



SUNSHINER

Carta del Presidente del área.

El nuevo manual de servicio se puede descargar en

<https://al-anon.org/for-members/members-resources/manuals-and-guidelines/service-manual/>



Area 10 Reports

Por favor, vaya al siguiente enlace para ver todos los informes de la AWSC Meeting Jan 13-14, 2018:

<http://www.southfloridaal-anon.org/servicemainpage/members-documents/>



11 de septiembre de 2018. ¿Quién habría pensado que otro 11 de septiembre aparecería en mi mundo y una vez más vendría con el desagradable olor a caos y destrucción? El lunes, 11 de septiembre, fue la segunda mitad del huracán Irma. La primera mitad de la tormenta había pasado por nuestra casa dejando solo daños menores, pero, la segunda mitad de la tormenta llegó con una venganza. Cuando la marea se volvió y el agua comenzó a volver al canal detrás de nuestra casa, era obvio que estábamos en problemas. Por cualquier razón, mi marido, Lee, se negó a creermelo cuando le pedí que viniera a ver. Después de unos veinte minutos, el agua ya había llenado nuestro patio trasero, y estaba corriendo por las escaleras. Para cuando logré pararlo de su silla, el agua ya estaba a la altura de los respiraderos del piso.

Nos escapamos a través de unos cuatro pies de agua de tormenta furiosa con escombros y partes del tejado volando por todo el lugar. Con los vientos incesantes aullando, pasamos la noche en el porche del segundo piso de un vecino esperando que los gases no nos mataran antes de que el edificio explotara. Por la mañana, nos fuimos a casa a través del barro con alrededor de un pie y medio de agua. Nuestra hermosa casa estaba en ruinas; todo en el interior había sido sacudido y aplastado contra las puertas y las paredes. Nuestra ropa estaba empapada en montones. Nuestro porche se había ido, excepto por una sección de tejado que se había enrollado como una lata vieja. La sala de servicio exterior era una montaña de dos congeladores, una lavadora y secadora, escombros y muebles de jardín con el refrigerador sentado en la parte superior todo atascado contra el techo empujando las puertas corredizas de vidrio. Nuestro muelle se había ido y el patio estaba en ruinas. Así comenzó nuestra limpieza.

Trabajamos durante días, desde la salida del sol hasta el atardecer, chapoteando barro de un área a otra tratando de salir, trabajando para salvar lo que estaba Bueno y amontonando lo que no estaba en la pila de escombros, cada vez mayor, frente a nuestra casa. Después de una pelea con el cáncer y una restricción en el hospicio, Lee no tenía buena salud. Sobreponiéndose se sentó y lavó las cosas, que le había arrastrado con la manguera. El viernes por la mañana, Lee tenía un aspecto horrible. En agonía, él finalmente aceptó dejarme llamar 911 y hacer que la EMT lo llevara al hospital. Esperando que fueran capaces de darle algo para el dolor en las piernas, nuestro plan era reunirnos en el hospital después de recoger el coche de alquiler; también perdimos nuestro coche en la tormenta. Cuando llegué al hospital tres horas después, Lee estaba en un respirador. Nunca se despertó. Las bacterias de las aguas de la tormenta habían causado lesiones internas masivas; murió alrededor de las 11 de la mañana siguiente. En menos de 24 horas, se había ido.

Mi Poder Superior parecía rodearme con su gracia que alentaba mi dolor una molécula a la vez. Todo esto causó una desolación tan profundo en el interior que no creía que tuviera un fondo. Había agarrado mi programa con ambas manos y colgué mi vida allí, y, no estoy bromeando. Fui a las reuniones como un hombre moribundo; parecía que ese era el único lugar donde podía respirar.

Antes de la Asamblea electoral de otoño, tuve una larga charla con mi poder superior. Había estado en mi corazón por algún tiempo para defender a delegado pero realmente no sabía si sería capaz de servir el área en esa posición en este momento de mi vida. Mi dolor era palpable, mi casa estaba en ruinas y no teníamos seguro; la ciudad estaba luchando para restaurarse y mi trabajo fue una pesadilla.

Continúe en la página 2.



Las opiniones expresadas en este boletín son estrictamente las de la persona que les dio.

Toma lo que quieras y deja el resto.



Continuación de la Página 1

Pero, me dieron luz verde, así que me puse de delegado. Cuando no gané la posición, me dirigía a mi asiento pensando, OK, puedo ir a sentarme ahora, no hay servicio de área para mí este panel. Pero antes de que pudiera sentarme, me había vuelto insistente, ¡no! ¿No qué? No, no te sientes. ¿Qué? Párate para la sPresidencia del Area. ¿de pie para la Presidencia? ¡ Párese para la Presidencia! Oh, demonios. Así que me quedé para esta posición. Y gané.

Después de haber llegado a casa le pregunté a Dios, ¿qué está pasando con este asunto de la Presidencia del Area? ¡no es lo que tú y yo habíamos discutido! Dios estuvo callado durante mucho tiempo y yo lloré cuando El me dió la siguiente reflexión -si no tenía la posición en el área mi pena me consumiría y nunca saldría de ella. En el pasado, había visto como el servicio había salvado mi vida; pero esta vez, supe que había salvado mi alma.

Tomar las cosas un día a la vez, y muy a menudo un momento a la vez, por favor, sepan que estoy encantada de servir como Presidente de nuestra Area. Con la pasada reunión de AWSC, la primera del Panel 58, vamos a un gran comienzo. Tenemos un panel repleto de miembros dedicados y asombrosos que también han sido llamados a servir en este momento. ¡ es hacia adelante y hacia arriba desde aquí!

Con amor en el servicio!

Lisa M.

Conoce el panel 58.

Mi primera reunión

Mi primera vez salí de la desesperación y buscando un montón de respuestas sobre cómo arreglar mi alcoholico, Recuerdo que todo lo que hice fue llorar. Mi dolor era saber que no sabía cómo manejarlo. Sin embargo, al mismo tiempo sentí tal paz en la reunión y seguí viniendo.

Area Webmaster

Mi primera Asamblea

Yo no entendía completamente lo que estaba pasando, pero me encontré con una posición de servicio (Sugerida por alguien.)

Adivinen quién?

Mi primer AWSC.

Asistí a mi primer AWSC como un PIB cuando era un RG bastante nuevo.

Me dio una imagen más amplia de la estructura de Al-Anon. Ahora estoy aquí como un experto en Al-Anon.

¿Qué Experto es?

Explosión del pasado.

Regalo de entusiasmo

Me pregunté cuál era mi don especial o talento de Dios. Otros tenían el don de hablar, cantar, cocinar y otras habilidades artísticas. ¿no había ningún regalo visible para mí?

Después de hablar el día en una reunión de Al-Anon un miembro comentó sobre mi entusiasmo para el programa. Luego me topé con una frase que decía: "es un regalo de Dios ser capaz de manifestar un gran entusiasmo". ¡ Me dí cuenta! Ese es mi regalo; el regalo del entusiasmo. Estoy tan contento con él porque es natural para mí.

Loretta R.—1978

Ponerse al día

¡ Tengo mucho que ponerme al día! Quiero recuperar el tiempo perdido, las energías desperdiciadas y todos los años que pasé sintiendo lástima por mí mismo.

Ya me siento mucho mejor. Me río más y lloro menos. Estoy ocupado aceptando las cosas que no puedo cambiar y estoy trabajando constantemente en arreglar lo posible, no lo imposible. ¡ Qué bendito alivio!

He encontrado que no sirve de nada suspirar por los errores del pasado. Mi pasado miserable ha sido sustituido por un nuevo comienzo, una nueva perspectiva cada día.

Lo que me fortalece es lo que siento en este momento, tan brillante como un nuevo comienzo. Soy como una niña de nuevo corriendo descalza alrededor, apreciando la belleza porque he sobrevivido a la fealdad. He entrado en una forma de vida más sana y feliz. La vida de Al-Anon con actitudes buenas y limpias es saludable para mí.

Jeanne H.—1978

From *The Forum*, copyright October 1978, by Al-Anon Family Group Headquarters, Inc. Reprinted by permission of Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.



Mi primera

Antes de mi primera vez, sabía dos cosas acerca de la Asamblea de área: 1 — es "donde el negocio de Al-Anon se hace" (mirada en blanco) y 2 — parece que hay mucha política involucrada (jadeo). Antes de asistir, mi patrocinador, gr saliente y otros amigos de Al-Anon me aseguraron que no tenía nada de qué preocuparme, que sólo necesitaba votar y seguir mi conciencia y todo estaría bien. No necesariamente creyendo, entré en la Asamblea. Inmediatamente, fui recibido por un mar de caras alegres y emocionadas y recibí calurosamente a los otros miembros de mi distrito, así como a mi patrocinador. Podía sentir el zumbido de la emoción y el propósito en la habitación. Durante la primera noche, presencié la primera llamada de rol y participé en el taller de nuevos grs. Me hice conocido con el proceso, y a pesar de mi temor inicial sobre la Asamblea, me fui con ganas de que el día siguiente.

El día dos fue el día en que llegué a ver lo que "el negocio de Al-Anon" parecía, a veces seco, a veces emocionante, pero todo lo necesario. También llegué a ver la verdadera gracia provocada por este programa mientras veía la silla manejar toda la habitación, no importa lo que se lanzó a ella, con confianza y paciencia, así como la convicción y la dedicación al programa. Vi como la gente salía de su zona de confort y se ofrecían como voluntarios para posiciones y proyectos que yo sabía requeriría una gran cantidad de trabajo y dedicación. Sólo unas semanas más tarde, estos miembros me inspiraron para ser voluntario para un puesto en mi distrito.

A lo largo del día, fui capaz de hacer nuevos amigos y fortalecer otras amistades. Me sentí aceptado y guiado. Vi los usos creativos de la oración de la serenidad como un hito para el grupo grande, si era absolutamente el cuarto y restaurar orden o proporcionar un momento para que los miembros reflexionen y decidan si desearon tomar una decisión o aceptar una responsabilidad. Por último, me dieron un regalo maravilloso a través de una rifa de libros, una copia de muchas voces, un viaje. Durante un descanso, comencé a leerlo y ha sido un abridor de ojos, contando la historia cronológica de Al-Anon mezclado con historias personales que me recuerda la verdadera naturaleza de esta comunidad mundial y la confianza para ramificar mi servicio más allá del nivel de grupo.

Virginia G.

Mi sponsor siempre dice...

- ◆ Te voy a dar una tarea y no te va a gustar
- ◆ Hazme saber cómo funciona para ti
- ◆ Confíe en su poder superior
- ◆ Es lo que es
- ◆ No te castigues
- ◆ Dios te ama
- ◆ El servicio no es conveniente, pero es muy gratificante
- ◆ Creo
- ◆ Permanezca en su propio aro hoola
- ◆ Aceptación
- ◆ "principios sobre personalidades"
- ◆ Cuídate

Esas palabras de oro de la sabiduría, que a veces, usted puede pensar que su patrocinador en realidad tiene en una





Literature

H.O.P.E

Recientemente, en una reunión a la que asistí, el topis era Hope. El Presidente compartió sus pensamientos sobre lo que la esperanza significaba para ella al desglosar el significado de la palabra carta por carta. Esto es lo que compartió:

H = Escucho que otros comparten su coraje, fuerza y esperanza, que pueden beneficiarme en mi camino hacia la recuperación

O = Abro mi oído y mi mente a diferentes ideas y estoy dispuesto a considerar que lo que ha ayudado a otros puede ayudarme a.

P = Practico lo que aprendo usando los pasos, la oración de serenidad, los eslóganes y otras herramientas de programa para ganar la paz de la mente.

E = Me informan sobre la enfermedad del alcoholismo, así que puedo entender mejor lo que mi ser querido está pasando. Y utilizo la literatura aprobada por la Conferencia al-Anon para trabajar hacia la recuperación

By: Linda C., New Brunswick

El don de la compasión

Estuve en una reunión recientemente y el tema fue "sólo por hoy". Cambié este eslogan por "sólo por esta noche". Sólo por esta noche, trataré a los alcohólicos en mi vida como seres humanos con respeto y dignidad. Esto a veces es difícil de hacer, pero a medida que continúo trabajando el programa, se hace más fácil la mayor parte del tiempo.

Esto me llevó a preguntarme cómo, viniendo de mi familia, no terminaba siendo un alcohólico. Mi abuelo, padre y hijo menor pueden haber sido alcohólicos. Y, porque acepto que es una enfermedad, comencé a pensar: "¿y si hubiera nacido un alcohólico? ¿Cómo se vería mi vida hoy? ¿Cómo podría lidiar con la enfermedad? ¿Cómo me tratarían otros en mi familia? "

Mi hijo y yo somos iguales de muchas maneras, excepto por el alcoholismo. Hacerme estas preguntas me abrió los ojos y el corazón. Aunque no recibí respuestas definitivas, comencé a sentirme más compasivo hacia él. Me ha permitido caminar en sus zapatos y desprendarme con amor.

By Jim M., Ohio

From *The Forum*, copyright January 2018, by Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.
Reprinted by permission of Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.

Calendar of Events

◆ May 11-13, 2018 **Spring Assembly Meeting**

Doubletree Sunrise-Sawgrass Mills 13400 West Sunrise Blvd. Sunrise, FL 33323

◆ TBD **Summer AWSC Meeting**

Drury Inn & Suites Fort Myers—9950 University Plaza Dr Fort Myers Fl 33913

◆ July 20-22 2018 **Alateen Conference—North Florida**

Gotham Florida

◆ August 3-5, 2018 **FL South Convention Under The Sea**

Hilton West Palm Beach—600 Okeechobee Blvd West Palm Beach, FL 33401

◆ September 21—23, 2018 **Fall Assembly Meeting**

Doubletree Sunrise—Sawgrass Mills 13400 West Sunrise Blvd. Sunrise, FL 33323





BAJO EL MAR

"Descubriendo Tesoros Escondidos"

29th Convencion Anual GFA del Sur de La Florida con Participacion de AA

Agosto 3, 2018 - Agosto 5, 2018



INSCRIPCION AL-ANON & A.A. Debe efectuarse hasta 07/02/18

10/01/17 to 12/31/17.....\$25
01/01/18 to 07/02/18.....\$30
Despues del 07/02/18 - \$35.....solo a la entrada

INSCRIPCION ALATEEN

Edades de 8 a 17 incluye Pizza Sabado por la Noche.....\$15
Se requiere autorizacion Medica y de Viaje notariada

EVENTOS

Social Viernes por la noche—Salga de Su Concha \$20
Banquete Sabado por la noche\$45
 Pollo Carne Vegetariano
Ahorre comprando -
los eventos de Viernes y Sabado.....\$60
Valor Total \$_____ Cheque #_____
NO REEMBOLSO

INFORMACION DEL HOTEL

Hilton West Palm Beach

Al frente de CityPlace
600 Okeechobee Blvd.
West Palm Beach, FL 33401

King / Queen (por noche + tax).....\$109

Entrada 3:00 p.m./Salida 11:00 a.m.

Todos los cuartos equipados con mini-fri y WIFI
Transporte al Aeropuerto gratuito

PARQUEO SOLO CON VALET
12.00 diario / 15.00 día y noche

Reservaciones: 1-855-757-4985

MencioneCodigo de Grupo **ZAFG** para recibir la tarifa de la Convencion!

Reservaciones por Internet:
<https://aws.passkey.com/event/49382353/owner/14106173/home>
Tarifa valida hasta Julio 1o. 2018!

TALLERES

ORADORES

BANQUETE

BAILE

HERMANDAD

Programa (seleccione uno)	Al-Anon	Alateen	Al-Anon Espanol	A.A.
---------------------------	---------	---------	-----------------	------

Cheque/Money Order Pagadero a: AFG Florida South Convention, 2697 SW Fair Isle Rd., Pt. St. Lucie, FL 34987

Complete una forma por cada persona: Fecha: _____

Nombre: (Nombre y Apellido) _____

Direccion: _____

Ciudad: _____ Estado: _____ Area Postal: _____

Telefono: _____ Correo Electronico: _____

Nombre en Identificacion: _____ Distrito/Grupo: _____

Se aceptan Tarjetas de Credito solo si se inscribe por Internet a —www.southfloridaal-anon.org



Area 10 Mailing Address:
 Florida South Area 10, Inc.
 Po Box 1676
 Jensen Beach, FL 34958-1676
 Website:
www.southfloridaal-anon.org

Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.
 1600 Corporate Landing Parkway
 Virginia Beach, VA 23454-5617
 Phone: (757) 563-1600

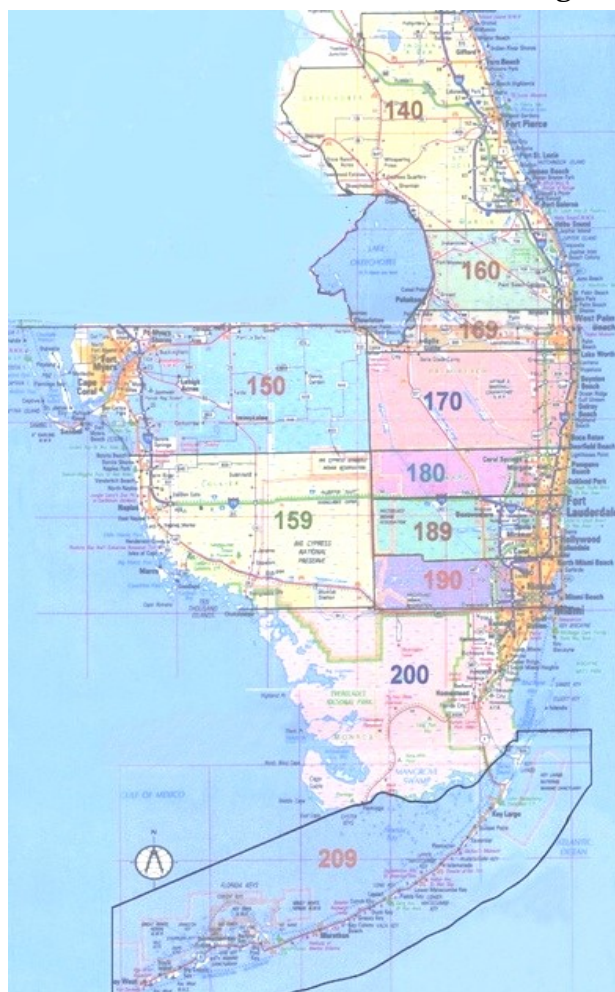
The Sunshiner is YOUR Area newsletter!

Por favor, envíe libremente las comparticiones de servicios, informes, información, respuestas a las preguntas, citas que su patrocinador de Al-Anon siempre dice, comentarios, retroalimentación, y sugerencias para:.



newsletter@afgfls.com

Next deadline May 11 2018



Las opiniones expresadas en este boletín son estrictamente las de la persona que les dio.

Panel 58 Officers & Coordinators

Chair	Lisa M.	chair@afgfls@afgfls.com
Delegate	Cheryl A.	delegate58@afgfls.com
Alternate Delegate	Diane B.	altdelegate@afgfls.com
Secretary	Juliette L.	secretary@afgfls.com
Treasurer	Kathy D.	treasurer@afgfls.com
AAPP	Pat K.	aapp@afgfls.com
Immediate Past Delegate	Pat K..	delegate55fls@gmail.com
Alateen	Stu D.	Alateen@afgfls.com
Archives	Kathleen L.	archives@afgfls.com
Group Records	Andy M.	grouprecords@afgfls.com
Literature	Laura B.	literature@afgfls.com
Newsletter	Nadine A.	newsletter@afgfls.com
Public Outreach	Norma P.	publicoutreach@afgfls.com
Spanish	Terri M.	spanish@afgfls.com
Web	Eneida O.	webmaster@afgfls.com
2018 Convention Chair	Jennifer D.	2018undertheseachair@gmail.com