



Affermazioni positive

Le "Affermazioni positive" sono brevi dichiarazioni espresse al presente che sottolineano un passaggio nel recupero. Esse sono un modo per concentrarci sui cambiamenti che vogliamo che si producano nella nostra vita.

I

La capacità di riuscire ad essere me stesso è uno dei doni più grandi del recupero.
Dio aiutami a non essere complicato, concedimi di essere sempre semplice e diretto.
Ogni giorno sono cosciente dei miei progressi nel recupero, e concedo a me stesso di godere della serenità che sinceramente mi merito.
La serenità mi viene incontro fra le braccia dell'accettazione.

II

Non sono Dio, sono solamente me stesso.
Posso arrivare ad essere umile.
Ogni essere umano è simile a me, non vale né di più né di meno.
Posso raggiungere equilibrio e serenità nella mia vita.
Posso essere gentile con me stesso.

III

Sono sereno tanto quanto mi concedo di esserlo.
Sono una persona di valore.
Sto imparando a stabilire i giusti confini e a farli rispettare.
Rispetto i confini degli altri.
Grazie al programma ed al recupero riesco sempre più a vedere la strada che devo percorrere.

IV

Sono una persona importante e di valore: per me stesso, per il mio Potere Superiore e per gli altri.
Sto imparando ad affrontare le mie paure, non sono più completamente bloccato da loro.
Che cosa devo fare mi si sta chiarendo un giorno dopo l'altro.
Oggi sono volenteroso.
Mi merito le cose belle che mi succedono oggi.

V

Ci sono tante cose per cui essere sereno: Dio ha un disegno per me.
Dio mi ama perché sono speciale.
Sono un prezioso figlio di Dio, fallibile e libero.
Quando respiro profondamente e mi rilasso entro in contatto con me stesso.
Celebro i miei successi, ed anche i miei errori.

VI

Mi sento in recupero, ho le idee più chiare, vedo più chiaro intorno a me.
Mi fido del mio Potere Superiore, mi fido di me.
Oggi riesco a vedere i miei lati negativi e riesco a renderli meno dannosi.
Ho fatto mie le Dodici promesse: la mia parte spirituale è pronta a riceverle.
Se mi arrivano cose buone vuol dire che le merito.

VII

Quando dico No, sono in contatto con i miei bisogni e contribuisco a rendere governabile la mia vita.
Rallento e affronto le cose una alla volta.
Lascio andare i vecchi modi di vivere distruttivi e ne imparo dei nuovi.
Sono responsabile per i miei sentimenti e non per quelli degli altri.
La serenità è una scelta: oggi la scelgo.

VIII

Io amo.
Io sono amato
Io sono amabile.
Non sarò perfettamente capace, né perfettamente saggio, ma sono sempre perfettamente me stesso.
Se commetto degli errori mi perdono, sono un essere umano.

IX

Più sono in contatto con il mio Potere Superiore, più mi risano,
Oggi mi apro alla possibilità di ricevere amore e in questo modo riesco ad amare gli altri.
Sono come devo essere e ho quel che mi serve.
Oggi mi permetto di essere me stesso.
Comincio a sentire la spiritualità nella mia vita.

X

Sto bene, vado bene e ce la farò.
Posso sentirmi a mio agio anche se non faccio nulla.
Sono grato per come sono.
Sono esattamente come dovrei essere.
Merito di dare e ricevere amore con un partner mio pari.

XI

L'unico comportamento su cui posso intervenire è il mio.
La persona più importante della mia vita sono io.
Non riuscirò a liberarmi dagli effetti, se non lascerò andare le cause.
Il lavoro mi dà i mezzi per la vita, non è la vita.
Non permetterò a niente e a nessuno di influenzare la percezione che ho di me stesso.

XII

La mia anima è come una farfalla: preziosa e libera.
Con il recupero posso cambiare.
L'amore dell'universo è con me, mentre vivo il mio tempo.
Mi rispetto perché agisco secondo i miei valori.

Mentre procedo nell'esperienza del recupero, accetto il fatto che il recupero richiede tempo.

XIII

Ho comportamenti sani in armonia con il mio recupero.
Faccio ammenda quando è il caso.
Sono in contatto con un Potere Superiore amorevole.
Ho una visione realistica di chi sono.
Io esisto quindi valgo.

XIV

Posso avere relazioni sane ed amorevoli.
Sono capace di ascoltare senza dare consigli.
Posso riconoscere ed esprimere i miei sentimenti onestamente.
Ora posso chiedere aiuto quando ne ho bisogno.
Mi perdono e perdono gli altri.

XV

Sto cambiando.
Posso affrontare al meglio qualsiasi situazione.
Merito di essere ascoltato.
Prendo buone decisioni.
Mi fido delle mie emozioni e dei miei pensieri.

XVI

Sto imparando a sentire, fidarmi e condividere.
Ho il sostegno delle persone di cui mi fido.
Sono capace di accettare il cambiamento.
Mi fido del mio intuito.
Sono capace di dire no.

XVII

Sono a mio agio con me stesso e con gli altri.
Quando provo rabbia, posso esprimerla in modo adeguato.
Sono io, sono unico e condivido il mio essere con tutte le persone in sintonia con me.
Il mio recupero è nel mio cuore.
Sono onesto e sincero.

XVIII

Sono grato per ciò che ho e per ciò che sono.
Mi piaccio e mi accetto per come sono.
Sto compiendo un meraviglioso viaggio di crescita.
Ho delle possibilità di scelta nella vita.
Più divento sano, più mi si avvicinano persone sane.

XIX

Posso provare gioia.
Sto sperimentando il miracolo del recupero.
Mi prendo cura di me stesso dal punto di vista fisico, emotivo e spirituale.
Provo un nuovo senso di appartenenza.
Sono grato di aver trovato CoDA e un Potere Superiore.

XX

Il mio Potere Superiore mi accompagna nel viaggio della vita.
Mi sento sereno quando riesco ad ascoltare con attenzione la voce del mio Potere Superiore.
Mi sento calmo quando riesco ad affidarmi.

XXI

Io vivo in questo momento.
Sono onesto e sincero.
Io accetto il mio cambiamento.
Rispetto i confini degli altri.
Sono grato per le persone che mi amano.