

Recuperación Asistida por Medicamentos Anónimos

LOS DOCE PASOS

1. Admitimos que, sin ayuda, somos incapaces de controlar muchos de nuestros comportamientos y que nuestra vida se había vuelto ingobernable.
2. Llegamos a comprender que, como todos los seres humanos, nuestro poder es limitado y que necesitábamos aprender a soltar el control y dejarnos enseñar por los demás.
3. Tomamos la decisión de aceptar que no podemos controlarlo todo, adoptar una actitud basada en la buena voluntad, buscar la sabiduría de personas responsables y empezar a descubrir nuestra verdadera voz interior.
4. Hicimos un inventario detallado de nuestras fortalezas, debilidades y creencias equivocadas.
5. Admitimos ante nosotros mismos y ante otra persona la naturaleza exacta de los comportamientos perjudiciales derivados de nuestras debilidades y creencias equivocadas.
6. Nos dispusimos por completo a escuchar consejos sabios y a buscar esa voz serena que llevamos dentro para que nos guiara a la hora de cambiar aquellos comportamientos que nos habían hecho daño a nosotros mismos y a los demás.
7. Iniciamos con humildad un profundo proceso de cambio para poder superar nuestras debilidades y desarrollar nuevas fortalezas.
8. Hicimos una lista de todas las personas a las que habíamos hecho daño, de quienes nos habían hecho daño a nosotros y de cómo habíamos reaccionado ante las distintas formas en que nos habían herido.
9. Una vez conscientes de nuestras REACCIONES, reparamos directamente el daño causado siempre que fue posible, excepto cuando hacerlo pudiera perjudicar a esas personas o a otras.
10. Seguimos identificando creencias equivocadas, nos perdonamos cada vez que descubríamos una y, día a día, hicimos un inventario de nuestras reacciones ante situaciones imprevistas.
11. A través de la reflexión personal y la meditación, buscamos mejorar nuestra conciencia y comprensión de nosotros mismos y del mundo que nos rodea.
12. Como resultado de estos pasos, aprendimos a reconocer nuestra verdadera voz interior. Llegamos a comprender cuál era nuestro propósito y ayudamos a otras personas 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.