**Taller sobre compartir en las reuniones de recuperación de OA . Mayo de 2016**

En las reuniones de OA nos sugieren que nos centremos en el programa más que en el problema, compartir nuestra experiencia, fortaleza y esperanza es la clave que nos va llevar a la recuperación. Cualquier detalle de tu proceso de recuperación tanto sea un resbalón, una recaída o un avance pueden ayudar a un compañero en su proceso.

* **HABLAR DE TI MISMO: Significa examinar nuestras emociones, sentimientos y nuestros motivos, siempre realizando nuestro inventario no el de los otros.**

1. ¿Hablo más de los demás que de mí mismo?
2. ¿Tengo en cuenta que todos tienen que compartir o me extiendo demasiado como si yo fuera el más importante?
3. ¿Cuándo otro se excede en su compartir, o repite lo mismo varias veces? ¿Cómo lo recibo?

* **COMPARTE LO QUE SIENTES. Lo importante es ser honesto y hablar de cuáles son nuestros temores y deseos, que saquemos a la luz detalladamente lo que pasa por nuestra mente. Describir lo que la emoción nos hace física y mentalmente.**

1. Qué síntomas percibo en mi propio cuerpo y cómo las expreso en las reuniones. Por ejemplo: miedo, la angustia, desasosiego etc.
2. ¿Si cometemos un error sentimos que todo el mundo se burla de nosotros?
3. ¿Cuándo estamos preocupados imaginamos los peores desastres?
4. ¿Sacamos a la luz detalladamente lo que pasa por nuestra mente?

* **CENTRATE EN UNA SOLA COSA. Elegir un tema nos permite aprovechar mejor nuestro tiempo para hablar en las reuniones. El hablar de una conducta sintomática de nuestra enfermedad y profundizarlo hasta donde podamos, es mucho más beneficioso que tratar muchos temas de manera superficial.**

8) ¿Cuándo hago la ronda disperso las ideas o elijo una cosa determinante de mi recuperación para compartir?

9) ¿Cuándo otro está compartiendo y me sugiere algo tomo nota de las ideas de lo que me sugiere y más tarde lo comparto en mi turno?

10) ¿Suelo compartir qué paso o tradición estoy trabajando a pesar de que los demás consideren que voy lento?

* **COMPARTIR ESPERANZA, FORTALEZA Y EXPERIENCIA: Compartamos cómo el programa nos ayudó a salir del infierno emocional y cómo nos ayuda ahora a ser felices y a dejar de comer compulsivamente.**

11)¿Compartimos solamente los aspectos negativos que aparecen en nuestro proceso o también los avances?

12)¿Recordamos dar las gracias por los frutos al programa, al grupo y a Dios?

13 )¿Sabemos transmitir a los recién llegados con honestidad que es un proceso largo, qué hay resbalones y recaídas pero que se consigue la recuperación?

**Recuerda “compartir salva vidas”**