

ACTIVIDAD: CREA UN PLAN DE ACCIÓN PARA MANTENERTE ABSTINENTE HOY

- Encuentra una conciencia más profunda y medita (por ejemplo, practica la atención plena, lee literatura espiritual)
- Confía en un poder superior (por ejemplo, deja de insistir en tener la razón, ora, da un paseo en la naturaleza.
- Participa en reuniones de AA/NA
- Escribe una lista de *cinco* (o más) cosas por la que estas agradecido hoy.
- Ayuda a alguien hoy (por ejemplo, pregúntale a un amigo si hay algo en lo que puedas ayudar)
- Consigue un mentor si no tienes uno y trabaja los pasos con esa persona

¿Cuál es tu plan de acción para mantenerte abstemio hoy?

.....

.....

.....

.....

¿Qué tipo de meditación practicaste hoy?

.....

.....

.....

.....

¿Cómo confiaste en un poder superior hoy?

.....

.....

.....

.....

¿Cómo participaste en una reunión de AA/NA? (Por ejemplo, ¿compartiste en una reunión hoy? ¿Fuiste secretario/a de una reunión?)

.....

.....

.....

.....

Enumera *cinco* cosas por las que estás agradecido/a hoy.

.....

.....

.....

.....

.....