



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/>



Mirando hacia atrás

Al concluir el final del Grupo Especial 58, ¿puedo tomarme un momento para reflexionar sobre los últimos 3 años? Ha sido un gran viaje como dicen.

Comenzamos con grandes esperanzas y anticipación con el tema de "Sé amable". Hemos disfrutado de todas las cosas que la vida nos trajo: Convenciones, Talleres y Reuniones para compartir experiencia, fuerza y esperanza junto con otros eventos donde los abrazos y la comunión son una prioridad. ¿Terminaremos este panel con "Be Kind"?

Y LUEGO SUCEDIÓ..... Marzo de 2020 y nos dijeron a todos que nos quedemos en casa y nos quedamos separados. Nuestras salas de reuniones ya no estaban disponibles. Guantes, desinfectantes y revestimientos faciales se convirtieron en toda la rabia. El cocooning (retirarse a un estado de privacidad personal para escapar de la vida cotidiana estresante) es difícil, y para mí, cuanto más dura, más necesito mi programa y la gente en él.

¿Cómo avanza una comunión entre personas y pueblos como la nuestra? Una oportunidad para hacerlo de manera diferente se introdujo con reuniones virtuales. Esto funcionó bien para nuestras reuniones semanales, pero ¿podría funcionar en nuestras reuniones de distrito o área? Disfruto viendo los rostros de mis hermanos y hermanas en la pantalla, pero lamentablemente echo de menos la conexión personal de los abrazos, riendo y razonando las cosas.

¿Siempre se ha utilizado la idea de "Sé amable" sobre este último panel? Creo que TODOS hacemos lo mejor que podemos cada día con las herramientas que tenemos en un día dado. Admito que a veces fracaso cuando olvido recordar que no he pisado los zapatos de otro y con este pensamiento, si he pisado los zapatos de alguien, te pido perdón y tolerancia. He encontrado una página del libro de trabajo de inventario de 40

paso de Alateen, página 43; el título es THINK POSITIVE con una lista de 25 rasgos que he utilizado como guía para tomar mi propio inventario. El resultado es; Soy un trabajo en curso

Gracias Panel 58 por permitirme servir como su Alt-Delegado.

Hugs, Diane B



A medida que mi tiempo como Delegado está llegando a su fin, miro hacia atrás en los últimos tres años increíbles de mi vida.

Esta ha sido una experiencia humilde e iluminador. Fui a mi primera Conferencia de Servicio Mundial en Tarrytown, Nueva York, donde fuimos a Stepping Stones, la casa de Lois y Bill. Al estar en presencia de este impresionante programa llamado Al-Anon, sentí que estaba envuelto por mi Poder Superior.

Reuniéndome con delegados de Alaska a Hawái y en todas partes, así como de Dinamarca y México, pude sentir el amor. Era como si fuera un ciervo en los faros. Había tanto que oír, aprender y ver. Vi las Tradiciones y Conceptos en acción.

Mi segundo año trajo la primera Conferencia Trilingüe. Había inglés, español y francés con intérpretes, así que todos sabían lo que los demás decían. Este es Al-Anon en su mejor momento.

Este año, nuestro tema fue "Soñando en grande con visión 20/20" y niño, ¿alguna vez. Después de haber asistido a mi última Conferencia como Delegado fue la primera reunión Virtual de la historia. Cuando discutimos este tipo de reuniones en mi primera Conferencia, nunca pensé que se cumpliría de esta manera. Estuve involucrado en algunas primeras para Al-Anon. Me siento muy afortunada de haber sido parte de ella.

continuar en la página 3



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

Siglas



3 A de Al-Anon

¿Por qué me siento menospreciado y pequeño como una especificación en la pared?

¿Por qué lo que hago no es suficiente?

¿Por qué cuando estoy acorralado reacciono con ira y rabia?

¿Por qué odio a los que amo?

Conciencia — eres un hijo de Dios, estás haciendo lo mejor que puedes, a sus ojos eres lo mejor que ha creado, sé CONSCIENTE.

Aceptación — ACEPTA que siempre serás amado y nunca solo.

Acción: levanta la cabeza y sé valiente. HP está a tu lado. ACTION: sigue trabajando en tu programa Al-Anon y serás salvado.

Maira B Dist. 200



Lorretta B. Dist 140 creó esta lista y pensé que sería bueno empezar a compartirlas.

*** Desafortunadamente estos tendrán que ser en inglés porque la traducción al español no funcionó *****

Easing God Out	Praying Until Something Happens	Serenity Acceptance Forgiveness Expectation
Not Using The Steps	Heart Open Please Enter	Choosing Healthy Options Increase Chances for Emotional Stability (or Sobriety)
Fully Rely On God	Keep It Simple Sweetheart	Don't Even Think About Changing Him (or Her)
Good Orderly Direction	Live Our Victories Every day	Patience Acceptance Compassion Tolerance
Change to Have A New Growth Experience	Lots Of Voluntary	

Mi Sponsor

- ◆ Y va desde ahí.
- ◆ Estás justo donde se supone que debes estar.
- ◆ No tengo un Patrocinador, sin embargo, mira tu parte.
- ◆ ¡Qué importante es: Llámame!
- ◆ 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.
- ◆ Tienes que llamarme. Tu recuperación depende de ti.
- ◆ ¡Sólo dáselo a Dios!
- ◆ Lo que necesito saber será revelado cuando necesite saberlo.
- ◆ Si cambio, entonces los que me rodean también cambiará.
- ◆ ¡No hagas una montaña de una colina de topos! ¡Te quiero, llama cuando quieras!
- ◆ ¡Mira a tu Poder Superior!
- ◆ Hay "Mi negocio" y "No es mi negocio".
- ◆ Va a hacer lo que va a hacer. ¿Qué puedes hacer por ti?
- ◆ ¿Cuál es tu parte en la situación?

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





Conozca el panel 58



continuar desde la página 1

Quiero agradecer a Area 10, Florida South por permitirme tener el honor y el privilegio de servir como su Delegado durante los últimos 3 años.

Como el Panel 61 se está preparando para comenzar su viaje, envío a cada uno mi amor y apoyo y sé que harás un trabajo fabuloso. Disfruta de tu nueva aventura.

Love in Service,

Cheryl A
Delegada, Panel 58



La participación es la clave de la armonía

En el Panel 58 le gustaría anunciar al AWSC a los oficiales y coordinadores del Panel 61.

Oficiales

Delegada - Diane B. Dist. 150
Delegado Suplente - Terri M. Dist. 200
Presidente - Rochelle B. Dist. 180
Secretaria - Nadine A. Dist. 140
Tesorera - Kathleen L. Dist. 159
AAPP - Delegado Inmediato - Cheryl A. Dist. 169
Presidente de la Convención 2021 Debbie V. Dist. 140

Coordinadores

Coordinador de Alateen - Len O. Dist. 180
Coordinadora de Archivos - Juliette L. Dist. 159
Coordinadora de Registros de Grupo - Debbie V. Dist. 140
Coordinadora de Literatura - Joanne H. Dist. 160
Coordinadora de boletines - JoAnne B. Dist. 169
Coordinador de Divulgación Pública - Belkis T. Dist. 189
Coordinadora Española - Eneida P. Dist. 200
Coordinadora Web - Wendy D-Y. Dist. 150



CALENDARIO DE EVENTOS

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

Zoom

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

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





CAL Corner:

Centrarse en mí mismo

Mi enfoque estaba fuera de mí cuando crucé por primera vez las puertas de Al-Anon. Me casé con mi segundo marido, que era negativo, crítico y verbalmente abusivo. Me estaba lastimando de esta manera y de esa manera, tratando de ser la esposa perfecta, la madre perfecta, la cocinera perfecta, todo en vano. Todavía estaba infeliz e insatisfecho. Me senté en muchas reuniones y sollozé incontrolablemente. Mi vida se estaba desmoronando en una espiral descendente. Le pedí a alguien que fuera mi Patrocinador. Su vida no se parecía a la mía en absoluto, pero ella tenía entusiasmo. Me sentía tan deprimido y tan cerrado que quería esa alegría de vivir para mí mismo. Resultó ser el Patrocinador adecuado para mí.

Ella me hizo empezar en el Paso y comenzó a ayudarme a poner el foco de nuevo en mí. Al principio, pensé que no me estaba escuchando porque todas mis historias empezaron con "él dijo" o "él lo hizo". Ella decía, "¿Cómo te sientes al respecto" o "¿Qué vas a hacer diferente?" Cuando protesté, ella decía: "Te escuché, pero no lo estoy patrocinando, te estoy patrocinando". Eso fue sorprendente para mí, pero poco a poco, ella me ayudó a bajar la lente de aumento y a coger el espejo. ¿Y adivina qué? Descubrí que me había vuelto tan negativo, crítico y verbalmente abusivo, principalmente para mis hijos, como lo era él. Me di cuenta de que no podía cambiarlo, pero podía cambiarme. También me ayudó a conseguir el valor de establecer límites y enseñar a la gente a tratarme.

Mi vida hoy está llena de alegría y entusiasmo. El Dios de mi entendimiento que encontré aquí es mi máxima prioridad. Tengo episodios de ansiedad, miedo, soledad y tristeza. Esos son los rasgos de mi enfermedad. Sin embargo, son temporales porque hoy he Herramientas de Al-Anon que me ayudan a recuperar mi alegría y entusiasmo si lo elijo.

Ana I. Dist 180

From *The Forum*, copyright July 2020 by Al-Anon Family Group Headquarters, Inc. Reprinted by permission of AlAnon Family Group Headquarters, Inc



El poder de la aceptación

La tormenta perfecta finalmente golpeó el día que me sentí indefenso. Había estado practicando la perfección y el control durante tanto tiempo, que realmente empecé a creer que mis formas manipuladoras estaban funcionando. Pensé que manejaba bien al alcohólico, tanto en sus etapas de bebida maníaca como en sus fases de recuperación. No sabía que mi enfoque en el alcohólico era matar a nuestra relación y a mí.

En ese día memorable, mi Poder Superior, a quien aún no había descubierto, colocó un libro de autoayuda en una mano y mi teléfono celular en la otra. El libro, que nunca leí, fue un regalo de un amigo. Se sentó en el estante, el mismo estante que coloqué al Dios de mi juventud, escondido entre el polvo y los escombros de mi pasado. Mi otra mano marcó nerviosamente un número. Antes de poder colgar, escuché una dulce voz, así que comencé a charlar con un extraño, un extraño de la línea de reunión local de Al-Anon. Una voz comprensiva y suave me llevó a mi primer encuentro: el comienzo de una aventura.

Mi primera admisión de mi impotencia sobre el alcohol llegó antes de saber el significado de la primera parte del paso uno. Para la segunda parte, fui al diccionario para encontrar el significado de inmanejabilidad. Se define como difícil o imposible de manejar o controlar. ¿Qué? ¿Quién, yo? ¿Renunciar a mi control o ser tragado por él? Permití que me tragara. Perder el control de mí mismo se sentía insopportable. Estaba buscando cualquier manera de dominar el comportamiento del alcohólico, lo que continuamente me llevó a la inmanejabilidad. Tanto es así que estaba listo para escuchar.

Entonces, ¿qué hice? Lo mantuve simple y seguí regresando hasta que encontré pedazos de felicidad, ya sea que el alcohólico de mi vida estuviera bebiendo o no. Hoy la admisión de mi impotencia desata un Poder mayor: el Poder de la aceptación.

Anthony D. Dist. 180

From *The Forum*, copyright August 2020 by Al-Anon Family Group Headquarters, Inc. Reprinted by permission of Al-Anon Family Group Headquarters, Inc





Big Island of Serenity

Friday, August 20 - Sunday, August 22, 2021
 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 July 31, 2021 \$30
- Al-Anon or A.A. at the door \$35
- Alateen Registration \$15

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

Saturday Meal Options; all inclusive:

- Saturday Serenity Meal Plan Includes Breakfast, Lunch & Dinner \$80
- Hot 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 31, 2021.

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 30, 2021** 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 20, 21 & 22, 2021 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

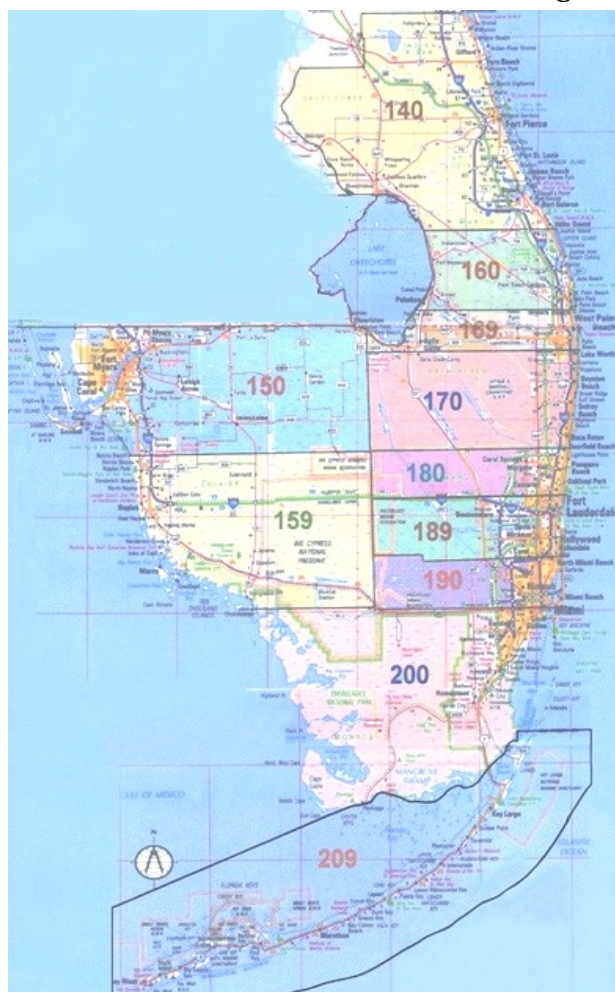
The Sunshiner is YOUR Area newsletter!

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: Diciembre 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@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