



SUNSHINER

Conozca el Panel 58

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 todas las reuniones de área

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



Mi primer Meting

Cuántas veces me dijeron que fuera a Al-Anon. Fui y estaba basado en el miedo. Lo intenté y no estaba listo. Hemos detectado un problema desconocido. Escuché "probar 6 reuniones diferentes y fui a dos y se quedaron durante varios años. Me tomó un tiempo escuchar y escuchar lo que necesitaba. Encontré mi poder superior y él sigue creciendo y todavía necesito escuchar.

Hoy estoy dispuesto a estar abierto a las ideas que he estado escuchando. El autocuidado sigue siendo un desafío. Sin embargo, estoy empezando otro viaje esta semana y la asamblea y el apoyo de Al-anon han sido fundamentales en mi capacidad de dejar ir y dejar a Dios. Estoy extendiendo la mano ahora y mi viaje ha comenzado.

Brad R. Dist. 180



Me tomó un año asistir a mi primera reunión en la zona rural de Virginia. Trabajé en la ciudad donde se celebró la reunión y no quería que se conociera mi vida personal. No podía vivir más en el caos. Me quedó sin opciones. Así que decidí dar el paso. Si no me gustaba, no tenía que volver, necesitaba averiguar cómo detener al Alcohólico en mi vida para dejar de beber. Seguramente, Al-anon podría enseñarme a hacer eso.

Estaba tan nerviosa y por no salir del auto. Sin embargo, algo dentro me empujó. Una vez que entré, una calma única se apoderó de mí. Sentí que pertenecía. Sentí esperanza. Poco sabía que asistir a mi primer Al-Anon La reunión cambiaría mi vida. Al-Anon me enseñó a concentrarme en mí mismo. Me enteré de que tenía una enfermedad. Fue mi pensamiento enfermo lo

que me hizo reaccionar de muchas maneras negativas.

Los cambios no ocurrieron de la noche a la mañana Durante años, pasé haciendo el paso 1,2,3 vals. Una vez que me di cuenta de que sólo podía salir de la recuperación lo que puse, empecé a trabajar más duro. Cuando hice cambios en mi vida, las cosas cambiaron a mi alrededor. Los pasos se convirtieron en parte de mi forma de vida.

Estoy muy agradecido de que la pequeña voz me habló hace más de 12 años. Ahora sé que la voz era mi poder superior. Mi Poder superior sigue haciendo lo que no puedo hacer. Todo lo que tengo que hacer es aparecer. Siempre estaré agradecido por esa pequeña reunión en Virginia. No estaría aquí compartiendo esta historia.

Meter P. Dist. 209



En los viejos tiempos

Cada reunión a la que asistí tuvo una reunión de principiantes que fue a la derecha en la reunión regular, sin descanso

Nuestro único libro fue el "Un día a la vez"

Animado a contar "nuestra historia" tan pronto como sea posible

Animado a conseguir un patrocinador tan pronto como sea posible

Reuniones de A.A. & Al-Anon combinadas.

Preguntado si había conseguido un patrocinador en las reuniones

Miembro



Las opiniones expresadas en este boletín son estrictamente las de la persona que les dio. Toma lo que quieras y deja el resto.



Conozca el Panel 58

Mi primer patrocinador

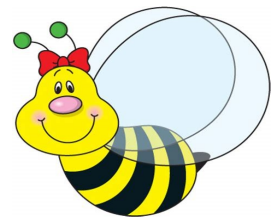
Sólo estuve en Al-Anon unos meses cuando le pedí a alguien que fuera mi padrino. De compartir la de ella, sabía que era una mujer con una fe fuerte en un poder superior (a quien llamó Dios) y sabía que abrazaba los principios de nuestro programa. Me dijo que estaba encantada de que le lo había pedido, pero tenía algunas reglas. Tendría que asistir al menos a tres reuniones por semana, incluida una reunión a la que también asistió. En cada reunión debía compartir al menos una vez y me recomendaba encarecidamente que empezara a presidir las reuniones. Además, tendría que reunirme con ella una vez a la semana durante al menos una hora y me asignarían la tarea. La lectura diaria de CAL era obligatoria, al igual que las oraciones dos veces al día a mi poder superior.

Era dura, pero era justo lo que necesitaba. Siendo una "doble ganadora" tuvo recuperación tanto en el programa Al-Anon como en el programa AA. Una vez al mes me recogía y me llevaba a una reunión abierta de AA donde aprendí compasión por el alcohólico. Conocí a gente increíble.

Lo más importante que aprendí de esta mujer fue cómo perdonar. Primero, aprendí a perdonarme a mí mismo. Dejé de golpearme cuando acepté la premisa de que si lo hubiera sabido mejor, lo habría hecho mejor. Entonces, de alguna manera, tuve que aprender a perdonar al hombre que realmente trató de tomar mi lite. Mi patrocinador me explicó que hasta que pudiera aprender a perdonarlo, mi recuperación sería limitada. Me dijo que orara, ya que todo es posible con la oración. También recibí una lección sobre cómo orar: primero agradeciendo a Dios y luego pidiendo Su ayuda y guía para reconocer y aceptar Su voluntad no la mía. Los milagros comenzaron a suceder, y mi recuperación creció.

Aunque sólo fue mi patrocinadora durante un año, esta increíble mujer cambió mi vida para siempre y me ayudó a construir una base sólida de recuperación. Siempre estaré agradecido por mi primer patrocinador de Al-Anon.

Arlene P. Dist. 140



Mi Sponsor Siempre Dice...

- ◆ "Ningún dolor sin ganancia, el crecimiento después del dolor es la luz al final del túnel".
- ◆ "¡El servicio me hace aparecer!"
- ◆ "Se revelará más"
- ◆ "¿Dónde están tus pies?"
- ◆ "Estamos tan enfermos como nuestros secretos."
- ◆ "Manténlo simple"
- ◆ "Deja de rodar en el barro"
- ◆ "¡Sigue viniendo a las reuniones!"
- ◆ "Sólo hazlo (refiriéndote al Paso 4)"
- ◆ "No lo tomes tan personal!"
- ◆ "Ora al respecto."
- ◆ "¡Respira!"
- ◆ "Tomando nota de los cambios si nada cambia"
- ◆ "¡Sal de la olla Pitty!"
- ◆ "Sé suavemente contigo mismo. Haz lo que quieras hacer."
- ◆ "Tienes que llamarme!"
- ◆ "No tiene que ser perfecto."

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





Conozca el Panel 58

Step Work with my Sponsor

He estado en el programa nueve años este mes y antes de que yo ingrese al programa que había tocado fondo. Estaba con alguien para acerca de 7 años antes de que comenzó bien, pero necesitaba muy mal. La relación se convirtió en una relación verbal y física abusiva a medida que su adicción crecía. Terminé embarazada dos veces y puse a mis dos hijos en adopción. En ese momento pensé que era la salida fácil, pero a medida que me acercaba a mi hijo me enteré de que era él cuidando de mis hijos. No conseguimos encontrar tu ubicación exacta. Como estaba colocando a mis hijos en adopción siempre supe que estaría bien y que un día todos seríamos una familia.

Los padres adoptivos de mi hija son increíbles y han estado viniendo a visitar los últimos años. Hable acerca de los padres que están seguros consigo mismos y la situación única de adopción. Bueno, ese último viaje fue sólo el mes pasado y fue cuando aprendí lo duro que había estado sosteniendo el hecho de que el padre de mis hijos ya habría estado en sus vidas. Desafortunadamente todavía no ha encontrado sobriedad y está viviendo una vida que creo que no conducirá por ese camino. Espero estar equivocado, pero el patrón no ha cambiado. Justo antes de que mi hija apareciera él y yo nos comunicamos, al principio pensé que había cambiado y luego vi los viejos comportamientos y él no honrando mis límites. Y fue entonces cuando se dio cuenta de que no había cambiado. Como estaba con la familia adoptiva y mi hija cuando fue como un golpe de iluminación y me enteré de que necesitaba dejar ir de la expectativa de que seríamos esta familia y que mi vida y la suya sería algo de lo que los niños podrían estar orgullosos. Pasé mucho tiempo con mi hp y llegué a aprender que parte de mi comprensión con la adopción era que ambos estaríamos en el camino correcto y seríamos personas de las que nuestros hijos pueden estar orgullosos y no tener sentimientos inseguros acerca de nosotros al no amarlos. Después de este viaje y experiencia aprendí lo poco realista que fue y cuánto no tengo control sobre la otra persona.

Realmente había pensado que había tratado todos los problemas con mi pasado y había encontrado la paz con ellos. Supongo que Hp decidió que todavía tenía lecciones que aprender. En la nota positiva, tuve mi patrocinador, grupo de origen y reuniones adicionales para ayudarme a trabajar a través de la realización. Me parece increíble cómo mi hp me conoce lo suficientemente bien como cuando darme una lección cuando puedo manejarla y cuando estoy cerca de personas que me aman incondicionalmente. También creo que el programa siempre estará ahí y me dará las soluciones para hacer frente a todos mis problemas del pasado o presente pase lo que pase.

Nadine A. Dist #140

CALENDARIO DE EVENTOS

◆ Octubre 19, 2019 **Area 10 Day of Workshops**

Cypress Lake United Methodist Church—8570 Cypress Lake Dr, Ft Myers FL, 33919

◆ Enero 11-12, 2020 **Reunión de Verano de AWSC**

Embassy Suites Fort Myers—10450 Corkscrew Commons Dr Estero, FL 33928

◆ May 29-31, 2020 **ASAMBLEA DEL AREA Reunión de Primavera**

Embassy Suites Fort Myers—10450 Corkscrew Commons Dr Estero, FL 33928

◆ Agosto 14-16, 2020 **Reunión de Verano de AWSC**

Embassy Suites Fort Myers—10450 Corkscrew Commons Dr Estero, FL 33928

◆ Agosto 21-23, 2020 **South Florida Al-Anon Convention**

Bonaventure Report & Spa 250 Racquet Club Rd Weston, FL 33326



ANUNCIOS

SE NECESITAN PERSONAS QUE DESEEN COMPARTIR: La OSM esta necesitada de estas personas para el nuevo libro "Three Legacies" especialmente acerca del paso 5,7,8,10,12, todas las tradiciones y todos los conceptos. Envía su Compartir a la OSM

Area 10
Day of Workshops

*Great books help you understand
and they help you feel understood.*

Timely Topics inspired
by CAL
Hosted by District 150



Date: Saturday, Oct 19, 2019

Location: Cypress Lake United Methodist Church
(Chapel Complex)

Address: 8570 Cypress Lake Dr. Ft Myers

Time: 10:00am — 4:00pm (Doors open at 9:30am)

Exciting workshops: Topics include Intimacy in Alcoholic
Relationships and Hope & Understanding for Parents & Grandparents

\$5.00 donation at the door

Potluck lunch, bring a dish to share

50/50 Raffle

Directions: Travel north on I-75 to exit # 131
go west on Daniels Pkwy becomes Cypress
Lake Dr for 6.5 miles. Church is on the right.

For more information contact dyander12@embarqmail.com OR insearchofsue@gmail.com



Big Island of Serenity

Friday, August 21 - Sunday, August 23, 2020

31st Annual AFG Florida South Area 10 Convention

With AA Participation

Bonaventure Resort & Spa

250 Racquet Club Road, Weston, FL 33326

CONVENTION REGISTRATION

Online: www.southfloridaal-anon.org

Email Questions: bioschair@gmail.com

Preferred language (circle one): English Spanish

Program (circle one) and check price box: Al-Anon Alateen A.A.

- Al-Anon or A.A. postmarked by 12/31/19 \$25
- Al-Anon or A.A. postmarked by 7/31/20 \$30
- Al-Anon or A.A. at the door 8/21-8/23/20 \$35
- Alateen Registration \$15

Includes Saturday night pizza party. Notarized Travel & Medical Release Form is required.

Saturday Meal Options; all inclusive:

- Breakfast Buffet: chef's choices with coffee & tea service \$20
- Lunch: sandwich, chips, cookie \$20
- Banquet Dinner: \$55

(circle one entree) Chicken Vegan Gluten Free

Dinner includes: entree, salad, starch, veggie, roll, dessert, iced tea & coffee service

All food reservations must be made by July 31st.

- Saturday Serenity Meal Plan Includes Hot Breakfast, Lunch & Dinner \$80

Paid by check # _____ Total Amount \$ _____

Make checks payable to: AFG FLS Convention

No refunds or exchanges.

HOTEL ACCOMMODATION CHOICES

Please make reservations to the Bonaventure Resort & Spa by **July 22, 2020** to guarantee room rates.

Central Reservations: 1-800-327-8090

Be sure to mention **"Al-Anon Convention"** to obtain special rate of **\$119** per night plus 13% Broward County taxes.

King or 2 Queen bedroom, up to 4 guests welcome

Free in-room Wi-Fi

Free self-parking

\$16.95 resort fee is being waived for each night!

Enjoy same discounted room rates available 3 days before and 3 days after convention weekend.

Aloha,

"We look forward to seeing you at the Big Island of Serenity during the 31st Florida South Area 10 AFG Convention on August 21-23, 2020 at the Bonaventure Resort & Spa in Weston, Florida."

- The Convention Committee



One form per guest. Please print legibly in blue or black ink.

Name: (First & Last) _____ Date: _____

Address: _____

City: _____ State: _____ Zip: _____

Phone: _____ Email: _____

Email addresses will be used for FL South Convention purposes only.

Badge Name: _____ District # _____

Make a copy and mail form along with payment to: AFG FLS Convention, 328 SW Ridge Lane, Stuart, FL 34994



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

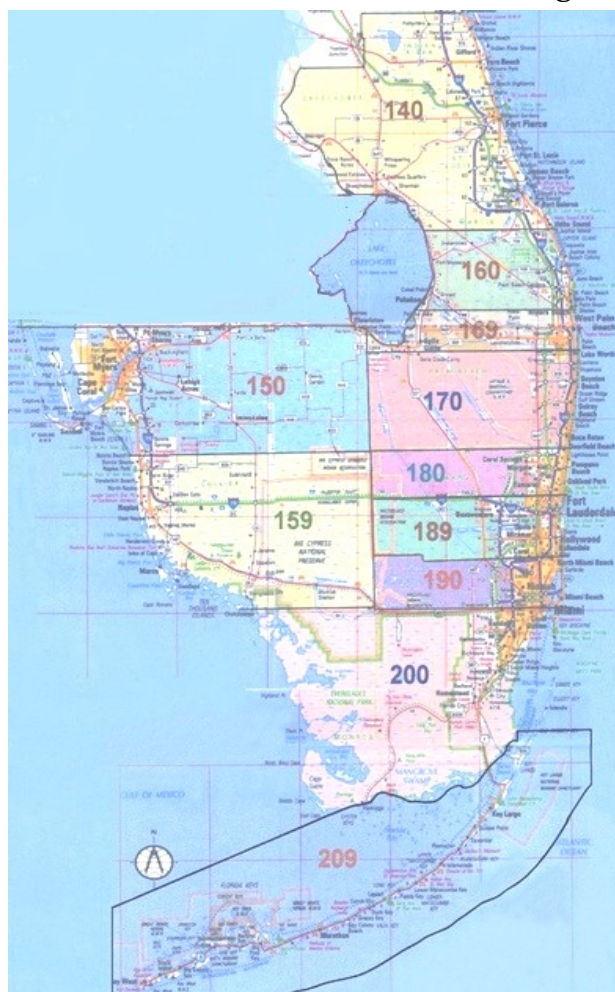
The Sunshiner is YOUR Area newsletter!

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 December 1, 2019



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	Kathy H.	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	Scott B.	webmaster@afgfls.com
2018 Convention Chair	Jennifer D.	2018undertheseachair@gmail.com