

## Aplicando los 12 Pasos a un problema

**Este ejercicio por escrito es un enfoque para tratar los retos de la vida usando los 12 Pasos de OA sin caer en la comida. Fortalece tu recuperación usando este documento individualmente o como tema de un taller.**

- 1) Admito que soy impotente ante \_\_\_\_\_.  
¿Cómo hace esto que mi vida sea ingobernable?
  
- 2) ¿Creo que un Poder Superior a mí mismo puede devolverme el sano juicio? Sí o NO. Si la respuesta es no, explica por qué. ¿Cómo piensas que sería el concepto de recuperación aplicado a este problema?
  
- 3) ¿He tomado la decisión de poner \_\_\_\_\_ al cuidado de Dios/un Poder Superior? Sí o NO. Si la respuesta es que no, explica por qué.
  
- 4) Hago sin ningún temor un minucioso inventario moral de mí mismo. Escribe cualquier miedo, resentimiento, daños. ¿Cuál es mi parte en ello?

- 5) ¿Estoy dispuesta a admitir ante Dios/Poder Superior, ante mí misma o ante otro ser humano la naturaleza exacta de las faltas que han contribuido a esta situación? Si la respuesta es afirmativa, continúa hasta el número 6. Si la respuesta es negativa, vuelve al punto 1.
  
- 6) ¿Estoy completamente dispuesto/a a que Dios me libere de estos defectos de carácter? Sí o NO. Si la respuesta es que no, explica por qué.
  
- 7) ¿He pedido humildemente a Dios que me libere de estos defectos de carácter? Sí o NO (Se refiere a los miedos, resentimientos o daños mencionados en el punto 4).
  
- 8) Hago una lista de todas aquellas personas a las que he dañado por estos defectos (puedes incluirte a ti mismo). ¿Cómo han sido dañados? ¿Estoy dispuesto a hacer enmiendas a todas ellas?
  
- 9) ¿Cómo y cuándo haré las enmiendas?

10) Continúa haciendo un inventario personal. ¿Qué acciones específicas puedo realizar hoy?

11) ¿Qué acciones específicas puedo realizar para establecer, restablecer o mejorar mi contacto consciente con Dios/mi Poder Superior?

12) ¿Qué despertar espiritual o inspiración he tenido como resultado de trabajar estos Pasos en este problema específico?