

## PASO 1

Cómo llevarlo a cabo: (Sugerencias)

- a) Toma este paso con un miembro del grupo. b) Lee cada pregunta en voz alta , marca sí o no a cada una; y c) Si estás convencido de cada pregunta, te sentirás cómodo con el Paso 1 y deberías pasar al siguiente paso.

¿Qué debo hacer si no estoy convencido?

- a) Informa a un miembro del grupo sobre tu problema. Revisa el paso con él/ella. Señala la parte del paso con la que tienes problemas. ¡SÉ HONESTO! b) Antes del Paso 1, tuve **que estar dispuesto a ir a cualquier extremo** ! ¿Soy sincero? c) Lee y relea el capítulo que lleva la idea principal sobre el Paso 1, a saber, "Más sobre el alcoholismo," páginas 30-43. *Léelo 100 veces si es necesario.*
- d) Asiste a tantas reuniones como sea posible, escuchando y prestando atención a las palabras que te ayudarán a convencerte.

Lo que estoy convencido de decir es:

### **"ADMITIMOS QUE SOMOS IMPOTENTES ANTE EL ALCOHOLISMO - QUE NUESTRAS VIDAS SE HABÍAN VUELTO INCONTROLABLES."**

1. Estoy convencido de que he perdido la capacidad de controlar mi(s) adicción(es). No puedo garantizar lo que sucederá una vez que me involucre en ellas debido a mi alcoholismo. SÍ \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_
2. Estoy convencido de que he perdido el poder de elegir si me involucraré en mis adicciones o no; no puedo confiar en mi propia fuerza de voluntad para detenerme de usarlas, debido a mi alcoholismo. SÍ \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_
3. Estoy convencido de que tengo una enfermedad llamada alcoholismo. Estoy enfermo espiritualmente, mentalmente y físicamente, pero puedo recuperarme. Estar espiritualmente enfermo significa un pensamiento excesivo en uno mismo, egocéntrico, voluntad propia descontrolada. Estar mentalmente enfermo significa la idea de que de alguna manera, en algún momento controlaré y disfrutaré de mi(s) adicción(es). Estar físicamente enfermo significa que tengo una alergia, un deseo por más se desarrolla con cada uso. SÍ \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_
4. Estoy convencido de que mi alcoholismo es un estado permanente de mente y cuerpo, lo tendré para toda la vida. Las adicciones son progresivas y sus efectos secundarios siempre empeoran con el tiempo, nunca mejoran. SÍ \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_
5. Estoy convencido de que el alcoholismo solo puede terminar en locura o muerte prematura si continúo usando adicciones y no trato mi alcoholismo. Como el cáncer, es un consumidor de mente y cuerpo. SÍ \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

6. Estoy convencido de que mi alcoholismo es una condición permanente (lo tendré para toda la vida)- "Una vez alcohólico, siempre alcohólico," PERO se puede tratar utilizando una respuesta espiritual en lugar de adicciones y resentimientos.  
SÍ \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_
7. Estoy convencido de que tengo que detenerme antes de comenzar a usar mis adicciones para tratar mi alcoholismo. SÍ \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_
8. Estoy convencido de que no puedo tratar mi alcoholismo solo con el autoconocimiento.  
SÍ \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_
9. Estoy convencido de que nunca podré usar adicciones de manera segura nuevamente. Tengo que tratar mi alcoholismo. SÍ \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_
10. Estoy convencido de que debo dejar de usar para poder tratar mi alcoholismo *un día a la vez* (Solo por hoy). SÍ \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_
11. Estoy convencido de que a pesar de cualquier duración de sobriedad que pueda lograr, como una semana, un mes, seis meses, un año, cinco años, diez o veinte años, si vuelvo a usar la primera adicción, en poco tiempo estaría en la misma o peor condición que cuando dejé la última vez porque no traté mi alcoholismo. SÍ \_\_\_\_\_  
NO \_\_\_\_\_
12. Estoy convencido de que solo puedo ser derrotado por una actitud de intolerancia o negación beligerante - mente cerrada (De Experiencia Espiritual" Página 569).  
SÍ \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_
13. Estoy convencido de que la voluntad, la honestidad y la mente abierta son esenciales para la recuperación. Estos son indispensables (Página 570). SÍ \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_
14. Estoy convencido de que permanecería en una ignorancia eterna si tuviera desprecio por el programa completo de recuperación antes de investigarlo (Página 570).  
SÍ \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_
15. Estoy convencido de que el alcoholismo es la principal cosa ingobernable en mi vida. Al tratar mi alcoholismo, tengo una oportunidad de luchar con mis relaciones personales, mis emociones, mis sentimientos de inutilidad, mis miedos y mi infelicidad (Página 52).  
SÍ \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_
16. Estoy convencido de la realidad de mi condición, no de la forma en que creo que es o de la forma en que me gustaría que fuera. La realidad es que las adicciones y los resentimientos se utilizan para tratar el alcoholismo. La palabra médica para una persona que tiene esta condición de mente y cuerpo es alcohólico. SÍ \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

La lectura para el Paso 2:  
Nosotros Agnósticos (Páginas 44-57)