



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 la AWSC Meeting Jan 13-14, 2018:

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



La Asamblea no era nada que esperaba que fuera. Me dijeron que era una reunión de negocios. He estado en muchas reuniones de negocios en mi profesión. Créanme, asistir a esta Asamblea no se parecía en nada a lo que consideré una reunión de negocios. No estoy seguro de si es porque soy un novato o porque fuimos entretenidos por los marines de Los EE.UU. / Reclutadores en nuestra primera noche de reunión. El tiempo pasó rápido. Esta Asamblea fue una experiencia de aprendizaje y un gran abridor de ojos. No tenía ni idea de los dedicados siervos de confianza dispuestos a dar su tiempo y talentos para que esta Asamblea sea un éxito. Las redes son increíbles. La ubicación era excepcional, excepto por sentir que estaba en la Antártida. Espero con interés la Asamblea de Otoño y ser parte del Panel 58.

Meter P. District 209



Mi primera reunión fue intimidante. Alguien me llevó a la reunión, y cuando entramos en la habitación, había cinco personas mayores que Moisés que dejaron de hablar y nos miraban fijamente. No tuve una sensación cálida y borrosa en absoluto. Afortunadamente, la persona que me llevó dijo que esta no era una reunión típica de Al-Anon, y que realmente debería intentar una reunión diferente. ¡Estoy tan contenta de haberlo hecho! Aunque ya no vivo en esa área, espero volver a esa 1a reunión en algún momento. Esa recepción helada me llevó a ser más sensible a cada persona que entra en una reunión, tratando de ver al grupo a través de los ojos de esa persona. Ahora sé que la primera reunión no fue típica. También lo creo: si mi amigo no me dijera que intentara una reunión diferente, no estaría donde estoy ahora.

Miembro

Mi primera reunion

Estaba loco, enfermo, cansado y enojado. Cuando entré todo el mundo estaba feliz y hablando. Mi pensamiento, seguro que no tienen los mismos problemas que yo. ¿Qué escuché? —"Sigue regresando!" y lo hice. Escuché, "saca el algodón de tus oídos y cómbelo en tu boca". Estaba buscando esa receta para conseguir que tus seres queridos dejaran de beber: HA HA. Pero obtuve la tarjeta de receta para mí "para encontrar la recuperación":

1. Ir a reuniones
 2. Obtener un patrocinador
 3. Trabajar los pasos
 4. Lea CAL
 5. Hacer servicio
- ¡Encontré paz y serenidad y aún estoy regresando!

Dev S. District 190/200



Mi primera asamblea: Sentimientos

Al hacer una votación tradicional de miembros presentes en la asamblea, tuve una visión de cada miembro con derecho a voto que representaba a su grupo de origen y a todos los miembros y familias de Al-Anon que representan. Tuve una conciencia de la inmensidad de nuestra familia Al-Anon, y de todos los miembros de la familia que nos trajeron aquí, así como de la influencia positiva que tenemos en nuestras familias y comunidad. Es maravilloso formar parte de la mayor Comunidad Al-Anon

Barbara A. District 180

Continúe la página 2





Bye-Bye Fear

El miedo me ha quitado tantas cosas. El miedo me ha llevado mi coraje para avanzar en la vida. El miedo ha tomado mi fe para permitir que las cosas sucedan como deberían. El miedo viene en varias formas: cuando estoy enojado, su miedo; cuando me preocupa su miedo; cuando procrastino es miedo; baja autoestima es el miedo. Sin miedo en mi vida no me enojaré. No me preocuparé. No procrastinaré. Recuperaré mi autoestima. Recuperaré mi valor. Tendré la fe para permitir que las cosas sucedan como mis Poderes Superiores quieren que sucedan. ¡Adiós miedo! Gracias Al-Anon por los regalos que recibí.

Miembro

Mi primera reunión

Había poca gente en la reunión. El Presidente me pidió que leyera la bienvenida (o algo así). Empecé a llorar dos frases. Se ajustó y me lo quitó. Alguien me entregó pañuelos. No recuerdo mucho más que el cierre. "Ya te amamos..." Eso fue todo lo que necesitó. ¡Seguí regresando!

Regina D.

Mi primera reunión fue el 25 de febrero de 2008. Lloré lágrimas de mocos en toda la reunión. No conseguimos encontrar tu ubicación exacta. ni quería hacerlo. Siendo ACOA, rara vez mostré mis sentimientos en público y, muchas veces, en privado también, no importa frente a mis dos vecinos que habían hecho arreglos para reunirse conmigo allí cuando fueron informados de la crisis de mi familia la noche anterior.

Una década después, estoy más sano que nunca. Nuestra hija está en su segundo año de un posible doctorado en forense y mi cónyuge ha estado en recuperación casi tres años. Soy prueba viviente; funciona, si lo trabajas.

Laura T Florida Keys



Mi Sponsor Siempre Dice...

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

- ◆ Recuerde que tiene que escribir: los papeles lo apoyan todo !
- ◆ "Los límites son para ti, no para otra persona."
- ◆ " Usted no es responsable de"
- ◆ "Cuidate."
- ◆ Participe en el servicio.
- ◆ Sigue llorando y llorando.
- ◆ Has hecho todo lo que has hecho, deja que Dios haga el resto. "Eres impotente sobre las personas, los lugares y las cosas."
- ◆ "¿Qué tan importante es?"
- ◆ "Entonces, ¿no te has levantado por encima de la condición humana?"
- ◆ "A veces tienes que sentir el dolor por un tiempo."
- ◆ Progreso no perfección
- ◆ Escuchar y aprender
- ◆ Deja de tomar las cosas como algo personal
- ◆ Vive por hoy. Ayer se fue. Mañana no está aquí.
- ◆ "¡La participación es la clave de la armonía!"





My First

Home Sweet Home Group

El 4 de julio de 2018, asistí a la Convención Internacional de Al-Anon en Baltimore, MD. Además de tener un maravilloso compañero de viaje y compañero de cuarto de mi Grupo Hogar, había tantos grandes talleres y conferencias para asistir, que fue difícil para mí decidir a dónde ir. ¡Fue fabuloso!

Recordé vagamente haber estado de acuerdo en hablar en una reunión, pero nadie me preguntó antes de la Convención. Sin embargo, cuando me registré, me informaron que sería orador, pero aún no sabían dónde ni cuándo. Me enteré la noche anterior que iba a compartir en "Home Sweet Home Group". Tonta, pregunté qué diablos podía compartir. Ellos respondieron sólo para "contar mi historia". Lo hice y tocó corazones ese día.

Como no podía recordar lo que había compartido para poder escribir este artículo, hoy escuché el CD. Básicamente, relaté la disfunción temprana y el abandono en mi vida debido al alcoholismo en mi casa, junto con otras cosas vergonzosas que me hicieron. Además, le dije que mi vida era una serie de malas decisiones con consecuencias horribles.

Hace dos años y medio, entré en Al-Anon. Un amigo me llevó. ¡Nunca volvió y nunca me fui! Todo este tiempo rara vez me perdí una hora de reunión del lunes a menos que estuviera viajando. Aunque asisto a otras dos o tres reuniones a la semana, Hope, Grace y Serenity los lunes por la noche es mi Grupo Hogar. Tengo una familia allí; una familia de elección. Me aman como soy y me animan a seguir creciendo. Un patrocinador está ahí cuando necesito que me lleve a mí por los lugares difíciles a lo largo de mi camino. Estar involucrado en el servicio me ha dado confianza que no sabía que tenía. Mi Poder Superior, a quien llamo Dios, me ha sanado suavemente. Gracias Al-Anon!

Artie P. District 140

Anuncios



Nuevo lanzamiento del libro: "Intimacy in Alcoholic Relationships", una colección de historias personales de Al-Anon se presentará en la Convención Internacional en julio en Baltimore. El orden en llegar es el primero en servir.

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.

CALENDARIO DE EVENTOS

- ◆ Junio 28-30, 2019 ASAMBLEA DEL AREA Reunión de Primavera

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

- ◆ August 9-11, 2019 Reunión de Verano de AWSC

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

- ◆ August 23-25, 2019 South Florida Al-Anon Convention

Hyatt Regency Coconut Point—501 Coconut Rd Bonita Springs, FL 34134

- ◆ Septiembre 13-15, 2019 ASAMBLEA DEL AREA Reunión de Primavera

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

- ◆ Octubre 19, 2019 Area 10 Day of Workshops

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

ANUNCIOS

SE NECESITAN PERSONAS QUE DESEEN COMPARTIR: La OSM esta necesitada de estas personas



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

30th Annual AFG Florida South Area 10 Convention
30 Years of Memories:
Look How Far We've Come!



With A.A. & Spanish A.A. Participation

Friday August 23, 2019 – Sunday August 25, 2019

Early Bird postmarked by December 31, 2018	\$25
Pre-Registration postmarked by July 31, 2019	\$30
After July 31, 2019 ON-SITE ONLY	\$40
Events	
Friday Night "Party Like It's 1999" Gathering.....	RSVP BELOW
<i>No Charge Admission; food/beverages available for purchase (5:30pm-7:30pm)</i>	
Saturday Night Banquet	\$50
<i>Advanced special requests available if selected below.</i>	
Convention Memorabilia (advance purchase; available convention weekend)	
Convention T-Shirt	\$15
Convention Tote Bag	\$10
AFG Lanyard	\$5
Alateen (INCLUDES Saturday Night Event).....	\$15
<i>Notarized Travel & Medical Release Form is required</i>	

Enjoy a look back over the past 30 years of convention and recovery with Workshops, Speakers, Literature, Raffle, Hospitality, Alateen & A.A. Programs, Friday Gathering, Saturday Banquet, & Boutique!

Hotel Accommodation Choices:

King Bed or 2 Queen Bed Room \$129.00 per night plus taxes
 ~Up to 4 people per room~
 ALL rates INCLUDE resort fee, parking, in-room WIFI & mini fridge!

Make it a longer vacation! Enjoy the same discounted room rates available 3 days before and 3 days after convention weekend.
 All rooms are based on hotel availability.
 First come, first served basis. Book early!

Hyatt Regency Coconut Point
5001 Coconut Road
Bonita Springs, FL 34134

Make reservations **BEFORE July 31, 2019:**
 Call 1-800-233-1234 & mention **AFG FL South Convention**
 #2 Visit www.southfloridaal-anon.org/convention for link to Hyatt Online
 Check In 3:00 pm & Check Out 11:00 am Free Self Parking or \$15/night valet

More information about the convention, to register online with any major credit card, or to see images of the convention memorabilia items check out the Area 10 website: www.southfloridaal-anon.org/2019convention
 Email questions to: conventionquestions@afgfls.com

Checks/Money Orders Payable to: **AFG FLS CONVENTION 142 Jupiter Street Jupiter, FL 33455**

One form per guest. *Print legibly in blue/black ink, please.* Date: _____

Name: (First & Last) _____

Address: _____

City: _____ State: _____ Zip: _____

Phone: () _____ Email: _____

(Email addresses will be used for FL South Area Convention purposes only)

Badge Name: _____ District # _____

Program (circle one)	Al-Anon	Alateen	A.A.	Preferred Language (circle one)	English	Spanish
-----------------------------	---------	---------	------	--	---------	---------

Al-Anon or A.A. Adult Registration
 Postmarked before December 31, 2018 \$25
 Postmarked before July 31, 2019 \$30

Alateen Registration
 Registration & Saturday Event \$15

Events
 Friday "Party Like It's 1999" Gathering.....RSVP YES NO (Purchase food & beverage choice at event)
 Saturday Night Banquet..... \$50 **Circle Optional Dinner Choice:** Gluten Free Vegan

Convention Memorabilia
 Convention T-Shirt (Adult XS-5XL) Size _____ \$15
 Mens Ladies
 Convention Tote \$10
 Al-Anon Lanyard..... \$5

(Above souvenir items will be available for pickup at convention only)

Total Amount \$ _____ **Check#** _____ (No refunds or exchanges, all sales & sizes are final, all prices include sales tax where applicable)



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

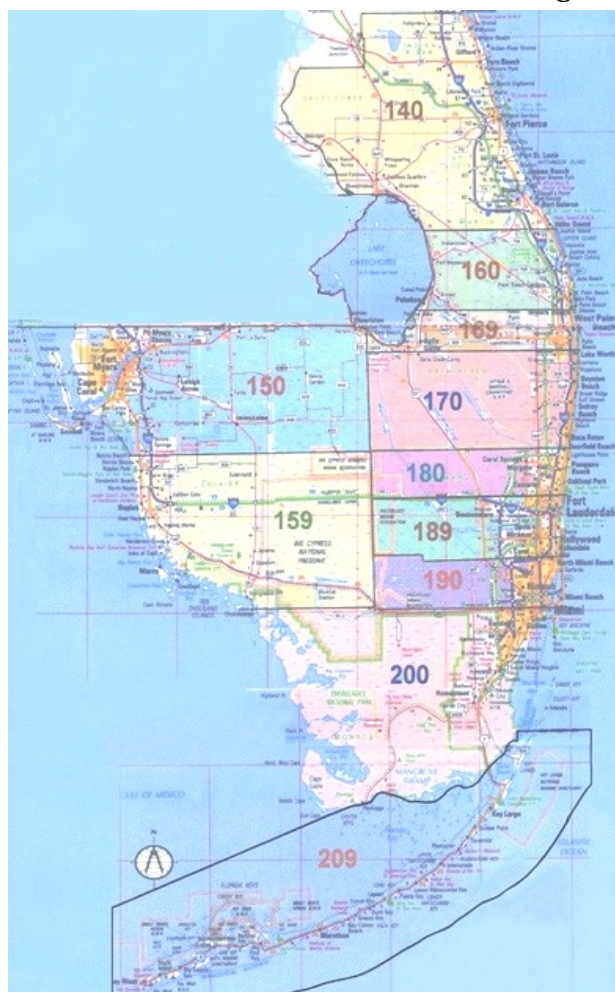
The Sunshiner is YOUR Area newsletter!

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 June 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