



# 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 Recuerdo Favorito De Al-Anon

Mi recuerdo favorito de Al-Anon tiene que ser cuando la 7a canasta de la tradición estaba siendo pasada alrededor. Alguien se metió en su bolso para hacer una contribución, y una cucaracha voladora voló en la cara de una dama. Saltó y gritó, al igual que algunos otros miembros. Un miembro sin miedo se quitó el zapato y guió a la cucaracha por la puerta. Nos reímos hasta que lloremos. ¿Qué tan rápido cambió un tono de encuentro muy sombrío a la de una sala llena de risas y alegría. Estoy agradecido de que el programa Al-Anon nos permita ser reales con toda nuestra gama de emociones. Estoy agradecido de ser feliz, alegre y libre en Al-Anon.

Antes de AL-Anon, mi vida era un tornado constante. Estaba girando mis ruedas y desperdiciando energía sin solución ni dirección. Recuerdo que constantemente trataba de salvar a los alcohólicos en mi vida de tocar su trasero. Fui guiado por el miedo y convencido de que mi naturaleza controladora era una gracia salvadora que rescataría a mi familia de la destrucción. La negación no era sólo un río en Egipto, era mi fuerza motriz y mi realidad percibida. Estaba empeñado en arreglar a los alcohólicos y nunca pensé que yo era el que necesitaba ayuda. Una vez que finalmente encontré un patrocinador, sentí como si me despertara de mi sombría-realidad abofeteándome en la cara y pude girar el espejo sobre mí mismo y ver que reparar mi yo roto era un trabajo de tiempo completo. He encontrado una recuperación tremenda en Al-Anon y he redescubierto la libertad de respirar respiraciones profundas.

Gina L.—Dist. 189

### Trabajo escalonado

A medida que trabajo a través de cada paso, siempre tengo una visualización que entra en foco y me ayuda hasta el final de cada paso. Mientras trabajaba en el paso 11, comencé a imaginar una nube grande y hinchada y aterrizar en esa nube. Pensando en las palabras del paso 11, comencé a asociarla a la fase, "orando sólo por el conocimiento de su voluntad para nosotros y el poder para llevar a cabo eso". Me di cuenta, después de haber trabajado a través de los otros pasos, mi viaje de Al-Anon incluyó un proceso de transformación en mi vida de oración y el paso 11 fue justo al final, para atraparme y consolarme una gran nube de oración hinchada.

Cuando comencé Al-Anon, entré con una religión en la que nací y crecí y crecí en que era ritualista y tenía oraciones de papel. Al trabajar en los tres primeros pasos, mi fe en esa religión se fortalece, pero todavía practiqué de la misma manera, diciendo las oraciones sin verdadero significado, pero consolado por su repetición, como yo había sido un niño criado en un hogar alcohólico. Más tarde, había escuchado en una reunión que uno podía obtener más de las oraciones concentrándose en cada palabra a la vez y eso funcionó por un tiempo.

Sin embargo, a medida que continuaba trabajando en los pasos 6 a 8 y mi espiritualidad crecía, comencé a despojar me de la religión de mi origen y encontré que esas oraciones no hacían realmente nada por mí. Sin embargo, no sabía otra forma de orar.

Continúe la página 2





## Conozca el Panel 58

continuar desde la página 1

Al practicar más mi programa, aprendí a orar más simple, a menudo sólo pidiendo "Dios me ayude", pero me sentí un poco tonto por esa oración. Entonces, llegué al paso 11 y el alivio estaba allí. No necesitaba oraciones elegantes como para sentirme inadecuada por mi simplista súplica de ayuda. Todo lo que tenía que hacer era pedirle a Dios el conocimiento de su voluntad y fuerza para llevarla a cabo, un día o un minuto a la vez. Como siempre, Al-Anon y sus pasos estaban allí para atraparme, en una gran nube hinchada de oración: simple, directa y libre.

Virginia G. - Dist. 180

### Mi primer patrocinador

Vine a AL-Anon hace unos 2 años, y mi hijo era el alcohólico en mi vida. Como madre, era un completo desastre. ¿Cómo pudo pasar esto? Pensé que había hecho todas las cosas correctas para criarlo. Pensé que AL-Anon me iba a ayudar por él. Vine a las reuniones, no hablé, pero escuché a todos y los chicos tenían los ojos abiertos. Mi ahora patrocinador me contactó. Cuando comencé a contarle mi horrible historia, ella escuchó y luego dijo: "Ok, no te va a gustar lo que voy a decir, pero..."



Empezó a explicar todas las realidades de la enfermedad, yo seguía diciendo "no pero" y ella empezaba de nuevo. Honestamente puedo decir que hoy, debido a mi patrocinador y las formas y pasos de Al-Anon estoy en un lugar mucho mejor y tengo una imagen más clara de la enfermedad de mis hijos y aunque me desmorono como un montón de brócoli si y cuando recae sé que mi patrocinador y Al-Anon serán allí para ponerme juntos de nuevo

Deborah S—Dist 150



### Mi primera asamblea

Mi primera asamblea fue como mi primera reunión. No entendí nada, pero podía ver que era una experiencia maravillosa y que un montón de grandes cosas se estaban mirando y compartiendo. Con el tiempo, realmente aprendí a apreciar las Tradiciones con ambos. Sentí que estaba practicando la democracia pura y realmente amo una conciencia de grupo. También aprecié a todos los que tienen una voz y a todos los que escuchan, practicando la paciencia, la tolerancia y la mentalidad abierta. Podría seguir y seguir, pero la conclusión es que el amor por Al-Anon siempre crece en ti. Gracias programa Al-Anon por mi lenta pero segura transformación.

Terri M. Dist. 200

### Mi Sponsor Siempre Dice...

- ◆ Sabes lo que tienes que hacer: leer la luz, llamar a un amigo ala y orar.
- ◆ No te va a gustar esto "¡Pero!"
- ◆ Estamos aquí porque no estamos todos allí.
- ◆ Bueno, ¿cuáles son tus opciones?
- ◆ Dime las cosas buenas que pasaron hoy.
- ◆ No importa qué..... Tienes conciencia.
- ◆ "Si quieres lo que tengo, haz lo que hago y esto es lo que hago..."
- ◆ Es un programa sencillo para personas complicadas.
- ◆ Haga una lista de afirmación para leer cada mañana y cada noche.
- ◆ Ve a través de la vida como si llevaras una prenda suelta, que fluya, no rígida, como una faja.
- ◆ ¡Suelta la roca!
- ◆ ¡No sé!
- ◆ No eres tan importante.
- ◆ Nada cambia si nada cambia.
- ◆ Está bien.....
- ◆ Debe realizar los tres primeros pasos de nuevo....

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





## Esquina CAL:

### **Encontrar esos momentos de "Ah-ha":**

¡Me encanta el libro de trabajo Alcance por la libertad personal (p-92)! Cuando trabajo con otros miembros, leemos el libro en voz alta, lo analizamos y respondemos las preguntas con ejemplos de nuestra vida. Y sigo teniendo momentos de "ah-ha". A veces estudiamos los legados verticalmente (Paso Uno, Paso Dos, etc.). Para aquellos que ya han trabajado a través de los Pasos, los llevamos horizontalmente (Paso Uno, Tradición Una vez, Concepto Uno).

Una de mis citas favoritas es del concepto doce en la página 168:

"Al ejercer los principios espirituales de prudencia, humildad, unanimidad sustancial, responsabilidad personal, evasión de controversia, respeto mutuo e igualdad, encontramos que nuestra vida puede alcanzar una perspectiva saludable que puede haber sido inalcanzable en el pasado. Aprendemos a encontrar un equilibrio en nuestras vidas, en contra de los extremos que nos enseñó la enfermedad familiar del alcoholismo".

Cindy M., Arizona

Desde the Forum, copyright Enero 2018, por Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.  
Reimpreso con permiso de Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.

## **Anuncios**

**Nuevo folleto:** Sólo para esta noche Marcador (M-81) está fuera y se puede comprar.

**Compartir:** WSO necesita compartir para el nuevo libro "Tres legados", especialmente sobre los pasos 5, 7, 8, 10, 12, todas las tradiciones y todos los conceptos. Enviar usos compartidos a WSO.

**Compartir necesarios:** WSO necesita compartir para el Foro. Envíe todos los usos compartidos a WSO.

**WSO necesita ayuda:** WSO está buscando un miembro de Al-Anon con experiencia profesional de edición de copias y traducción en español. Por favor contrate WSO.

---

## **CALENDARIO DE EVENTOS**

- ♦ 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

- ♦ Octubre 16-18, 2020: **ASAMBLEA DEL AREA Reunión de Primavera/Election**

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

- ♦ Noviembre 14, 2020: **Reunión de volumen de negocios**

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



## **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. Envíe su Compartir a la OSM

**La OSM necesita** que compartan experiencias para su revista Forum, envíe a OSM.



## A partir del evento de servicio de área 2019:

Diane B, presidenta del evento de servicio de área de 2019, fue lo suficientemente amable como para compartir los siguientes mensajes. En el evento, había un frasco donde los miembros que asisten al evento podían dejar escritos para ser presentados a WSO.

La verdadera recompensa de dar es... Presentando en eventos de area 10. Dando sólo un poco de mí mismo, obtengo mucho a cambio. Me estoy quitando mucho hoy. por Meter P

De los talleres a los que asistió hoy, por favor comparte cualquier E,S,H para su presentación a WSO...

Maravillosos sketches sobre el patrocinio - lo que es y no es. Sin firma

Evento sobresaliente, compañerismo +++ Grandes temas: Una maravillosa oportunidad de conocer / ver Al Pals de toda la zona 10. GRACIAS A TODOS !! Sin firma

Mi taza correelapsus mientras hago mi parte en el trabajo de los pasos, viviendo el programa un día a la vez. \*en la parte de atrás: 118 personas se reunieron en becas que comparten LA ESH, una jornada de talleres. Mi HP nos une de costa a costa lleno de dolor, lleno de alegría. Me encanta estar con otras personas que pueden compartir una sonrisa, un abrazo y entender cómo me siento. Escuchará y mejorará mi día. Sin firma

El Día de los Talleres de la Zona fue una victoria maravillosa. Los equipos se unieron para proporcionar una navegación fluida durante todo el día. La variedad de talleres fueron bien atendidos. Las sillas proporcionaron formas desafiantes y emocionantes de usar nuestra literatura CAL; un segundo taller de español fue un gran éxito. Todos disfrutaron de la comida, el patrocinio, el altavoz y la comunión. Nos gustaría dar las gracias a los muchos voluntarios que hicieron de este evento un ganador para todos nosotros.

Nadie puede hacerlo todo. Se necesita trabajo en equipo, compromiso y principios por encima de las personalidades para crear un día lleno de diversión y compañerismo.

Diane B, presidenta del taller



## Nota del Convenio de 2020:

Aloha, Al-Anon, Alateen & AA miembros en Florida Sur!

Hablemos de 'Aina (comida) para la Convención de la Gran Isla de la Serenidad.

Estamos encantados de ofrecer un plan de comida deseable durante la Isla Grande de la Serenidad. El comité de convenciones está proporcionando un plan de comidas conveniente y asequible con un bono. La comodidad es importante cuando se considera que el Buenaventura está en una hermosa "zona residencial" sin restaurantes o vendedores de comida rápida a los que uno podría caminar. Como valor añadido, hemos establecido un lugar con descuento para aquellos que prefieren asistir a muchas reuniones de convenciones y experimentar un fin de semana más relajante.

Puedes ahorrar \$15 registrándose en el plan de comidas Saturday Serenity que incluye:

El desayuno buffet incluye opciones de chef con servicio de café y té, que es de \$20 comprados individualmente.

El almuerzo incluye sándwich, papas fritas y galletas con un precio de \$20, las bebidas se pueden comprar, \$20 individualmente.

Cena de banquetes incluye pollo, plato principal, ensalada, almidón, verduras, rollo, postre, servicio de té helado y café que tiene un precio individual de \$55.

Precio por separado las comidas total \$95 y comprados juntos que ahorrará \$15!

Estas comidas no están disponibles para su compra en el momento de la convención. Por favor, pida ahora

Hay asientos limitados disponibles, por favor haga sus reservas con anticipación.

El registro de Alateen incluye la fiesta de pizza los sábados por la noche.





# 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](http://www.southfloridaal-anon.org)

Email Questions: [bioschair@gmail.com](mailto: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](http://www.southfloridaal-anon.org)

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

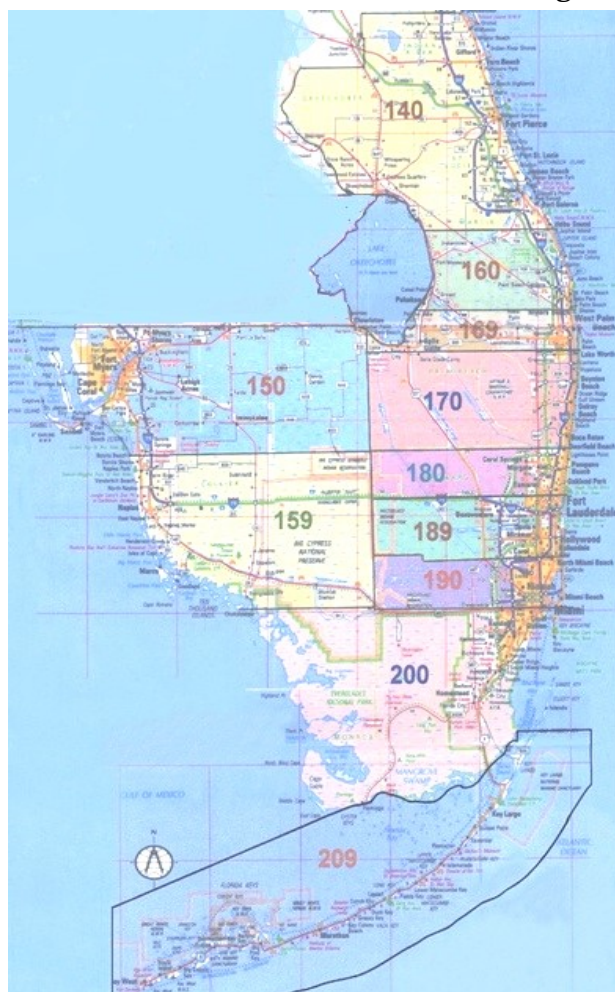
The Sunshiner is YOUR Area newsletter!

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](mailto:newsletter@afgfls.com)

*Next deadline Abril 1, 2020*



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

## Panel 58 Officers & Coordinators

Chair	Lisa M.	<a href="mailto:chair@afgfls.com">chair@afgfls.com</a>
Delegate	Cheryl A.	<a href="mailto:delegate58@afgfls.com">delegate58@afgfls.com</a>
Alternate Delegate	Diane B.	<a href="mailto:altdelegate@afgfls.com">altdelegate@afgfls.com</a>
Secretary	Juliette L.	<a href="mailto:secretary@afgfls.com">secretary@afgfls.com</a>
Treasurer	Kathy D.	<a href="mailto:treasurer@afgfls.com">treasurer@afgfls.com</a>
AAPP	Kathy H.	<a href="mailto:aapp@afgfls.com">aapp@afgfls.com</a>
Immediate Past Delegate	Pat K..	<a href="mailto:delegate55fls@gmail.com">delegate55fls@gmail.com</a>
Alateen	Stu D.	<a href="mailto:Alateen@afgfls.com">Alateen@afgfls.com</a>
Archives	Kathleen L.	<a href="mailto:archives@afgfls.com">archives@afgfls.com</a>
Group Records	Andy M.	<a href="mailto:grouprecords@afgfls.com">grouprecords@afgfls.com</a>
Literature	Laura B.	<a href="mailto:literature@afgfls.com">literature@afgfls.com</a>
Newsletter	Nadine A.	<a href="mailto:newsletter@afgfls.com">newsletter@afgfls.com</a>
Public Outreach	Norma P.	<a href="mailto:publicoutreach@afgfls.com">publicoutreach@afgfls.com</a>
Spanish	Terri M.	<a href="mailto:spanish@afgfls.com">spanish@afgfls.com</a>
Web	Scott B.	<a href="mailto:webmaster@afgfls.com">webmaster@afgfls.com</a>
2020 Convention Chair	Debbie V.	<a href="mailto:bioschair@gmail.com">bioschair@gmail.com</a>