



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/>



Gratitud y amor

Firmé la tarjeta de cumpleaños de mi hijo mayor con un "Love you all". No sabía que se convertiría en un saludo tradicional de mi parte a mis hijos, o algunos de ellos. Recibí un regalo del día de mi madre de mi hija menor; una túnica con el "Amor a todos" cosido en ella, yo estaba sin palabras; Lloré lágrimas de alegría. Siempre me cuestioné el amor de mis hijos a pesar de que me han estado ofreciendo su amor; la forma en que aprendieron a demostrar amor. Empecé a asistir a Al-Anon cuando eran jóvenes. Fui a las reuniones casi todos los días, tengo un patrocinador que me recordaba que yo era el capitán de la nave. Ella se refería a seguir adelante con la familia, no te desespere, los milagros están llegando. sabía lo importante que era mi familia para mí. Estaba frustrado porque no sabía cómo equilibrar el aumento de ellos mientras crecía. Algunos de ellos probaron Alateen, pero lamentablemente, no se quedaron. Esta es una enfermedad familiar, sé que trae muchos sueños rotos y familias rotas. Trabajé en mis pasos y tradiciones. Hice mis enmiendas a cada uno de mis hijos y cambié los comportamientos que les causaron tristeza y frustración. Mi hijo mayor ha roto los lazos familiares. No está emocionalmente disponible para nosotros, espero y rezo por ello algún día, en el tiempo de mi poder superior, no en el mío; Lo puse en las manos de Dios. Mantuve la nave a flote todo el tiempo que pude con el amor, la paz y la comprensión que mi programa me ha ofrecido. ¡Los quiero a todos!

Belkis T.—Dist 189



Una mujer llamada Lois

No llegué a mi primera reunión de Al-Anon de una manera tradicional. En realidad me engañaron para que asistiera bajo la treta de que "realmente ayudaría al programa de mi esposa si asistía a algunas reuniones de Al-Anon".

Cuando mi esposa se puso sobria, pensé que todos nuestros problemas habían sido resueltos. Estaba tan seguro de ello que decidí "tomar un papel activo" en su programa de

AA Seguí el número de reuniones a las que fue y la frecuencia con la que habló con su patrocinador. A menudo "ayudaba" sugiriendo que llamara a su patrocinador o fuera a una reunión cuando observé comportamientos que me parecían justificados. Yo era muy "útil".

Un día, mientras se reunía con su patrocinadora Lois, mi esposa lamentaba que yo estaba muy en su negocio y realmente la estaba volviendo loca. Su patrocinador sugirió que utilizaran mi necesidad de "ayudar" como una manera de llevarme a Al-Anon y fuera de su espalda. Cuando mi esposa llegó a casa ese día me dijo: "Creo que realmente 'me ayudaría' si fueras a alguna reunión de Al-Anon" Mi respuesta fue inmediata, "Por supuesto que iré a algunas reuniones si crees que te ayudará".

En Al-Anon, descubrí que mi "ayuda" era realmente una forma de control y impulsado por mi miedo a que volviera a beber. Aprendí que era impotente por el alcohol y que ninguna cantidad de "ayuda" de mi parte iba a hacer una cosa para evitar que mi esposa volviera a beber. En cambio, aprendí a concentrarme en mí y en mis propios comportamientos. Cuando empecé a mirarme a mí mismo y a mi papel en nuestra relación, era un gran abridor de ojos. No sólo no estaba ayudándola, sino que ciertamente había estado contribuyendo a sus problemas durante mucho tiempo.

He estado en Al-Anon por un tiempo y he descubierto una vida más hermosa de lo que jamás soñé. Mantenerme enfocado en mí y en las cosas sobre las que realmente tengo control (mis palabras, hechos y reacciones) me ha permitido crecer de maneras que nunca podría haber predicho. Trabajar en mi Programa Al-Anon y permitir que mi esposa trabaje su programa de AA nos ha acercado y sanado nuestras vidas.

Mi esposa y yo almorzamos con Lois y su marido hace unas semanas y nos reíamos de las artimañas que solían llevarme a Al-Anon. Entre risas en nosotros mismos y lo lejos que hemos llegado me tomé el tiempo para agradecer a Lois por darme un regalo increíble. Al-Anon es el mejor regalo que me han dado. Qué irónico que una mujer llamada Lois fuera responsable de que yo viniera a Al-Anon.

Mitch H. Dist 150

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

PASO 6 COMPARTIR



El paso 6 hizo los cambios más prácticos en mi vida y realmente me hizo listo para que Dios eliminara mis defectos de carácter. Por estos cambios, estoy verdaderamente agradecido por el paso 6.

Desde que era un niño, siempre había sido desordenado, muy desordenado, no en mi apariencia, sino en mis espacios de vida. Sin embargo, no era un niño que no limpia. Todo lo contrario. Como dice la historia, hubo un tiempo en que mi padre le dijo a mi mamá que no era buena ama de llaves, así que desarrolló un resentimiento y la limpieza cayó sobre mí. Ella limpió la cocina como siempre era una cocinera, pero el resto era yo, baños, arriba, abajo, etc. Así que para mí, mantener mi habitación desordenada era mi manera de controlar algo y una manera de ponerme la nariz en la nariz para el trabajo que tenía que hacer.

Desafortunadamente, llevé este terrible hábito a través de mi educación y en mi matrimonio. También desafortunado, cuando conocí a mi esposo, me encontré con mi partido desordenado, y el desorden llegó a otro hogar alcohólico, creciendo nuevos resentimientos entre mi esposo y yo y causando que nuestro hijo, y más tarde hijos, viviera en una casa completamente desordenada.

Cuando empecé a trabajar en este paso, comencé a sentirme obligado a limpiar y organizar. Como sucede con todos los pasos a medida que los trabajo, también comencé a tener una visualización de un drenaje con agua bajando por él. Al principio, esta visualización me asustó como originalmente pensaba y sentía que era yo, mi vida, yendo por el drenaje ya que estábamos teniendo terribles dificultades financieras y mi marido estaba de nuevo en la sobriedad temprana debido a una recaída sobre un año antes. Pero de alguna manera, me llevó al fregadero y empecé a lavar los platos todas las noches, lo que no fue una hazaña fácil. A veces tomaba hasta las 12 o 1 de la mañana, mentalmente obligándome a hacer físicamente el trabajo, rezando mientras iba, escuchando a los oradores de Al-Anon mientras iba, diciéndome "primeras cosas primero", para seguir recogiendo y lavando 1 plato tras otro, haciendo lo que fuera para limpiar esos platos y limpiar la mesa y los mostradores. Después de que pude hacer eso consistentemente, pude empezar a trabajar en la sala de estar y otras áreas de la casa.

Durante este tiempo, tuve cuidado de no forzar nada de esto a mi esposo y a mi hijo para no permitir que ningún resentimiento afecte mi progreso, incluso cuando el esfuerzo parecía ser ignorado por mi esposo. A medida que comencé a lograr la limpieza semana tras semana, los misterios del paso 6 se revelaron a mí y pude trabajar a través del paso. He llegado a entender que mi visualización de un drenaje tenía tanto significado práctico como literario, necesitaba mirar ese drenaje de la cocina, lavar esos platos, hacer el trabajo y simbólicamente, necesitaba lavar este hábito, por el drenaje, para seguir adelante.

Para cuando terminé la obra en este paso, finalmente me había puesto listo para que Dios eliminara todos mis defectos de carácter. Esto se refleja en mi respuesta a una de las preguntas de Caminos a la Recuperación, que preguntó: "¿Cómo puedo ver todas estas características desde un nuevo punto de vista hoy?" A lo que respondí: "Si puedo mantener la casa limpia, puedo hacer y recuperarme de cualquier cosa".

Continúe en la página 4

Mi Sponsor Siempre Dice...

- ◆ Grabe un mensaje en su teléfono de su "recuperarlo" a su "niño interior que lucha" del pasado. Hazle saber que tú y tu HP siempre estarán ahí.
- ◆ ¡Respira primero! ¿Qué tan importante es? Luego haz una lista de gratitud.
- ◆ "Si lo escupiste, lo tienes es para los atributos positivos también, no sólo los negativos!
- ◆ "Facie, rastrearlo, borrarlo."
- ◆ "Mantenerlo simple"
- ◆ "Más serán revelados"
- ◆ Sé obediente a los principios de Al-Anon y vive con eslóganes que se aplican a tus problemas, un día a la vez.
- ◆ "Aceptación."
- ◆ "Siempre mantenerlo en el I."
- ◆ "Sé amable contigo mismo."
- ◆ He aprendido que las cosas no me pasan a mí, que me pasan a mí.
- ◆ Las expectativas poco realistas no son poco realistas porque no son buenas, no son realistas porque la otra persona no es capaz de cumplir esa expectativa.
- ◆ "Cuando estaba ocupado, mejoré." Inclíname por el camino de Al-Anon me ha dado más paz y gratitud, entonces descubriría que si me hubiera quedado "ahí fuera". El servicio es la herramienta a la que me engancho. Mi patrocinador continúa apoyándome y anímelo, diciendo: "Lleva el mensaje y te llevará".
- ◆ Sigue intentándolo y asistiendo a las reuniones. Lleva tiempo, pero mejorará.
- ◆ De pie para cualquier puesto para el que sea elegible, mi HP decidirá por mí.

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





Conozca el panel 58



La participación es la clave de la armonía

El panel 61 está a la vuelta de la esquina:

¿Qué posición de servicio es su Poder Superior que le llama?

Las elecciones de grupo deben ser en agosto, las elecciones distritales deben ser en septiembre, las elecciones de área se llevarán a cabo en octubre, será usted el nuevo Representante del Grupo entrante

Consulte el sitio web del área para obtener información sobre las posiciones emergentes en www.southfloridaal-anon.org

Cualquier pregunta haga a su representante de grupo actual, representante de distrito o envíe un correo electrónico a uno de los coordinadores de área o oficiales.



Anuncios

Primera aplicación móvil oficial de Al-Anon!!! - visita al-anon.org/mobileapp: aplicación social, plataforma, reuniones electrónicas, mantener Al-Anon Journal e información de WSO

Comparticiones necesarias: La OSSC necesita compartir para el Foro. Envíe todos los recursos compartidos a WSO.

WSO Necesita Ayuda: WSO está buscando un miembro de Al-Anon con experiencia profesional en edición y traducción en español. Póngase en contacto con WSO

CALENDARIO DE EVENTOS

- ♦ Agosto 15, 2020 **Reunión de Verano de AWSC**

Via Zoom

- ♦ 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

- ♦ Agosto 20-22, 2021 **South Florida Al-Anon Convention**

Bonaventure Resort & Spa 250 Racquet Club Rd Weston, Florida 33326





CAL Corner:

Continuar desde la página 2

Y esa afirmación sigue siendo cierta hoy en día. Si aún así sigues teniendo problemas, tv de la página de ayuda de aquí.

El estado de los platos es ahora una guía para mí, si el fregadero está lleno y no tengo ganas de hacerlos, es cuando necesito enfocarlos y lavarlos y ver lo que está pasando que ha roto mi rutina. También veo estos hábitos de limpieza como parte de mis enmiendas a mi esposo y a mis hijos. Es un símbolo de mi progreso y de hacer un espacio limpio y saludable para que crezcan, jueguen y trabajen en sí mismos mientras trabajamos juntos como familia.

Virginia G., Dist. 180,



Concentrarse en lo positivo

Es posible que una persona cambie sus actitudes, comportamiento y acción, independientemente de si el alcohólico está sobrio o no. El deseo de mejorar tiene que venir de dentro del individuo. Sin embargo, creo que esto es mucho más fácil cuando el alcohólico también está en recuperación. El autoinventario no es fácil. Durante años había intentado salir de mi rutina familiar. Había estado en él durante tanto tiempo que en realidad se había vuelto casi cómodo y seguí resbalando de nuevo hacia abajo, repitiendo el mismo viejo hábito una y otra vez. A veces me preguntaba si salir valía la pena. Sin embargo, poco a poco, gané terreno y me alentaba.

Breves relevos de sobriedad en medio de años interminables de beber levantaron mi espíritu temporalmente, sólo para ser desvanecidos cuando se reanudó la bebida. Desanimado por mi fracaso para cambiarlo, finalmente escuché lo que mis amigos de Al-Anon habían estado diciendo agallas a lo largo. Debo tirar la toalla, confesar que fui impotente sobre todos menos sobre mí mismo y, con la ayuda de mi Poder Superior, empezar a trabajar en mí. Descubrí que tenía influencia sobre mis propias actitudes que no necesariamente tenían que corresponder con las de nadie más. Traté de separarme aunque al principio era torpe y no lo hice de una manera amorosa. Eventualmente adquirí la habilidad y pude llegar a ser mucho más compuesto, incluso cuando las situaciones parecían abrumadoras.

Con el tiempo, me di cuenta de que mis justificaciones sólo habían sido excusas para hacer las cosas a mi manera y que mi camino no siempre era el camino correcto! Poco después, descubrí que de vez en cuando tenía períodos de serenidad, incluso cuando las delgadas eran en realidad bastante agitadas a mi alrededor. Casi me sentía avergonzado, pero me recordaría que él tenía una opción tan grande como yo, y que no tenía que sentirme miserable sólo porque aún no estaba listo para buscar ayuda. Asistir a tantas reuniones de Al-Anon como sea posible ayudó. Al separarme de las acciones del alcohólico, mi atención se centró más en nuestros hijos y en mí mismo. Empecé a escucharlos, tratando de abstenerme de la crema que se había convertido en una parte o fme durante mucho tiempo. Comenzar a interactuar de una manera más amorosa y positiva, planificar y hacer las cosas juntos fue bueno para nosotros. Ya no concentré que toda nuestra familia se activara en él. A medida que los niños se unían a Alateen, estábamos creciendo juntos y muchas veces nos recordamos los eslóganes o frases pertinentes que se ajustan a la ocasión.

Nunca intenté excluir a mi cónyuge. Antes de salir de una salida, fue invitado a unirse a nosotros. A veces lo hacía, pero más a menudo que no se negaba y nos fuimos y nos divertimos. Me concentré más en lo positivo y en nuestras muchas bendiciones. Tuvimos siete hijos sanos. Había estado allí para llevarme al hospital cuando cada uno nació, y había estado presente en cada graduación de la escuela secundaria. No era necesario recordar todos los negativos. Cuando hice eso, estaba reviviéndolos; enfrentarlos una vez había sido bastante malo!

Nuestros hijos han crecido y han estado fuera del hogar durante muchos años. Mi marido ha estado sobrio casi dos años. Fue una larga espera, pero su ha sido bien vale la pena! Creo que Al-Anon, un programa dado por Dios, me ayudó a criar a mis hijos. Aprender que tenía opciones tanto en palabras como en pensamiento, así como en acción, fue una revelación. Me siento bien conmigo misma la mayor parte del tiempo. Sé que estoy creciendo y lo haré mientras viva. No tengo miedo de expirar mis pensamientos; no tienen que corresponder con los de todos los demás, son míos. ¡Tengo innumerables bendiciones y doy gracias a Dios cada día por Sus muchos dones!

Anne R., New York

From *The Forum*, copyright July 1991 by Al-Anon Family Group Headquarters, Inc. Reprinted by permission of Al-Anon Family Group Headquarters, Inc





Convención de la Isla Grande de la Serenidad se ha pospuesto a 20-22 de agosto de 2021

Miembros de AfG del sur de Florida..... marcar sus calendarios! Florida South organizará una convención los días 20, 21 y 22 de agosto, durante 2021.

Podemos empezar a anticipar una convención aún mejor y más grande en 2021. Así es, la Isla Grande de la Serenidad ha y estará planeando una fantástica convención el próximo año.

El comité ejecutivo de la convención agradece a todos los presidentes de los subcomités por el servicio que han prestado en los últimos seis meses y nos complace que la mayoría continúe su participación en nuestra convención de 2021.

El comité ejecutivo de la convención ha renegociado con éxito un nuevo contrato con el Bonaventure Hotel & Spa en Weston Florida. Todos los registros se adelanta a la próxima convención. Por favor, cancele el registro del hotel para asegurarse de que no se le cobrará.

Un nuevo folleto será próxima y contará con nuestro plan de comidas del sábado y todas las comodidades que habíamos planeado para 2020.

Apreciamos todo el tiempo y el interés de todos los involucrados y de HP por guiarnos a lo largo de este camino rocoso. Habrá una convención aún mejor el próximo año para esperar con ansias. Por favor, planea unirse a nosotros.

Tuyo en servicio

Comité de la Convención de la Isla Grande de la Serenidad





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

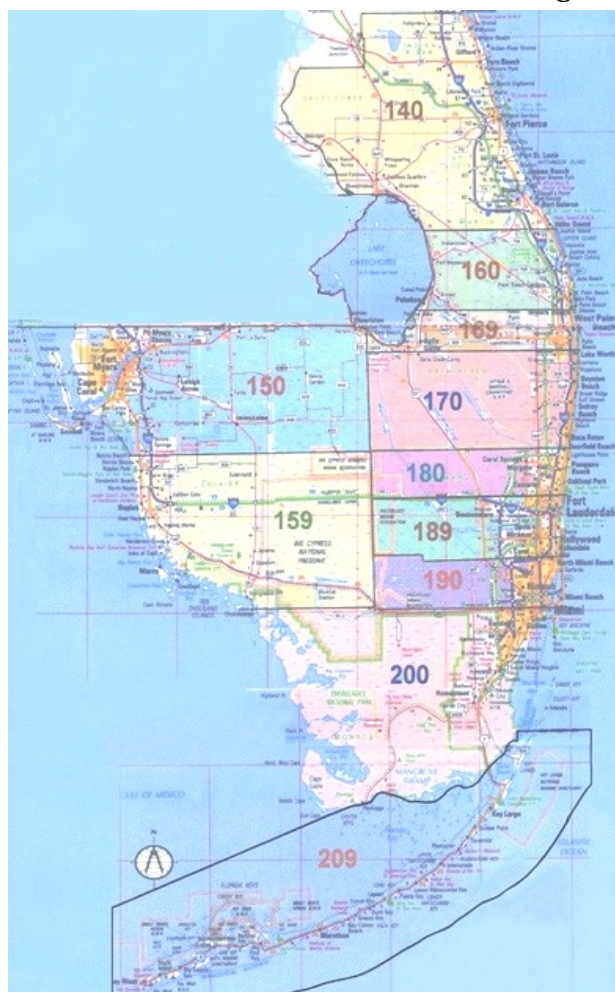
The Sunshiner is YOUR Area newsletter!

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 Octubre 1, 2020



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

Panel 58 Officers & Coordinators

Chair	Pat K.	chair@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
2021 Convention Chair	Debbie V.	bioschair@gmail.com