avrei previsto grandi vantaggi se i miei piani avessero funzionato.

Quando non riuscivo ad ottenere quello che volevo mi crogiolavo nell'autocommiserazione dicendo costantemente "Se solo...". Quando invece ottenevo quello che volevo, spesso continuavo a sentirmi contrariato quando capivo che le mie aspettative irrealisticamente elevate non si sarebbero realizzate.

Dal momento che sono cresciuto con il programma, ho imparato ad avere aspettative più realistiche invece di aspettarmi grandi benefici, sono oggi grato per i piccoli miglioramenti. Oggi invece di provare autocommiserazione, provo maggiore serenità nella consapevolezza che la mia vera felicità viene dal sentirmi in pace con me stesso.

Meditazione del giorno

Aiutami a provare una maggiore serenità grazie ad una prospettiva più realistica per quanto concerne i risultati dei miei sforzi.

Oggi ricorderò

Cadere da alte aspettative ci si può fare davvero male.

Pensiero del giorno

Le emozioni negative o spiacevoli non sono un metro di misura della realtà o della mia autostima.

Quando ad esempio provo vergogna, non significa che io debba vergognarmi di me stesso. Quando provo panico non significa necessariamente che ci sia qualcosa di cui avere paura.

Le emozioni non devono per forza avere un significato per gli altri o avere un'importanza intellettuale. Le emozioni sono fatte per essere vissute e accettate, non analizzate.

L'unica conclusione a cui posso giungere per il fatto di sentirmi male è che mi sento male e basta.

Sto comprendendo che le emozioni non sono né buone né cattive, che le emozioni non fanno di me né una buona né una cattiva persona, che le emozioni sono separate dall'intelletto.

Cercare di "interpretare" il significato intellettuale delle mie emozioni non ha senso, sarebbe come cavare un ragno dal buco.

Meditazione del giorno

Aiutami ad accettare le mie emozioni senza giudicarle o giudicare me stesso.

Oggi ricorderò

La mia migliore strategia nel trattare le mie emozioni negative è semplicemente accettarle.

Pensiero del giorno

Ricordo di essere stato tanto pieno di odio nei confronti di una persona che preparavo degli scenari in cui utilizzavo violenza contro di lui.

Il mio odio ha prodotto invidia, rancore e rabbia. Ho poi appreso con i Dodici Passi che posso e devo perdonare nell'interesse della mia salute mentale. E, se non sono capace di perdonare, posso pregare per il mio nemico.

Per tutto il tempo in cui permetto all'odio di dominare i miei pensieri, questo odio condurrà la mia vita e non c'è possibilità per il mio Potere Superiore di entrarvi.

Meditazione del giorno

Oggi chiedo a Dio di ricordarmi di pregare per quelli che ho difficoltà ad amare.

Oggi ricorderò

Oggi, praticherò il perdono.

Pensiero del giorno

Ci sono molte emozioni negative che mi vengono da emozioni passate, riattivate oggi, o dall'apprensione per avvenimenti futuri.

E' quello che faccio ogni volta che prevedo una difficoltà, un insuccesso o un rifiuto. Riprendo una sofferenza passata e la rivivo ancora completamente. E' anche quello che faccio quando, in un momento piacevole, mi dico: "Ciò non durerà".

Quando mi ricordo di godere pienamente di ogni momento, per il puro piacere e benessere che mi procura, quando considero le esperienze negative come altrettante lezioni per migliorare la mia vita, mi rendo la vita più facile.

Meditazione del giorno

Con il Tuo aiuto, chiedo di gioire pienamente di ogni momento.

Oggi ricorderò

Vivrò questa giornata il più pienamente possibile e, alla fine della giornata, sarò riconoscente.

Pensiero del giorno

Una delle conseguenze della mia malattia emotiva è provare l'impressione vaga, ma opprimente, che c'è qualcosa che in me non va.

Più permetto a questa impressione di dominarmi, più mi conduce a ripiegarmi su me stesso, a scoraggiarmi e a un sentimento d'impotenza.

L'antidoto è l'accettazione di sé. Ciò non significa che nego i miei difetti. Procedendo coraggiosamente a un inventario minuzioso, riconosco onestamente le mie difficoltà e i miei punti di forza.

Se fisso come obiettivo di eliminare tutte le mie insufficienze, sono condannato all'insuccesso. Solo accettando ed utilizzando le mie qualità, io saprò sviluppare la forza per ridurre i miei difetti. Avrò un'immagine di me più sana e reale.

Meditazione del giorno

Aiutami a concentrarmi sui miei punti di forza.

Oggi ricorderò

Ciò che io sono è il dono che io ricevo da Dio. Ciò che io faccio di me stesso, è il mio dono a Dio.

Pensiero del giorno

Spesso ripenso al passato e mi dico “Eppure sapevo che non era una cosa da fare!”. Sapevo, prima di ingiuriare, di bestemmiare, di gridare, di fuggire, ecc. che ciò che facevo era sbagliato. Io lo facevo ugualmente.

Ora, grazie a un Programma quotidiano e a un momento scelto in tranquillità, posso evitare di tornare spesso sul passato prendendo coscienza della comparsa di segnali di pericolo. Ora posso scegliere come affrontare queste situazioni. Posso evitare di ferire gli altri utilizzando ogni giorno il Decimo Passo. Posso realmente accettare le mie emozioni e scegliere come gestirle in un momento di calma.

Meditazione del giorno

Sarò attento ai segnali di pericolo e cercherò la calma quando si manifestano.

Oggi ricorderò

E' solo con la calma che posso sentire la mia voce interiore e fare una scelta.

Pensiero del giorno

Il Motto* “Vivi e lascia vivere” mi ricorda che la mia prima responsabilità è nei confronti di me stesso.

Devo dunque prendermi cura di me stesso come il mio Potere Superiore vuole da me.

Quando posso accettare me stesso, diventa più facile accettare gli altri. Quando mi permetto di essere me stesso, sono capace di lasciare che gli altri siano sé stessi.

Questo crea un positivo equilibrio fra gli altri e me. Quando riassumo la responsabilità di me stesso, perdo il bisogno di controllare gli altri.

Meditazione del giorno

Tu mi hai fatto come sono e il mio compito è di accettarmi e di convivere con me stesso al meglio.

Oggi ricorderò

Se oggi voglio rendere piacevole la mia vita, non avrò il tempo di preoccuparmi per quella degli altri.

* vedi “i Motti” in fondo al libro.

Pensiero del giorno

E' la sofferenza che mi ha spinto ad aderire al Programma. Dopo un certo tempo, la sofferenza è diminuita d'intensità e in frequenza. Quando mi sono sentito bene e felice, ho creduto di non avere più bisogno del Programma.

Questi pensieri mi hanno fatto paura; ho allora cominciato a suscitare in me sofferenza e dolore per dare a me stesso il motivo necessario per mettere in pratica il Programma. Ho avuto paura ad essere felice e sereno.

Apprendo che il desiderio di vivere una vita migliore è una motivazione sufficiente. La sofferenza che mi ha portato in EA può essere trasformata nella gratitudine di poterci restare.

Meditazione del giorno

Chiedo di ricordarmi che nella misura in cui cresco nel Programma, i miei valori e le mie idee cambieranno.

Oggi ricorderò

La flessibilità del mio nuovo modo di pensare mi rende capace di accettare i cambiamenti che Dio mi riserva, invece di respingerli.

Pensiero del giorno

La paura del rifiuto mi toglieva la fiducia che mi avrebbe permesso di condividere le mie vere emozioni. Confidarmi mi faceva veramente paura.

Ma ho compreso che confidarmi era il solo modo di liberarmi dalla paura del rifiuto.

Più correvo il rischio di condividere ed ero accettato, più ho condiviso e più sono stato accettato.

Più ero accettato, più ho sviluppato fiducia.

Meditazione del giorno

Mio Dio, a volte ho tanta paura. Aiutami a rischiare di condividere questi aspetti di me stesso che io voglio maggiormente fuggire.

Oggi ricorderò

La fiducia si costruisce assumendosi dei rischi.

Pensiero del giorno

Noi usiamo parecchie parole importanti nel nostro Programma, ma due delle più importanti sono l'umiltà e la responsabilità.

Il mio progresso, in gran parte, può essere misurato con queste due parole. Mi è molto difficile accettarle e metterle in pratica.

L'umiltà mi disturba perché va contro il mio falso orgoglio. Essere responsabile è difficile perché è più facile lasciare che altri al mio posto si prendano cura delle cose.

Quando sono responsabile mi occupo dei miei impegni e dei miei doveri. La maggior parte delle volte ciò rappresenta un duro lavoro. Quando accetto e metto in pratica l'umiltà e il senso di responsabilità, tanto la mia crescita è rapida.

Meditazione del giorno

E' difficile essere umile e responsabile. Ti prego Signore rendimi più facile il compito.

Oggi ricorderò

Umiltà e responsabilità sono sinonimi di maturità e di capacità di dirigere noi stessi.

Pensiero del giorno

Sono così importante da essere il solo che può agire per gli altri? Credevo che il mondo sarebbe crollato perchè ero incapace di provvedere a tutto.

Il mio bisogno di sentirmi indispensabile era così forte da sentire che tutto dipendeva da me e da me soltanto. L'egocentrismo, l'orgoglio, l'ostinazione mi tenevano in pugno.

Sono venuto a capire che aiutare veramente gli altri è permettere loro di agire da soli.

Ora io mi tengo in disparte e lascio che gli altri apprendano dai loro errori come noi tutti dobbiamo fare.

Meditazione del giorno

Aiutami ad amare e a non dominare.

Oggi ricorderò

Permetterò agli altri di fare ciò che devono fare.

Pensiero del giorno

Chiedo spesso al mio Potere Superiore di aiutarmi a capire ciò che è meglio per me. Spesso, sento che il mio Potere Superiore mi risponde e so, nel mio cuore, che quello è il meglio, eppure non faccio niente.

Allora punisco me stesso perché ho chiesto e ho ricevuto senza passare all'azione. In effetti la conoscenza di ciò che è meglio per me, spesso mi causa grande ansia e la paura travolge ciò che so.

Mi è stata data la conoscenza, ma ho dimenticato di chiedere anche il coraggio. La conoscenza è un dono meraviglioso ma io realizzo poco se non ho il coraggio di agire.

Meditazione del giorno

Chiedo al mio Potere Superiore di concedermi non solo la conoscenza, ma anche il coraggio.

Oggi ricorderò

Ho bisogno di tutti i doni che il mio Potere Superiore mi offre.

Pensiero del giorno

Il mio aspetto esteriore è buon indicatore della mia immagine interna. Quando ho instabilità emotiva, è tempo prima di tutto di mettere ordine nel mio aspetto esteriore.

I miei vestiti sono puliti? Hanno bisogno di essere sistemati? I miei capelli sono pettinati, ben ordinati o ben tagliati? E perché non un bagno caldo o una doccia? A quando risale il mio ultimo controllo dal dentista o il mio ultimo esame medico?

Devo assicurarmi che le mie difficoltà emotive non siano aggravate da un malessere fisico, come un'allergia, livelli alterati di zucchero nel sangue o squilibrio chimico.

Ora che sono risistemato e che ho un buon aspetto, posso chiamare qualche amico a prendere un caffè oppure essere pronto per invitare qualcuno a casa.

Fare queste cose può aiutarmi a cambiare atteggiamento.

Meditazione del giorno

Il mio corpo protegge l'anima che mi hai donato. Aiutami a conservare bene questo corpo.

Oggi ricorderò

Prendermi cura di me, è occuparmi del mio benessere fisico, mentale, emotivo e spirituale.

Pensiero del giorno

Sono felice nel constatare che, anche se non posso allontanare con la forza della volontà emozioni negative come la paura, l'aggressività o la disperazione, io non devo essere dominato da esse.

Poco importa quanto opprimenti possano essere le mie emozioni, posso concentrarmi su qualcosa che mi aiuta a mantenere la mia serenità.

Il mondo è pieno di bontà e di bellezza, anche se le forti emozioni che sento possono offuscare questa realtà.

Sicuramente come posso essere sconvolto da una persona, o un luogo, o da cose, così posso sempre trovare esperienze migliori di cui gioire.

Meditazione del giorno

Chiedo di prendere coscienza di tutto ciò che porta, nella mia vita, felicità o serenità.

Oggi ricorderò

Perché scegliere di reagire a qualcosa di negativo quando posso reagire a qualcosa di positivo?

Pensiero del giorno

Quando mi sento molto solo, il dolore interiore mi spinge a chiedermi perché devo subire ciò. Più metto in pratica il Programma e più condivido le mie sofferenze, più prendo coscienza che anche gli altri soffrono.

La difficoltà che abbiamo in comune mi aiuta a comprendere, a interessarmi e a migliorare. Il dolore è il mezzo che la natura utilizza per indicarmi che devo rispondere a un bisogno, che sia fisico o emotivo.

Devo prendermi cura di me stesso e posso farlo.

Meditazione del giorno

Aiutami a capire che il mio dolore è utile perché mi avvicina a Te e agli altri e perché mi dona la compassione.

Oggi ricorderò

Ogni volta che condivido il mio dolore, nella mia vita arriva qualcuno con una pena simile per ricordarmi che non sono solo.

Pensiero del giorno

Vorrei meditare un po' sul cambiamento delle stagioni. Vivo in un clima che in inverno è freddo; ho deciso che voglio rimanere e non ritirarmi a sud.

Non ho assolutamente niente contro i climi caldi. Ciò che l'inverno mi permette di fare è lasciar riposare le cose per un certo tempo, compreso il mio spirito.

E' impossibile crescere costantemente.

Fermandomi ogni tanto, magari riposandomi durante "l'inverno" della mia anima, restando tranquillo (cosa che mi è molto difficile), il mio cammino prenderà un nuovo slancio "primaverile".

La mia crescita sarà forse più grande e più benefica.

Meditazione del giorno

Poiché mi è difficile riposare, rallentare o meditare, aiutami a concedermi la libertà di farlo.

Oggi ricorderò

Progredire non sempre significa guidare ad alta velocità.

Non devo dimenticare di prendermi del tempo per spegnere il motore e far riposare il mio spirito.

Pensiero del giorno

In una riunione, qualcuno ha detto che l'aggressività, proviene dal fatto che gli altri non rispondono alle nostre aspettative. Se ciò fosse vero e so che per me è vero, allora ho due possibilità. Posso continuare ad essere aggressivo o posso diminuire le mie aspettative.

Se scelgo di restare aggressivo, la sola persona che ferisco è me stesso.

La mia pressione aumenta, accuso acidità di stomaco, mal di testa e divento depresso. Oppure posso scegliere di diminuire le mie aspettative.

E' un altro modo di abbandonare ciò che non posso controllare, di non giocare a essere Dio, pensando che il modo che ho scelto sia l'unico valido.

Meditazione del giorno

Chiedo a Dio di aiutarmi ad affrontare la mia aggressività con tutta onestà.

Oggi ricorderò

Aspettative non realistiche verso me stesso o verso gli altri mi provocano aggressività.

Pensiero del giorno

Poiché ero molto impaziente e critico nei miei confronti, imparare a perdonarmi non è stato un obiettivo facile.

Quando parlo a me stesso con dolcezza invece di criticarmi, acquisto comprensione sempre maggiore nei miei confronti.

Quando sono gentile con me stesso, sento pace dentro di me, anche nella tempesta. Quando sono gentile con me stesso, lo divento anche con gli altri.

Questa gentilezza e questa attenzione, non l'impazienza e la critica, conducono a crescere e a guarire.

Meditazione del giorno

Quando esito ad essere gentile con me stesso, che io possa ricordare che la compassione precede la crescita.

Oggi ricorderò

Non ho più bisogno di detestarmi.

Pensiero del giorno

Rinunciare ad essere il padrone dell'universo fu un sollievo e un peso in meno sulle mie spalle. La terra può continuare a girare anche senza me.

Ora, posso essere più attento alle persone che mi circondano. Invece di parlare in continuazione, posso dedicarmi di più all'ascolto. Invece di dare ordini, posso chiedere il parere degli altri su come bisogna fare.

Ebbene, mio Dio, mi rimetto a Te. Non è un modo semplice di affrontare un problema difficile? Se non posso sistemare quel problema, Dio può, se Glielo chiedo.

Un senso di liberazione, un rilassamento fisico e una nuova tranquillità di spirito non sono che alcuni dei risultati di questo semplice abbandonarsi.

Meditazione del giorno

Grazie mio Dio perché mi offri costantemente la Tua spalla a cui appoggiarmi.

Oggi ricorderò

Dio porterà il fardello.

Pensiero del giorno

Uno scopo da raggiungere, un progetto da sviluppare, un motivo per alzarsi al mattino o semplicemente prendermi cura della mia salute fisica, mentale ed emotiva, tutto ciò corrisponde ad un obiettivo.

Quando attraversavo una crisi emotiva, gli obiettivi esistevano solamente per gli altri: persone colte, ricche o piene di talento, certamente non per me.

Non comprendevo che un obiettivo è uno stimolo personale che posso utilizzare per migliorare la mia qualità di vita. Ogni parte della mia vita che ha bisogno di essere cambiata mi offre l'occasione per fissare un obiettivo.

Fisicamente, posso avere l'obiettivo di perdere peso, di smettere di fumare o di rimettermi in forma.

Mentalmente, posso voler cambiare un'atteggiamento, allargare i miei interessi e aumentare la mia conoscenza, leggere un buon libro ogni settimana. Emotivamente, il mio obiettivo è la serenità che acquisto imparando a "vivere e lasciar vivere".

Meditazione del giorno

Aiutami a percepire un reale bisogno di cambiamento, a fissarmi un obiettivo ed in seguito passare all'azione.

Oggi ricorderò

La sola persona che può impedirmi di raggiungere i miei obiettivi, sono io stesso.

Pensiero del giorno

Ero ridotto uno zerbino per il mio bisogno di essere riconosciuto ed approvato dagli altri. Durante il mio recupero, comincio a riconoscere che so determinare da solo il mio valore.

Non mi rimetto più a ciò che gli altri pensano di me, per sapere come agire.

Guardo dentro di me per trovare le mie regole di comportamento e cerco la volontà del mio Potere Superiore in tutte le circostanze.

Comincio a prendere in mano la mia vita. Faccio da solo le mie scelte e mi assumo le conseguenze.

Meditazione del giorno

Signore, aiutami a prendere coscienza della mia capacità di influenzare gli altri.

Oggi ricorderò

Fino a che punto dipendo da ciò che percepisco dagli altri?

Pensiero del giorno

Il motto* “conosci te stesso con onestà” mi rende cosciente delle situazioni in cui tengo conto delle mie emozioni e di quelle dove tento di liberarmene giustificandole.

Se voglio conoscere me stesso, devo accettare le mie emozioni per quello che sono.

Forse permetto ad un'esperienza passata di resuscitare e di deformare la mia percezione della realtà.

Forse permetto a dei vecchi complessi d'inferiorità di farmi soffrire di nuovo.

Forse respingo delle emozioni direttamente collegate alla situazione presente perché è più facile (o così sembra) che affrontarle, esprimerle o rifiutarle.

Meditazione del giorno

Aiutami a conoscermi onestamente, un giorno alla volta, un minuto alla volta.

Oggi ricorderò

E' meno doloroso affrontare le mie emozioni che rifiutarle.

* vedi “i Motti” in fondo al libro.

Pensiero del giorno

E' umanamente impossibile amare tutte le persone con cui entriamo in contatto. Ci saranno sempre persone che diranno o faranno cose con le quali non siamo d'accordo. E' probabile che suscitiamo le stesse reazioni negli altri.

Non esiste una persona esattamente uguale ad un'altra.

Le differenze portano varietà nelle nostre vite e dovrebbero essere ben accolte come le differenti varietà di fiori nel giardino.

Ciascuno di noi, senza guardare alla razza, alle idee, al colore della pelle o alla cultura, è stato creato da un Dio d'amore.

Non è necessario amare ogni persona, ma solamente accettarla.

Meditazione del giorno

Grazie mio Dio per le differenze che esistono tra le persone, perché sono il sale della vita.

Oggi ricorderò

Ciascuno di noi segue il proprio cammino nella stessa ricerca spirituale.

Pensiero del giorno

In alcune circostanze, possiamo agire allo stesso modo degli altri: rubare, uccidere, firmare assegni a vuoto o commettere adulteri.

Se pensiamo di essere al di sopra di tali comportamenti, siamo ingenui.

Fino a che punto siamo pronti ad accettare che siamo capaci di agire come tutti gli altri? Coloro fra noi che sono stati protetti, prenderanno più tempo per scoprirlo.

Siamo fortunati, se un giorno, siamo giunti a un punto in cui abbiamo dovuto far fronte a uno di questi aspetti della nostra personalità.

Quando ci riconosciamo capaci di agire così, acquisteremo una più profonda accettazione della nostra natura umana.

La nostra libertà cresce. Di rimando, accettiamo più facilmente gli altri.

Meditazione del giorno

Chiedo a Dio di essere aperto alla realtà della mia natura umana.

Oggi ricorderò

Accettarmi mi aiuta ad accettare gli altri.

Pensiero del giorno

Troppo spesso mi lascio distrarre dalle cose esteriori quando qualcuno parla in una riunione. Delle unghie sporche, un brutto rossetto sulle labbra, la lunghezza dei capelli o della barba mi impediscono di concentrarmi.

Correggo mentalmente gli errori di grammatica che una persona commette, invece di stare attento ai pensieri e ai sentimenti che quella persona esprime.

Quasi sempre, più ascolto, più apprendo.

So che il mio Potere Superiore agisce attraverso queste persone e se non le ascolto, non sentirò Dio. Il mio cammino dipende da ciò che apprendo dagli altri. Non ho il diritto di criticarli o di giudicarli.

Meditazione del giorno

Signore, apri il mio spirito agli spunti che gli altri possono offrirmi durante le loro condivisioni. Ricordami che le cose esteriori non sono importanti.

Oggi ricorderò

Io non sono né migliore né peggiore di un altro.

Pensiero del giorno

Intimità, significa stare bene insieme. Parecchi di noi hanno sperimentato in una nuova relazione l'intimità con il Partner, all'inizio eccitante e meravigliosa.

Ma questa tappa della relazione non dura per sempre e arrivano i contrasti ed il conflitto.

Siamo pronti ad affrontare queste nuove situazioni o fuggiamo? Solamente quando avremo affrontato con decisione un conflitto, esploreremo quel genere di intimità che ci fa migliorare e che ci permette di realizzarci.

Meditazione del giorno

Chiedo a Dio di avere il coraggio di affrontare i conflitti e di comprendere che affrontandoli, aumenterò la stima per me stesso.

Oggi ricorderò

Più mi accetto, più esplorerò l'intimità.

Pensiero del giorno

L'odio è una forza distruttrice se è spinto al massimo.

Dico allora che detesto qualcuno quando, in realtà, non mi piace ciò che fa. Se detesto con spirito di vendetta, l'effetto distruttore di questa emozione può invadere ogni aspetto della mia vita quotidiana.

Le risposte che do agli altri sono vendicative. I successi che ottengo sono acquisiti verosimilmente a spese degli altri.

Il mondo in cui vivo diventa sgradevole piuttosto che gradevole. Il rancore che sento diventa la mia sola ragione di vita. Il mio corpo diventa, senza ragione, sensibile al dolore e alle malattie.

L'odio mi impedisce di vedere che mi faccio del male.

Meditazione del giorno

Aiutami a riconoscere il mio comportamento distruttore causato dall'odio che provo verso un'altra persona.

Dammi il coraggio di avere opinioni diverse senza ferire gli altri o me stesso. Guidami affinché io perdoni e accetti.

Oggi ricorderò

Scelgo di sostituire l'odio con l'amore e la comprensione.

Pensiero del giorno

Più saremo capaci di accogliere sinceramente il nostro dolore e di trarne delle lezioni, più saremo in grado di sperimentare anche delle grandi gioie.

Tuttavia, accogliere il nostro dolore richiede molto coraggio. Spesso proviamo ad alleviare la nostra sofferenza o a resistervi.

C'è una lezione da trarre da ogni esperienza dolorosa.

La nostra volontà ad aprirci a tale esperienza ci conduce alla fine a sperimentare una gioia più grande di quella che avevamo creduto possibile.

Meditazione del giorno

Chiedo a Dio di non scoraggiarmi nei momenti difficili, sapendo che la mia sofferenza in seguito farà posto alla gioia.

Oggi ricorderò

La profondità del mio dolore riflette l'intensità della mia gioia.

Pensiero del giorno

Mi sento realmente bene quando qualcuno mi dice che mi apprezza.

Riflettendoci, mi rendo conto che spesso, apprezzo una persona senza essere capace di dirglielo con le parole. Dò per scontato che sappia ciò che sento senza doverglielo dire.

Ciò vale per tutti coloro che conosco, per esempio: il mio partner, i miei figli, i colleghi di lavoro.

Dalla mia esperienza, so che il semplice fatto di sapere che si è apprezzati ha molta importanza.

Oggi esprimerò la mia riconoscenza. Farò sapere agli altri ciò che rappresentano per me, quanto li ammiro e quanto gli sono riconoscente per i loro sforzi. Farò in modo di includere i miei familiari che, abitualmente, sono oggetto delle mie critiche.

Meditazione del giorno

Che io possa ricordare che, per qualcuno che è depresso, una parola di incoraggiamento può fare la differenza fra la resa e la perseveranza.

Oggi ricorderò

Incoraggerò gli altri e non li denigrerò.

Pensiero del giorno

Finché c'è vita, c'è speranza. La lotta finisce solo con la vittoria o con la resa. Spesso siamo tentati, nei momenti di sconforto, di scoraggiarci e di desistere in segno di disfatta.

Lo scoraggiamento è, infatti, un segno che ci indica di fermarci e di riflettere su ciò che dobbiamo cambiare.

E' tempo di pregare per ricevere l'aiuto e poi di provare e provare ancora.

Di solito è più facile desistere, ma siamo così fieri (e abbiamo il diritto di esserlo) quando persistiamo e quando vinciamo la nostra "battaglia" personale.

Meditazione del giorno

Aiutami a non desistere, anche quando la situazione è difficile.

Oggi ricorderò

Non cesserò mai di provare.

Pensiero del giorno

Questa mattina mi sono svegliato con la convinzione che avrò tutto il tempo che voglio per fare tutto ciò che devo fare.

Rivedendo gli impegni che devo affrontare, non mi concentro sul loro numero o sul tempo richiesto per ognuno.

So che il mio Potere Superiore è con me in ogni mia impresa. Posso affrontare ogni impegno con calma, sapendo che Dio mi aiuterà nel mio lavoro e che gli impegni saranno mantenuti in modo positivo e nel momento giusto.

Le mie mani e il mio pensiero saranno guidati per tutta la giornata. Quando il lavoro della giornata sarà terminato, ci sarà tempo per gli svaghi.

Meditazione del giorno

Grazie perché mi guidi in tutta la giornata nell'adempimento degli impegni che mi sono assegnati.

Oggi ricorderò

Tutto è possibile con l'aiuto di Dio.

Pensiero del giorno

La solitudine è uno stato d'animo che parecchi di noi non sono in grado di riconoscere e confessare a se stessi. Probabilmente il nostro orgoglio ci frena.

E' difficile ammettere che possiamo partecipare a una grande festa eppure sentirci soli. Anche in piena relazione affettiva accettiamo con difficoltà che i nostri amici si rendano conto che è possibile sentirsi soli.

Comunque, non dobbiamo rifiutare questa emozione: fa parte di quella che chiamiamo MALARIA che ci avverte a non dare troppo spazio a MALinconia, Avidità, Rabbia, e Indifferenza.

E' pericoloso per noi non condividere la nostra solitudine.

Lasciamo cadere il nostro orgoglio e chiamiamo un amico. Forse questo amico è solo anche lui.

Meditazione del giorno

Dammi il coraggio di accettare e di esprimere la mia solitudine.

Oggi ricorderò

Saprò cercare il conforto.

Pensiero del giorno

“Halloween”, la giornata dei travestimenti e delle mascherate. Per una grande parte della mia vita ho portato delle maschere e mostrato al mondo un falso volto.

Quasi sempre, l'orgoglio è stato la radice di questo inganno (con il quale ingannavo anche me stesso) generalmente sotto le apparenze della virtù.

Ho il compito di evitare senza sosta l'orgoglio affinché non mi impedisca di progredire. Io voglio andare avanti. L'orgoglio mi nasconde le mie debolezze e mi impedisce di aiutare gli altri, oltre che me stesso.

Questo rallenta il mio cammino e mi dà una falsa sicurezza.

Meditazione del giorno

Chiedo a Dio di essere abbastanza realista affinché accetti le mie qualità senza inorgogliarmi.

Oggi ricorderò

Ho finito con le maschere e le mascherate, tranne che in occasione di “Halloween”.

Pensiero del giorno

Un ateo può sentirsi a casa in EA?

Io, per esempio, ho scoperto il Programma quando mi è stato evidente che la mia ostinazione non serviva e che avevo bisogno di affidare la mia vita a qualcosa.

Come primo Potere Superiore, ho scelto la Natura. Grazie al Quarto Passo, però, ho capito che ero dipendente dalla Natura perché cercavo in essa sollievo al mio disagio sociale.

Allora ho scelto l'Umanità, chiedendo di ricostruire le mie relazioni.

Probabilmente il mio Potere Superiore cambierà ancora, ma di sicuro i miei legami con l'Umanità e la Natura adesso sono più sani e più spirituali.

Sto diventando un'ateo migliore!

Meditazione del giorno

Fà che la mia ostinazione non mi impedisca mai più di capire che una differenza di opinioni è un'inezia rispetto all'avventura spirituale che viviamo tutti insieme.

Oggi ricorderò

Affidarsi funziona. Prima mi affiderò, poi, se proprio devo, mi chiederò "a cosa?"

Pensiero del giorno

Ieri sono “scivolato” e ho permesso alle mie emozioni di sopraffarmi.

Emozioni che non provavo da tanto tempo mi hanno sopraffatto di nuovo. Mi ha sconvolto accorgermi che queste emozioni sono ancora dentro di me e che non sono “guarito”.

Devo ricordarmi che è umano avere delle ricadute e che devo fare bene oggi, senza preoccuparmi per ieri.

Sentirmi colpevole non mi rende più nobile e non risolve nessun problema. Il senso di colpa può soltanto demoralizzarmi.

Meditazione del giorno

Fai che io perdoni me stesso, perché Tu mi hai già perdonato.

Oggi ricorderò

Va bene che io abbia delle emozioni, giacché sono umano, grazie a Dio

Pensiero del giorno

Non è possibile deviare il corso di un fiume senza creare nuovi argini, prima di bloccare il vecchio corso con una diga.

Se si costruisce la diga senza aver scavato un nuovo canale, non è detto che l'acqua vada dove vogliamo.

Può anche far crollare la diga, provocare un'inondazione o incanalarsi in una direzione indesiderata.

Così è per le nostre abitudini. Se interrompiamo una vecchia abitudine senza essere pronti (di solito perché qualcuno ci chiede di farlo) rischiamo di fallire e di scoraggiarci.

Rischiamo di acquisire altre abitudini indesiderabili, tali da soraggiarci e desistere.

Meditazione del giorno

Ricordami che progredire richiede tempo e pazienza.

Oggi ricorderò

Le mie abitudini non si sono formate da un giorno all'altro. Devo darmi il tempo di sostituire le caratteristiche negative con caratteristiche positive.

Pensiero del giorno

Non è facile ammettere che sono impotente di fronte alle mie emozioni.

Dopo tutto, non sarei così se le persone e le cose non fossero come sono. Oltre tutto, sono in grado di reprimere le emozioni e tenermele dentro.

Oggi non posso far altro che sentirmi come mi sento in questo momento. Ma il Programma è fondato sulla sincerità.

Devo ammettere che la mia rabbia dura troppo a lungo ed è troppo intensa, che la mia depressione è troppo profonda e paralizzante, che la mia paura è travolgente e onnipresente.

Ho provato a dominare queste emozioni, ma non ne sono capace. Non le controllo. Loro controllano me.

Sono davvero impotente di fronte alle mie emozioni.

Meditazione del giorno

Fa che ricordi che l'impotenza è un modo di essere, non un'emozioni.

Oggi ricorderò

Sono impotente di fronte alle mie emozioni!

Pensiero del giorno

Ci sono tanti modi di aiutare gli altri.

Quando mi commiserò, cercherò di ricordare quello che posso fare.

Per esempio, essere amico di qualcuno che pensa di non avere amici; telefonare a una persona per cui sono preoccupato; condividere il mio amore con qualcuno che non si sente amato; ascoltare, chi ha bisogno di parlare; stare con chi è solo, mandare un biglietto gioioso a un malato o a chi sta vivendo un momento difficile, confortare chi ha perduto una persona cara; condividere le mie esperienze con chi è confuso.

Questi gesti non richiedono grandi sforzi, ma possono fare miracoli.

Meditazione del giorno

Fà che io aiuti me stesso, aiutando gli altri.

Oggi ricorderò

Basta pochissimo per fare moltissimo

Pensiero del giorno

Per buona parte della mia vita, mi sembrava che la gente non facesse altro che dirmi di crescere.

Ne avessi trovato uno, però, che mi spiegasse in che direzione dovevo crescere.

Nessuno aveva un progetto di vita da propormi.

Mi domandavo quando sarei stato maturo. Ora so che la maturità non è nè un luogo nè un punto di arrivo.

È una strada senza fine che dura tutta la vita.

Posso sempre guardarmi indietro e vedere i progressi che ho fatto lungo questa strada. Con l'aiuto del mio Potere Superiore e dei Dodici Passi EA so che continuerò a maturare.

Sto crescendo nella consapevolezza di chi sono e del perché sono al mondo.

Meditazione del giorno

Aiutami a ricordare sempre che ogni giorno sto crescendo e maturando nel bene che è dentro di me.

Oggi ricorderò

“Porto frutti” in ciascuna tappa della mia strada verso la maturità.

Pensiero del giorno

Ci sono tappe obbligate di crescita e quando le attraversiamo ci sentiamo vulnerabili e nudi.

In passato, molti di noi avevano interrotto il loro processo di maturazione, poiché non volevano provare questi sentimenti.

Quanto ci siamo sentiti soli e annoiati, quando cercavamo di mantenere il controllo! Il Programma ci ha aiutati renderci conto che abbiamo bisogno di crescere.

Ora siamo in grado di capire che sentirsi vulnerabili e nudi fa parte di un processo sano e che ci guarisce.

Accettiamo più rapidamente e con gratitudine i periodi di crescita. Quando siamo aperti, diventiamo sempre di più quello che siamo in grado di essere.

Meditazione del giorno

Ricordami che per conquistare la mia identità, dovrò abbandonare le mie certezze.

Oggi ricorderò

Ogni processo di crescita affrontato con coraggio mi porta i doni della libertà, della spontaneità e della vitalità.

Pensiero del giorno

Quando le cose per cui di solito me la prendo non mi colpiscono più, so di aver acquistato serenità.

Devo soltanto imparare a rimanere sereno più a lungo, più spesso e in situazioni più difficili. Di solito, mi è utile chiedermi: "quanto è importante?".

Aiuta anche essere realista di fronte alle situazione, riflettere su quali siano le aspettative legittime e cosa posso cambiare.

Devo anche tener presente che, quando me la prendo, la persona che viene ferita sono io.

A volte mi sembra utile prendermela, ma va solo a mio danno.

Meditazione del giorno

Aiutami a non risparmiare gli sforzi per arrivare alla serenità.

Oggi ricorderò

La serenità è il mio obiettivo primario.

Pensiero del giorno

Uno strumento fondamentale che ho imparato a usare è fare “come se”.

Mi sembra che mi dia sicurezza e mi permetta di essere come desidero. Se devo pronunciare un discorso in pubblico e sono agitato, faccio “come se” mi sentissi completamente padrone di me stesso e del discorso, e così tutto va bene. Se qualcuno mi ha offeso e sono arrabbiato, esprimo con calma i miei sentimenti e poi faccio “come se” nulla fosse accaduto e rimangono amici.

Aiuta a far sparire la collera. Se invece sono preoccupato per il futuro, faccio “come se” tutto dovesse andare bene e in genere va proprio così. Se incappo in situazioni problematiche che mi scatenano una tempesta emotiva, agisco “come se” ci fossero soluzioni e possibilità di scelta e di solito queste mi compaiono davanti agli occhi.

Quando sono depresso, fa miracoli agire “come se” la vita fosse meravigliosa: e lo è.

Meditazione del giorno

Ricordami di utilizzare questo semplice strumento quando avrò bisogno di aiuto.

Oggi ricorderò

Quando faccio “come se”, si realizza.

Pensiero del giorno

Sembra che relazioni fallite o dolorosamente infelici siano un problema comune tra la gente, un problema che causa un dolore immenso.

Il bisogno di una relazione sessuale soddisfacente è condiviso da molte persone. Il sesso in sé è un argomento che di solito non trattiamo nelle nostre riunioni, ma le relazioni invece sì. Le buone relazioni e il buon sesso sono strettamente collegati. Quando comunichiamo i nostri sentimenti, ci apriamo a buone relazioni, anche dal punto di vista sessuale.

Nel Quarto Passo raccogliamo tutte la nostra sporcizia e nel Quinto Passo ce ne liberiamo. Questo ci dà un cuore e un'anima puliti e aperti a relazioni durature e, di conseguenza, a sesso sano e soddisfacente.

Meditazione del giorno

Aiutami a trovare le parole per comunicare i miei sentimenti alla persona che mi è più cara.

Oggi ricorderò

Se voglio davvero migliorare la mia vita sessuale, sarò vulnerabile.

Pensiero del giorno

Io sono come sono.

Posso essere me stesso solo se sono inflessibilmente onesto e sincero nel pensiero, nelle parole e nelle azioni.

Posso sentire di star facendo progressi solo se apro la mente e ascolto attentamente gli altri, dando loro libertà di espressione e di azione, come vorrei che loro facessero con me.

Posso raggiungere un qualche grado di serenità solo praticando la tolleranza, anche se non voglio. Posso essere libero dalla paura solo se mi fido del mio Potere Superiore.

Posso trovare la pace solo se condivido i miei fardelli e le mie gioiose scoperte con gli altri.

Meditazione del giorno

Ti prego di darmi la forza mentale e spirituale per affrontare qualsiasi cosa mi capiti oggi.

Oggi ricorderò

Sono me stesso ed è tutto quello che devo essere.

Pensiero del giorno

Quando i miei piani subiscono cambiamenti improvvisi, devo essere in grado di adattarmi senza restare spiazzato.

Dato che sono portato al controllo, sono abbastanza rigido ed è facile che i cambiamenti mi disturbino.

Se mi sento inadeguato alla situazione, faccio fatica a tirar fuori un “piano B”. È utile essere flessibile quando dei cambiamenti inaspettati sono necessari.

Il mio Potere Superiore mi aiuterà, se ammetto il mio bisogno e chiedo aiuto.

Meditazione del giorno

Aiutami a vedere ogni situazione come una sfida, ed essere all'altezza anche di fronte alle sorprese.

Oggi ricorderò

Il mio Potere Superiore conosce le mie fragilità e mi aiuterà, se glielo affido.

Pensiero del giorno

Un sorriso, una lettera di saluto o di incoraggiamento, una pacca sulla spalla o una parola gentile possono essere proprio ciò di cui una persona ha bisogno per superare la giornata.

Abbiamo bisogno degli altri.

Abbiamo tutti bisogno di telefonate, lettere e persone che ci ascoltano.

La sofferenza ha bisogno di comprensione e le lacrime hanno bisogno di condivisione.

Le catene umane con i secchi di una volta sono un buon esempio del bisogno che le persone hanno le une delle altre.

Un incendio nel vicinato richiamava tutte le persone valide, che formavano una catena dalla fontana fino all'incendio.

I secchi pieni d'acqua passavano di mano in mano fino a destinazione. Ogni persona nella catena era necessaria e condivideva la responsabilità di spegnere le fiamme minacciose.

Ciascuno di noi, con il proprio talento speciale, è necessario. Senza di noi, la squadra di pompieri del mondo sarebbe più debole.

Meditazione del giorno

Apri il mio cuore ai bisogni degli altri e chiudimi gli occhi sulle loro mancanze.

Oggi ricorderò

Si ottiene di più con una pacca sulla spalla che non con un coltello puntato alla schiena.

Pensiero del giorno

Applicando il Programma, ho imparato che il recupero dalla mia malattia emotiva dipende dallo sviluppo di una profonda fiducia e dal sostegno della fede in un Potere Superiore, così come io posso concepirlo.

Le idee sbagliate su Dio e l'incredulità, che ho sviluppato sulla base di esperienze e prese di posizione del passato, mi avevano creato una mancanza di fiducia e di fede.

Avevo rifiutato Dio e, di conseguenza, avevo avuto difficoltà a capire e utilizzare un approccio spirituale alle emozioni e alla vita.

Ripensando al mio passato, ricordo di avere avuto varie esperienze spirituali, nelle quali mi sono sentito completo, sano e unito al mio spirito.

Avevo abbandonato le mie difese e mi permettevo di essere me stesso. In quei momenti ero nelle mani del mio Potere Superiore.

Dubito ancora che esista un Dio, così come io posso concepirlo?

Meditazione del giorno

Ho urgente bisogno di credere in Te, Dio.

Oggi ricorderò

La fede richiede sincerità e impegno.

Pensiero del giorno

Oggi cercherò di ricordare che quando mi sento giù, tutto quello che faccio sembra che mi riesca male.

Quando sto per sprofondare nell'autocommiserazione, mi fermerò, riposerò, raccoglierò le idee e chiederò aiuto al mio Potere Superiore. Lui mi ricorda che c'è un domani e che posso ricominciare da zero, vivendo un giorno alla volta.

Rende la vita molto più facile.

Ventiquattrore bastano per tutti.

Oggi è un nuovo inizio, ieri è passato e domani è speranza.

Meditazione del giorno

Dio, non lasciare mai che una delle mancanze mi appaia più grande dell'amore che Tu hai per me.

Fà che ricordi che qualunque cosa io abbia fatto nel passato, potrò sempre ricominciare da zero.

Oggi ricorderò

Sono di nuovo alla partenza

Pensiero del giorno

Uno dei più grandi benefici dell'aver cambiato vita è la capacità di vedere e apprezzare la natura.

Quando la mia vita era ingestibile, non guardavo mai ciò che mi circondava, non badavo se splendeva il sole o se piovesse.

Che piacere, ora, prendermi qualche momento di serenità, durante una giornata impegnativa, solo per guardare il sole, il cielo azzurro e persino gli insetti.

Come potrei non ringraziare il mio Potere Superiore per la bellezza e queste creature intorno a me?

Meditazione del giorno

Aiutami a essere sempre riconoscente per la bellezza di questa terra.

Ricordami di prendermi qualche minuto, ogni giorno per guardare davvero il mondo che mi circonda.

Oggi ricorderò

Quando la vita diventa frenetica, immaginerò di stare seduto in riva a un lago incantevole, con il sole che mi riscalda il corpo e gli insetti che volano pigramente intorno a me.

Pensiero del giorno

Quante volte ho affermato: “Non sono arrabbiato, ma...”? Eppure il mio comportamento mostrava chiaramente che ero arrabbiato davvero.

Il Programma mi insegna a riconoscere le emozioni che provo. Un giorno alla volta, sto imparando a scoprire ciò che sento, non a negarlo.

È normale provare emozioni, ed è così che capisco cosa sta succedendo in me. Il Programma non mi suggerisce di provarle, ma come affrontarle.

Sto ancora rinnegando le mie emozioni?

Meditazione del giorno

Il mio Potere Superiore mi aiuterà ad affidargli ogni giorno le mie emozioni spiacevoli.

Oggi ricorderò

È normale provare emozioni.

Pensiero del giorno

Di solito, quando ci troviamo a vivere esperienze vergognose e le affrontiamo, iniziamo a capire perché abbiamo reagito come abbiamo reagito.

Abbiamo più compassione di noi stessi e questo è molto confortante. Finalmente possiamo parlare a noi stessi di queste esperienze con dolcezza e non come giudici spietati.

La nostra dolcezza attrae gli altri.

Grazie a queste relazioni, ci rendiamo conto sempre di più che, per quanto un'esperienza passata sia stata devastante per noi, quando la condividiamo, essa diventa utile a qualcun altro nel presente.

Meditazione del giorno

Fà che ricordi che non sono più solo nel mio dolore.

Oggi ricorderò

Accettare le mie esperienze mi insegna la compassione verso me stesso e di conseguenza verso gli altri.

Pensiero del giorno

Se guardo me stesso come persona e dico “questo è quello che sono al momento”. Mi giudico e creo un atteggiamento di solito negativo ed intollerante nei miei confronti.

Ed è l'atteggiamento verso me stesso a determinare i sentimenti e le reazioni degli altri nei miei confronti.

Il Programma mi sta insegnando a pensare più alle mie qualità che ai miei limiti.

Ho bisogno di trovare ogni giorno un momento di tranquillità per cercare di vedere la mia vita in una prospettiva più positiva.

Meditazione del giorno

Aiutami a sviluppare un atteggiamento più positivo verso me stesso. Aiutami a smettere di sminuirmi, il che mi permetterà di rispettarmi.

Oggi ricorderò

Farò emergere le mie qualità positive.

Pensiero del giorno

Il mio atteggiamento verso il dolore determina come lo vivo.

Il dolore non è la cosa peggiore che possa succedermi.

C'è di peggio: l'incapacità di provare sentimenti ed emozioni.

Il dolore è una parte naturale della vita, come l'aria, il respiro, l'amore e la morte.

Il suo scopo non è sminuire me o la vita. E' solo se gli oppongo resistenza la mia vita diventa più piccola e e la mia infelicità aumenta.

La mia felicità e il mio dolore possono convivere in me.

Meditazione del giorno

Aiutami ad accettare le cose che non posso cambiare.

Oggi ricorderò

Oggi posso godermi la vita anche se ho un dolore fisico o emotivo

Pensiero del giorno

Il tempo trascorso a rimuginare su situazioni passate o a preoccuparmi per i problemi di domani mi sottrae energia e spensieratezza e getta un'ombra su tutto quello che questa giornata ha da offrirmi.

Quello che mi perdo oggi non potrà mai essere recuperato.

Ogni circostanza e ogni esperienza di ciascuna giornata ha lo scopo di essere un aiuto prezioso per la realizzazione della mia vita.

Vivere solo per oggi, e nell'oggi, mi sottrae allo stress e alla preoccupazione per situazioni che non si sono ancora verificate e per situazioni passate che non posso rivivere.

Meditazione del giorno

Aiutami a restare nel presente, in modo da poter godere appieno di tutto quello che questa giornata ha da offrirmi.

Oggi ricorderò

Ho soltanto oggi

Pensiero del giorno

A volte, quando vivo la mia vita nel modo che mi è necessario per continuare a stare bene, incontro la disapprovazione della gente.

In questi momenti devo verificare di non star danneggiando qualcuno. Se non è così, posso continuare tranquillamente a dedicarmi alle mie occupazioni e continuare a crescere, senza la loro approvazione.

So che per me è naturale cercare l'approvazione di chi amo, ma devo ricordare che per me non è sano avere bisogno di approvazione e dipendere da essa come da una droga.

Meditazione del giorno

Dammi il coraggio di continuare a crescere, indipendentemente dall'opinione altrui.

Oggi ricorderò

Avere più bisogno dell'approvazione degli altri che della mia è il riflesso della mia poca autostima.

Pensiero del giorno

Applicare il motto “Cerca il lato buono delle cose” ha completamente cambiato il mio atteggiamento verso le persone, i luoghi e le cose.

Prima di EA il mio motto era “Cerca il lato negativo”. Vedevo difetti in ogni cosa. Quando vedevo il negativo, non prendevo mai in considerazione le parti positive.

Ora se affiora un pensiero negativo, cerco di sostituirlo con uno positivo. Quando sulla mia strada incontro qualcosa di negativo, provo a fare in modo che mi passi accanto, invece di attraversarmi da parte a parte.

Meditazione del giorno

Fà che tragga piacere dalle mie amicizie e dalle mie attività, concentrandomi sulle cose positive che essi aggiungono alla mia vita.

Oggi ricorderò

Cerca il positivo: c'è sempre.

Pensiero del giorno

L'accettazione è un concetto difficile da comprendere.

Pensavo che accettare qualcosa volesse dire che mi facesse piacere e approvare che rimanesse così per sempre.

L'accettazione, però, non è questo.

Accettazione vuol dire essere sincero riguardo a ciò che accade nella mia vita, a ciò che penso e ai sentimenti che provo.

Quando riesco a smettere di negare la realtà e di ribellarmi contro me stesso, posso rilassarmi e abbandonare il controllo.

Quando smetto di cercare di esercitare il controllo, come suggerisce il Primo Passo, sono aperto alla conoscenza e alla guarigione che mi aspettano.

Meditazione del giorno

Quando comincio a rifiutare me stesso, aiutami a smettere, perché vado bene così come sono.

Oggi ricorderò

Sapendo che l'accettazione mi apre alla conoscenza e alla guarigione, accetterò tutto ciò in me oggi.

Pensiero del giorno

Sono arrivato a rendermi conto che uno dei modi in cui cerco di cavarmela è evitare ogni conflitto e dolore, facendomi da parte.

E se oggi trovassi il coraggio di cambiare e affrontare le mie difficoltà?

Se guardassi sinceramente e senza paura una persona o una situazione, con uno sguardo limpido, cosa riuscirei a vedere?

Forse la persona che temo potrebbe essere un amico che ha bisogno e il mio problema, visto in prospettiva, sparirebbe o o sembrerebbe più piccolo.

Meditazione del giorno

Dammi il coraggio di non fuggire più dai problemi della vita.

Aiutami a affrontare oggi almeno uno dei miei problemi, sinceramente e apertamente.

Oggi ricorderò

Vincerò smettendo di scappare e affrontando il nemico.

Pensiero del giorno

Prima di conoscere EA e sviluppare il Programma, nei conflitti dipendevo dal bisogno di affermare la mia ragione (a ogni costo), come se in essa fosse depositato il valore della mia persona.

Dovevo aver ragione e avere il controllo di tutte le situazioni, stare sempre al centro dell'attenzione.

Adesso con il Programma e gli amici EA, come guida del mio percorso, non ho più bisogno di avere ragione.

Ho bisogno di essere amorevole. Ho bisogno di imparare ad ascoltare e a condividere.

Meditazione del giorno

Mio amato Potere Superiore, con tutta la tua saggezza, amore e cura, ti ringrazio per avermi accolto e avermi sollevato dal peso del mio perfezionismo.

Ti affido il mio egocentrismo e la mia paura.

Oggi ricorderò

Amare è la fonte del mio valore come persona.

Pensiero del giorno

La mia esistenza era così disordinata e tormentata che non riuscivo mai a vivere un giorno alla volta.

Mi colpevolizzavo per le cose passate e non sapevo mai apprezzare i giorni che avevo a disposizione.

Una volta resomi conto che potevo scegliere, mi sono concentrato sul presente. La mia vita continua, e le mie esperienze passate ne fanno parte.

Sto imparando a lasciar perdere l'aspetto malsano di queste esperienze, per coglierne quello migliore. So che dovrò applicare il Programma un giorno alla volta se voglio guarire.

Anche se a volte mi capiterà di essere nell'incertezza, so già che troverò meno sofferenza nella vita di ogni giorno.

Meditazione del giorno

Il mio passato mi offre lezioni da imparare, non pretesti per sprecare tempo.

Oggi ricorderò

Il mio obiettivo è migliorare la mia esistenza, non sognare e inseguire chimere.

Pensiero del giorno

Quanto tempo passiamo a incolpare gli altri per come siamo? Può darsi benissimo che le esperienze che abbiamo vissuto da bambini ci abbiano procurato molto dolore: Ma continuare a incolpare qualcuno per come siamo serve solo a mantenerci infelici e senza speranza nel presente.

Questo non significa che dobbiamo negare le nostre ferite e la nostra collera. E non dobbiamo incolpare neppure noi stessi. Maturando, arriviamo a renderci conto che le persone che ci hanno fatto del male stavano facendo il meglio che potevano con gli strumenti che avevano.

Cosa posso fare oggi per accettare me stesso sempre di più?

Meditazione del giorno

Fà che ricordi di avere la forza interiore che Tu mi dai.

Oggi ricorderò

La speranza si basa sul prendersi la responsabilità di se stessi nel presente.

Pensiero del giorno

Quando sono aperto alla crescita scopro parecchie cose su di me.

A volte, può sembrare che questa conoscenza venga dall'esterno, ma in realtà la conoscenza è sempre stata dentro di me, in attesa di essere scoperta.

In quanto persona in crescita, sono attratto dalle cose che mi aiutano ad avvicinarmi al mio massimo potenziale.

Quando sono disposto a correre il rischio di seguire il sentiero che sento giusto per me, la vita ha in serbo sfide e avventure aldilà dei miei sogni più entusiastici.

Meditazione del giorno

Fà che abbia il coraggio di trasformare i miei sogni in azioni.

Oggi ricorderò

Mi aprirò alla scoperta di un'altra parte della verità su me stesso.

Pensiero del giorno

Una relazione amorosa con un'altra persona è un rischio che ci spaventa tutti. Ci vuole coraggio.

Ci piacerebbe che l'amore che proviamo per una persona fosse automaticamente corrisposto. Quando qualcuno non ricambia il nostro amore, possiamo sentirci rifiutati.

Il rifiuto fa male.

Se per un periodo abbiamo sentito che una persona ci voleva bene e poi quella persona si è allontanata o, peggio ancora, è morta, sperimentiamo il genere di dolore più profondo.

Questo dolore per la perdita può farci desiderare di non affezionarci mai più a nessuno.

Eppure, se ci rifiutiamo di essere ancora vulnerabili, perdiamo molto di più: muore una parte di noi.

Meditazione del giorno

Fammi capire che l'unico modo per scoprire me stesso è voler bene a un'altra persona.

Oggi ricorderò

Apprezzerò il valore e l'affetto presenti ora nelle mie relazioni, perché oggi è l'unico giorno che abbiamo.

Pensiero del giorno

Nel Programma di EA impariamo a vivere un giorno alla volta. Questo può creare una certa confusione.

I nuovi arrivati spesso dicono: “E la programmazione? Ci sono cose che bisogna organizzare in anticipo”. Certamente, ci sono degli eventi della vita che richiedono organizzazione.

Noi diciamo: “Fate programmi per il vostro impegno, ma non programmate i risultati. Non decidete il risultato prima del tempo.

Fate tutte le azioni necessarie per mandare avanti il vostro piano e lasciate i risultati al vostro Potere Superiore”.

Meditazione del giorno

Fà che io sia disposto a essere flessibile e a ricordare che ora se Tu che controlli la mia vita.

Oggi ricorderò

Posso fare dei programmi senza cercare rigidamente di controllare i risultati.

Pensiero del giorno

Quante cose belle e ben fatte posso trovare oggi nell'universo, trovare beneficio e esserne riconoscente? E' facile dire: "Grazie, mio Dio" per le grandi cose della vita, per esempio, la guarigione di una persona cara, una nuova automobile, una promozione sul lavoro o un concorso superato.

Ma che ne è della gratitudine per le piccole cose o per le cose molto semplici come l'erba, ritornare a casa senza incidenti, saper leggere i fumetti o guardare il programma preferito alla televisione?

Posso certamente essere riconoscente della presenza di più persone nella mia vita, oltre al mio partner o alla persona che mi è cara. Perché non l'autista dell'autobus, un sensibile collega di lavoro o l'edicolante servizievole?

In casa mia ci sono delle cose che mi rendono la vita più facile e più piacevole e posso esserne riconoscente. Il condizionatore d'aria, la lavastoviglie e il nastro adesivo, per esempio.

Essere riconoscente tutti i giorni mi permette di constatare fino a che punto la mia vita è piena di benedizioni.

Meditazione del giorno

Aiutami a ricordare di essere riconoscente per le piccole e grandi cose.

Oggi ricorderò

Non considererò acquisite e senza gratitudine le cose che ricevo.

Pensiero del giorno

La mia vita è molto dedicata al “pensare” e non abbastanza al “sentire”. Questo continuo ragionare mi lascia fisicamente teso alla fine della giornata.

Di solito questo mi porta ad avere un sonno agitato di notte. Anche solo questo disagio fisico dovrebbe spingermi a mettere in pratica il Quarto Passo.

Prima di riuscire a rendermi libero di provare i miei sentimenti, devo essere disposto a esaminare le ferite e le colpe del mio passato e a metterle per iscritto oggi.

I bisogni non appagati della mia infanzia e i dolori repressi della mia fanciullezza mi abbandoneranno lentamente se metto in pratica il motto: “Conosci te stesso con onestà”*.

Meditazione del giorno

Mio Dio, mentre imparo a conoscerti sempre più, stammi accanto mentre cerco il coraggio necessario per fare il Quarto Passo.

Oggi ricorderò

Una guarigione significativa si verifica solo se lavoro sui Passi.

** i motti li trovi in fondo al libro*

Pensiero del giorno

Mi è molto più facile perdonare gli altri che me stesso.

Forse ho fatto qualcosa che ritengo sbagliato o non ho fatto quello che avrei dovuto fare e, per qualche motivo, penso di essere imperdonabile.

Devo ricordarmi che il mio Potere Superiore mi perdona sempre e mi dà l'aiuto di cui ho bisogno per trovare le parole e i modi per fare onorevole ammenda con quelli a cui forse ho fatto del male, compreso me stesso.

Meditazione del giorno

Se ho dei pensieri e dei sensi di colpa o di rancore verso me stesso, ricordami il Tuo amore che perdona sempre.

Oggi ricorderò

Di non essere così duro con me stesso.

Pensiero del giorno

Facendo il Quarto Passo, è emerso che un'emozione si manifestava ripetutamente: la paura.

La paura non mi dava la possibilità di godere delle relazioni e delle situazioni positive del presente. La paura mi aveva portato a credere che le esperienze sconvolgenti del passato si sarebbero ripetute, per cui dovevo cercare di controllare il futuro.

La paura limitava i miei pensieri e le mie azioni come una catena che mi avvolgeva e mi tirava giù con il suo peso.

La paura, in effetti, si ergeva impunemente tra me e il mio obiettivo di serenità e di pace mentale.

Sto cercando di fare in modo che la forza che controlla la mia vita non sia più la paura, ma la fede in un Potere Superiore amorevole.

Meditazione del giorno

Aiutami ad abbandonare i comportamenti e le abitudini a cui mi attaccavo per affrontare le situazioni che mi facevano paura.

Oggi ricorderò

La fede è azione.

Pensiero del giorno

Non è possibile eliminare i miei difetti di carattere con la sola forza di volontà.

Ho passato la maggior parte della mia vita a cercare di combattere queste insufficienze. Facendo così, sono diventato frustrato e ansioso.

Il Settimo Passo dice: "Hai fatto la tua parte nel Quarto e nel Quinto Passo. Adesso lasciati andare e affidati a Dio. Chiedigli di porre rimedio alle tua insufficienze e basta".

Come suggeriscono i passi, mi rilasso.

Ora posso cominciare a vivere una vita con meno ansia.

Posso anche cominciare a essere più spontaneo e a mettere le mie preoccupazioni e i miei problemi emotivi nelle mani del Potere Superiore.

Meditazione del giorno

Fà che la fede che ho trovato grazie ai primi passi del Programma rimanga in me e che mi aiuti a portare a compimento il Sesto e il Settimo Passo.

Oggi ricorderò

Oggi rilasso il mia mente e il mio corpo e accetto realmente che il mio Potere Superiore elimini le mie insufficienze al momento giusto.

Pensiero del giorno

Quando c'è brutto tempo, cerco di fare in modo che non mi rovini la giornata.

Quando c'è la nebbia e tutto è cupo, cerco la bellezza di un paesaggio che sembra diverso, perché tutti gli oggetti sono sfumati.

Quando piove o nevica, sono felice di starmene in casa oppure la prendo come una sfida e cerco di vestirmi in modo adeguato e sentirmi a mio agio anche fuori.

Quando le strade sono dissestate, cerco di migliorare la mia abilità nella guida o di fare percorsi alternativi migliori.

Meditazione del giorno

Fà che cerchi le cose positive in qualunque clima, accettando ciò che non posso cambiare.

Oggi ricorderò

Cercherò il lato positivo, anche nel clima.

Pensiero del giorno

Man mano che la sobrietà emotiva migliora, scopriamo il nostro valore e questo è fantastico. Conquistiamo un senso di autostima e siamo grati per questo.

Si avvicina un'altro momento di crescita e ci sentiamo ancora di nuovo insicuri e inadeguati. Ci interrogheremo sul nostro valore personale e dubiteremo di averne.

E' essenziale prendere coscienza che la crescita personale, anche dopo parecchi anni di cammino, produce sempre dei momenti di instabilità. Questa instabilità può anche portarci alla disperazione.

La volontà di impegnarci in questo programma e di imparare ciò che dobbiamo sapere su di noi, però, ci porterà a una coscienza ancora più grande sul nostro valore personale.

Meditazione del giorno

Chiedo a Dio di ricordarmi che, nella misura in cui crescerò, il mio valore personale potrà essere instabile e che ogni nuova esperienza di crescita mi permetterà di accettarmi in modo più consapevole.

Oggi ricorderò

Vedo con speranza davanti a me la mia prossima esperienza di crescita.

Pensiero del giorno

Gran parte della mia infelicità deriva dalle mie aspettative irrealistiche.

Prima di conoscere il Programma, non avevo né linee guida, né un Potere Superiore ad aiutarmi a trovare un equilibrio tra le mie aspettative realistiche e quelle irrealistiche.

Avere alte aspettative su me stesso mi porta ad averle anche sugli altri. Quando non riesco a essere all'altezza delle mie aspettative, mi sento un fallito. Quando gli altri non sono adeguati, mi arrabbio o mi sento ferito.

Avere aspettative basse su me stesso è altrettanto dannoso e si riflette anche nelle mie aspettative sugli altri. Aspettative troppo basse indeboliscono noi stessi e gli altri.

Meditazione del giorno

Aiutami a vedere che una percezione ben equilibrata di ciò che mi aspetto dagli altri e da me stesso sarà molto utile per eliminare le difficoltà che ho a vivere piacevolmente e a sviluppare relazioni significative e positive.

Oggi ricorderò

Mi sforzerò di avere aspettative realistiche.

Pensiero del giorno

Mi sono sempre vergognato delle mie lacrime. Sono cresciuto sentendomi dire che erano un segno di debolezza, di auto-compatimento, di stupidità. Di conseguenza, sono cresciuto combattendole e reprimendole.

Negli ultimi anni, ho imparato a poco a poco ad accettarle come un sollievo emotivo e, quel che è più importante, una fonte di guarigione.

Quando un chicco di sabbia penetra nella conchiglia di un'ostrica, causa irritazione. Immediatamente, l'ostrica secerne un liquido che assomiglia a una lacrima, in seguito si indurisce e forma una sfera che protegge l'ostrica dal dolore.

Questa lacrima o questo liquido indurito si chiama perla.

Così, le mie lacrime hanno la bella e meravigliosa funzione di guarire.

Meditazione del giorno

Aiutami a ricordare che le mie lacrime sono l'espressione delle mie emozioni interiori e che vanno bene.

Oggi ricorderò

Le mie lacrime sono perle.

Pensiero del giorno

Se sono impotente, il solo atteggiamento ragionevole è vivere e lasciar vivere*. Devo imparare, con l'aiuto di Dio, a vivere più pienamente la mia vita e a lasciare che gli altri vivano la loro.

Se io dedico il mio tempo e miei sforzi a imparare a gestire la mia vita, non avrò più tempo o energia per gestire quella degli altri.

La mia ricompensa è una sensazione di libertà perché il mio fardello si alleggerisce quando lascio andare ciò che non mi appartiene.

Non mi devo preoccupare, Dio avrà cura degli altri.

Meditazione del giorno

Fà che mi ricordi che il mio progresso dipende dal fatto di abbandonare l'idea secondo cui solo io posso controllare le altre persone o risolvere i loro problemi.

Oggi ricorderò

di farmi i fatti miei.

**vedi i motti in fondo al libro*

Pensiero del giorno

Il Programma è come un seme o un germoglio nel terreno. Se sto male, non riesco neanche a pensare lucidamente. Per me è importante calmarmi e essere ricettivo verso quello che mi viene detto.

Le cose più importanti prima di tutto.* Per ricevere il messaggio, devo essere come la terra soffice e ricca: malleabile, aperto, volenteroso e onesto. Più avanti, dovrò sradicare gli atteggiamenti che possono soffocare la mia salute mentale come, per esempio, l'ansia e la collera.

Per molti, la promessa della salute mentale è compromessa da una personalità che prende il sopravvento prima che i principi abbiano avuto la possibilità di crescere.

Sto permettendo alle radici del Programma di arrivare in profondità? Nutro il mio Programma con gli alimenti spirituali come i Passi e la letteratura?

Meditazione del giorno

Aiutami ad assorbire il sole della fratellanza di EA.

Oggi ricorderò

Mi rilassero è guarderò crescere i miei semi

**vedi i motti in fondo al libro*

Pensiero del giorno

Il Secondo Passo dice che “siamo giunti a credere che un Potere più grande di noi avrebbe potuto ricondurci alla ragione”. Per poter essere ricondotto in un luogo, uno deve esserci già stato.

Dentro di noi c'è un luogo, forse oltre i nostri più lontani ricordi, dove abbiamo conosciuto una perfetta armonia tra mente, corpo e spirito.

Ciascuno di noi è fatto meravigliosamente e progettato per sperimentare una vasta gamma di emozioni. Come per le note basse e le note alte del pianoforte, come per i colori chiari e scuri dell'arcobaleno, è la gamma infinita di variazioni possibili a renderle belle e sempre nuove.

Dunque noi dobbiamo sperimentare tutte le nostre emozioni, alte e basse, chiare e scure. Dobbiamo allora cercare dentro di noi questo luogo d'armonia, per ciascuna di esse, nella nostra personale gamma di modi di esprimere noi stessi.

In EA, questa gamma si amplia continuamente, permettendoci di “sentire più musica” e di “vedere più colori” nella nostra vita.

Meditazione del giorno

Aiutami ad accettare ogni emozione con gratitudine. Fà che io la riconosca, la benedica e Ti permetta di aiutarmi a interpretarla.

Oggi ricorderò

Sono fatto meravigliosamente! Come scriveva Shakespeare, ammirato: “che capolavoro è l'Uomo!”. (e pure la Donna!)

Pensiero del giorno

Non sono impotente solo davanti ad alcune cose che rendono ingestibile la mia vita, ma anche davanti a cose che la rendono gestibile.

Per esempio, non sono in grado di cambiare, anche di una virgola, il mio valore. Il mio valore, in quanto essere umano, è determinato e stabilito da Dio, che ha fatto di me una persona degna e non c'è niente che io possa fare per cambiare questo fatto.

Niente.

Tuttavia, i sentimenti che provo per me stesso e per il mio valore cambiano di giorno in giorno, di momento in momento, perché i sentimenti sono così: cambiano.

Io sono impotente davanti alle mie emozioni, compresa la mia autostima.

Meditazione del giorno

Aiutami ad accettarmi, oggi, così come sono, anche se non mi stimo quanto vorrei.

Oggi ricorderò

Il mio valore viene da Dio, non da quello che riesco o non riesco a fare.

Pensiero del giorno

Oggi accetterò il mio passato. Cercherò di imparare quello che posso dalle esperienze più dolorose.

Mi tratterò con gentilezza e mi riconoscerò il merito per le cose che ho fatto, invece di insistere su quelle che non ho fatto.

Con ciò che imparo dalle mie esperienze e con la volontà e la forza del mio Potere Superiore, cercherò di fare in modo che oggi sia un giorno migliore e non vedrò l'ora di prepararmi per domani.

Meditazione del giorno

Aiutami ad accettare il mio passato e a imparare da esso, così da poter proseguire nella mia crescita emotiva e spirituale.

Oggi ricorderò

Le esperienze dolorose non sono una vergogna, esse sono piuttosto un modo per conoscere meglio me stesso.

Pensiero del giorno

La parola risentimento deriva dal latino “ri-sentire”, cioè “sentire” di nuovo. Quando ho del risentimento verso qualcuno, rimetto in circolazione la rabbia, il dolore, la vergogna e l’umiliazione del passato.

È esattamente come rigirare il coltello nella piaga. Mi agito e mi rigiro nel letto tutta la notte, mentre la persona verso cui ho del risentimento è a casa sua e dorme come un bambino.

Il Programma E.A. mi mostra la strada per liberarmi di questa inutile e atroce tortura che infliggo a me stesso.

L’impotenza era il mio dilemma.

Oggi ho il potere, grazie a Dio, di perdonare quelli a cui ho permesso di ferirmi. Posso liberarmi da questi risentimenti brucianti.

Meditazione del giorno

Fà che mi renda conto che più coltivo il risentimento verso qualcuno, più faccio del male a me stesso.

Oggi ricorderò

Di pregare per quelli verso i quali ho del risentimento, anche se all’inizio è difficile.

Pensiero del giorno

Il modo in cui uso il mio tempo e della mia energia, nel corso della giornata, determina come mi sento con me stesso quando vado a letto.

Se ho usato il mio tempo e la mia energia in modo costruttivo e creativo, mi sentirò bene con me stesso. Se ho perso la giornata a procrastinare e a nutrire pensieri negativi, non mi voglio molto bene.

Quando sono indeciso, tendo a procrastinare. Se ho trascorso la giornata a preoccuparmi del passato o del futuro, ho sprecato energia e mi sento stanco fisicamente ma non mentalmente.

Al mattino presto posso scegliere come mi sentirò a tarda sera.

Meditazione del giorno

Mio Dio, aiutami a fare prima le cose più importanti.

Oggi ricorderò

Quando una cosa è fatta, è più facile passare alla seconda, alla terza e così via.

Pensiero del giorno

Ho sentito dire che l'aquila è l'unico uccello che riesce a volare nella tempesta. Mi piace identificarmi nell'aquila perché so che prima riesco ad affrontare il mio dolore, più velocemente riesco ad attraversare la tempesta della sofferenza.

Superata la tempesta, trovo sempre un bell'arcobaleno.

I colori dell'arcobaleno mi mostrano la forza e il coraggio che non sapevo di possedere.

Questa forza e questo coraggio mi danno la speranza per affrontare tutto ciò che mi aspetta.

Meditazione del giorno

Dammi lo spirito dell'aquila affinché io possa continuare a elevarmi e a diventare la persona che Tu vuoi che io sia.

Oggi ricorderò

Ogni volta che affronto il mio dolore, ricevo in dono forza e coraggio.

Pensiero del giorno

Io pensavo che il mio compito nella vita fosse quello di cercare il lato negativo delle cose. Pensavo di esser tenuto a cercare tutto ciò che non andava in ogni situazione o persona con cui entravo in contatto, per poter dire agli altri come risolvere i loro problemi.

Mi facevo carico di tutto. È un ruolo impegnativo e un grande fardello.

Se fossi riuscito a trovare le imperfezioni in ogni persona, allora gli altri avrebbero avuto la possibilità di cambiare e di diventare perfetti, come pretendevo io.

Se ciascuno avesse fatto quello che io pensavo che dovesse fare, non avrei più avuto problemi.

Questo, naturalmente, mi impediva di guardare me stesso.

Meditazione del giorno

Aiutami a permettere agli altri di fare il proprio inventario e a domandarmi: “Di chi è il problema?”

Oggi ricorderò

Posso trovare più gioia cercando il lato buono delle cose.

Pensiero del giorno

Ci hanno trasmesso l'idea che la morte viene dopo la vita. Un passaggio meno scontato, ma molto evidente in natura, è che la vita viene dopo la morte.

I semi devono morire per diventare piante. I bruchi devono morire perché esistano le farfalle. Le vecchie abitudini devono morire prima che le nuove prendano forma.

In tutti questi casi, tutto deve arrivare al momento giusto.

Allora il vecchio fa posto al nuovo. Quando il vecchio si sottomette a questa "morte", il nostro Potere Superiore provvede a una vita nuova.

Lavorando sul Programma, prepariamo il terreno per una nuova vita e impariamo a riconoscere il momento giusto.

Meditazione del giorno

Mentre consegno alla morte gli schemi di comportamento che conosco, Ti prego di condurmi a un nuovo tipo di vita con dei nuovi schemi.

Oggi ricorderò

Affidati e lascia fare a Dio.

Pensiero del giorno

Quando voglio prendere delle decisioni, mi sembra che la confusione mi ingarbugli la mente.

Il mio Potere Superiore è qui per aiutarmi a capire ciò che è più importante in questo momento e ho anche un Programma che mi aiuta.

Lo sto usando?

Vivo la mia vita in funzione degli altri da così tanto che a volte perdo il senso della mia identità e del mio valore.

Posso prendermi il tempo per rilassarmi, scoprire chi sono e accettarmi, oggi. Sono una persona speciale e, a volte, non lo riconosco.

Meditazione del giorno

Quando perdo di vista le mie priorità, so che Tu mi aiuti a capire che in primo luogo devo prendermi cura di me stesso.

Oggi ricorderò

Sceglierò di fare le cose che mi rendono felice.

Pensiero del giorno

Non sempre sono gentile con le persone che incontro. Certi giorni devo fare uno sforzo cosciente per essere gradevole.

Non sono necessariamente scortese, ma il fatto è che non faccio nessuno sforzo per reagire in modo positivo. Succede nei giorni in cui non sono particolarmente soddisfatto di me stesso.

Di solito sono una persona amichevole e aperta. Quando mi distacco dalle persone che incontro, di fatto mi distacco da me stesso.

Allora mi rendo conto che è il momento di fare “come se” tutto andasse bene in me e negli altri.

Meditazione del giorno

Ricordami, quando non sono amichevole, che posso perdere l'occasione di incontrare il migliore amico possibile.

Oggi ricorderò

La vita è una serie di incontri; da loro la possibilità di essere significativi.

Pensiero del giorno

Molto spesso ho evitato di correre rischi, senza capire il motivo. Lasciavo che la paura controllasse la mia vita.

Se nel presente non sfido la mia paura di perdere l'amore, il controllo o la stima, perderò ancora di più.

Oggi è il solo giorno che ho a disposizione.

E oggi correrò il rischio di dire a una persona a cui tengo come mi sento. Correrò anche il rischio di chiedere qualcosa di cui, segretamente, sento il bisogno.

E, invece di perdere, ogni volta che corro un rischio, alla fine vincerò.

Meditazione del giorno

Fà che ricordi che chi non rischia nulla guadagna.

Oggi ricorderò

Se sono aperto, vincerò più di quello che posso perdere.

Pensiero del giorno

Mi ricordo di quanto fosse difficile tirarmi su dal letto, al mattino, perché non mi importava niente di niente?

Mi ricordo che la paura mi rendeva quasi impossibile uscire di casa? E le scenate, le crisi di pianto o le giornate con il broncio?

Non è saggio indugiare sul passato, ma è importante valutare i miei progressi. Devo rendermi conto di quanto sono cresciuto e quanto mi sono allontanato dal fondo.

Vedere i miglioramenti mi dà l'incoraggiamento necessario per andare avanti e di certo fa crescere la mia sicurezza e la consapevolezza del mio valore come persona.

Meditazione del giorno

Aiutami a vedere quanto sto meglio di prima.

Oggi ricorderò

Qualche volta rifletterò su "com'era una volta".

Pensiero del giorno

Oggi è un giorno di festa, per molte persone, in tutto il mondo, pieno di regali donati e ricevuti, di riunioni di famiglia, di condivisione e di amore, di calore e di gioia.

Molte persone, tuttavia, in queste occasioni possono sentirsi tristi, soli, depressi, in lutto e senza speranza.

Per tutti e per ciascuno di noi, è forse più importante, durante il periodo delle feste, accettare noi stessi con le nostri emozioni, qualunque esse siano, e continuare a credere, con fiducia, che oggi non siamo soli.

Meditazione del giorno

Oggi aiutami a conservare e a coltivare l'amore e la speranza.

Oggi ricorderò

L'amore è il regalo più prezioso che io possa dare e ricevere.

Pensiero del giorno

Da quanto tempo siamo nel programma può essere molto oppure poco significativo, dipende da come utilizziamo questo tempo.

Più siamo disposti a guarire, attraverso l'accettazione e l'affidamento, più riusciremo a crescere. Dall'altra parte, possiamo partecipare alle riunioni per anni e restare chiusi e timorosi come la prima volta che ci siamo andati.

In ogni riunione possiamo scegliere: possiamo essere aperti al calore e all'accettazione che ci vengono offerti, o possiamo rimanere chiusi.

Il nostro Potere Superiore usa questi momenti per entrare in contatto con noi, attraverso gli altri.

Meditazione del giorno

Rendimi disponibile a fare la mia parte e a non sedermi sugli allori.

Oggi ricorderò

I doni della crescita e della guarigione sono a mia disposizione, devo solo accettarli.

Pensiero del giorno

Molti di noi continuano a cercare relazioni in cui finiscono per sentirsi respinti e abbandonati.

Eppure insistiamo a credere che forse siamo spinti solo verso relazioni che ci portano regolarmente a mettere in discussione il nostro valore.

È un fatto noto, tuttavia, che tendiamo a ripetere ciò che abbiamo sperimentato, perchè ci sembra familiare. Ciò che ci è familiare, magari è deprimente, ma è anche rassicurante, perché sappiamo cosa aspettarci.

Se esaminiamo con sincerità le nostre relazioni del passato quante volte siamo stati inconsciamente attratti da qualcuno che non è stato in grado di restarci emotivamente vicino, sul lungo periodo?

Meditazione del giorno

Fà che la mia nuova consapevolezza, con la Tua guida, mi aiuti a cercare relazioni in cui mi senta apprezzato, anziché respinto.

Oggi ricorderò

Io merito di essere apprezzato.

Pensiero del giorno

Amare qualcuno è donargli una parte di noi stessi. Accettiamo il rischio di essere vulnerabili; vogliamo condividere gran parte di noi stessi.

La persona amata impara molto su ciò che noi proviamo e pensiamo. La nostra apertura ha dato all'altra persona il potere di farci del male. Condividendo tutto, rinunciamo a una parte del nostro potere personale.

Pertanto, se non corriamo il rischio di rinunciare a una parte del nostro potere, non proveremo mai ciò che significa essere amati e stare davvero a cuore a qualcuno.

Meditazione del giorno

Chiedo a Dio di accettare il rischio di amare e di essere amato.

Oggi ricorderò

Preferisco sentire l'amore di qualcuno, che avere solo il potere.

Pensiero del giorno

Ci sono dei momenti della vita in cui vorremmo mollare tutto. Il nostro dolore sembra senza fine.

In un certo senso, siamo come maratoneti, a un chilometro dall'arrivo. Il maratoneta può pensare che finire la gara sia impossibile o perdere il senso della realtà.

Però, se riflette sugli sforzi che ha fatto, deciderà senza dubbio di continuare la corsa o, almeno, di fare un ultimo tentativo.

Non conta quante persone arriveranno prima o dopo di lui. Ciò che conta è non abbandonare.

Quando il corridore raggiunge il traguardo, il dolore si trasforma presto in giubilo.

Meditazione del giorno

Dammi la perseveranza, perché io possa continuare la mia corsa.

Oggi ricorderò

Sarò contento dei miei successi. Mi ricompenserò con qualcosa che mi piace, perché ho fatto del mio meglio.

Pensiero del giorno

Di fronte al dolore spesso ci ribelliamo. Nei momenti dolorosi possiamo sentirci molto soli ed è vero che, in certa misura, lo siamo.

Tuttavia, non è forse il dolore che abbiamo affrontato, ad averci insegnato la compassione verso noi stessi e poi verso gli altri?

A volte, quando ci apriamo e condividiamo il nostro dolore, qualcuno ci risponde: "Grazie, mi hai veramente aiutato".

Questi momenti creano una maggiore consapevolezza del nostro valore e del senso del nostro dolore.

Meditazione del giorno

Fà che abbia il coraggio di aprirmi a quello che il mio dolore sta cercando di insegnarmi.

Oggi ricorderò

Affrontare il dolore rende liberi.

Pensiero del giorno

“Non importa cosa hai fatto, io ti accetterò comunque” è un messaggio potente e un regalo meraviglioso da ricevere.

Si può pensare che questo genere di accettazione possa spingere una persona ad agire in maniera irresponsabile.

Al contrario, questa accettazione rende liberi di sperimentare tutto ciò che si ha bisogno di imparare.

Sapere che c'è qualcuno che ci comprende e che tiene davvero a noi, permette di diventare più sinceri e più responsabili.

Meditazione del giorno

Fà che ricordi che essere amati e apprezzati, indipendentemente da ciò che si è fatto, è necessario nel processo di maturazione di una persona.

Oggi ricorderò

Accetterò quelli che amo. Farà bene anche a me, perché diventerò più amabile.