

## RECUPERACIÓN ASISTIDA POR MEDICAMENTOS ANÓNIMO

### LOS DOCE PASOS

1. Admitimos que, sin ayuda, tenemos una incapacidad para controlar muchos de nuestros comportamientos y que nuestras vidas se han vuelto inmanejables.
2. Llegamos a creer que, como todos los seres humanos, nuestro poder era limitado y necesitábamos soltar y aprender de los demás.
3. Tomamos la decisión de aceptar que no podemos controlarlo todo, asumir una mentalidad de buena voluntad, buscar la sabiduría de otros responsables y comenzar a buscar nuestra verdadera voz interior.
4. Hicimos un inventario detallado de nuestras fortalezas, debilidades y conceptos erróneos.
5. Admitimos ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de los comportamientos malsanos que han resultado de nuestras debilidades y conceptos erróneos.
6. Estábamos completamente dispuestos a escuchar el consejo sabio y a buscar esa pequeña voz interior que nos guiara para cambiar nuestros comportamientos que habían sido perjudiciales para nosotros mismos y para los demás.
7. Humildemente comenzamos el proceso de cambio profundo, para poder superar nuestras debilidades y construir nuevas fortalezas.
8. Hicimos una lista de todas las personas a las que hemos dañado, a las personas que nos han hecho daño, y cómo hemos reaccionado a las diversas formas en que nos han hecho daño.
9. Habiendo tomado conciencia de nuestras REACCIONES, hicimos reparaciones directas siempre que fue posible, excepto cuando hacerlo los dañaría a ellos o a otros.
10. Seguimos buscando conceptos erróneos en nuestras creencias, nos perdonamos a nosotros mismos cada vez que encontramos uno y hacemos un inventario día a día de nuestras reacciones ante situaciones imprevistas.
11. A través de la autorreflexión y la meditación, buscamos mejorar nuestra conciencia y comprensión de nosotros mismos y del mundo que nos rodea.
12. Como resultado de estos pasos, nos dimos cuenta de nuestra verdadera voz interior. Nos dimos cuenta de nuestro propósito y ayudamos a otros a encontrar el suyo.

*Mientras que los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de la Recuperación Asistida por Medicamentos Anónimos (MARA) se inspiraron en los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de A.A.; No son una adaptación, sino que fueron creados específicamente para esta organización y no deben interpretarse de otra manera. A.A. es un programa que se ocupa únicamente de la recuperación del alcoholismo y no está afiliado de ninguna manera con esta comunidad.*

