



Plenitud[®] AA

¡Plenitud está contigo!

GUÍA PARA ESCRIBIR
EXPERIENCIAS

- Nos ayuda a trabajar nuestros conflictos emocionales y nuestro dolor.
- Nos da guía y nos permite compartir y soltar.

- Desprendernos de algo nuestro para que alguien más salve su vida también.
- Compartir cuáles han sido los obstáculos que hemos ido encontrando, cómo los trascendimos y cómo vivimos ahora, para que así sea un verdadero mensaje de esperanza.
- Gracias a tus experiencias, existe la revista.

- No te resientas si no aparece pronto tu escrito.
- Uno de nuestros objetivos es que las 83 áreas del país salgan publicadas, al menos, dos veces al año, aproximadamente.
- Lo importante es que ya se compartió la experiencia a través de la palabra escrita y con toda seguridad, la vida misma nos lo recompensará.
- Esta dádiva es para compartirla, no para resguardarla con recelo.

- Pasar el mensaje es mi responsabilidad como alcohólico.
- Si sale o no publicado, hay que seguir viviendo y compartiendo esta nueva dádiva con todo aquel que la necesite.
- No desistas en escribir y en compartir la revista con alguien más, a pesar de que no se publique tu experiencia o de que tarde en ser publicada. No sabes en qué momento podrá ayudar a alguien más.

- Miedo a enfrentarse a la hoja en blanco: muchas veces infundado por el temor de mirar de frente a nuestro lado oscuro. ¿No nos sucedió lo mismo cuando hicimos el Cuarto Paso?
- Miedo a ser juzgado por los editores: recuerda que en Oficina Plenitud hay alcohólicos que conocen tu dolor, porque lo hemos vivido también. No tenemos por qué juzgarte si hemos atravesado por un sufrimiento similar.
- Miedo producido por escribir con faltas de ortografía: para eso nos tienes a nosotros en el departamento Editorial de Oficina Plenitud; vamos a ayudar a tu texto, corrigiendo ortografía y redacción, sin alterar el mensaje que quieres compartir.

- No saber cómo iniciar: éste es uno de los fines que tiene esta guía, darte herramientas para encaminar tu escrito.
- ¿No sabes escribir pero quieres compartir tu experiencia? No te preocupes. Puedes enviarnos tu experiencia grabada en un CD y nosotros nos daremos a la tarea de capturarla. O pide ayuda a algún compañero de confianza.

- Escribe una experiencia en cualquier de nuestros Tres Legados:
- Recuperación.
- Unidad.
- Servicio.

- Vayamos más allá de nuestro historial, es decir, de nuestro camino de consumo alcohólico.
- Escoge un tema. Por ejemplo: un axioma, un paso, una reparación de daños, un cambio de actitud, etcétera.
- Recurre a tu historial si es necesario, pero trata de centrarte en cómo vives el día de hoy.

- Puedes acudir a los Doce Pasos, al libro *Viviendo Sobrio, Tal como la ve Bill, Preguntas y respuestas sobre el apadrinamiento, 44 preguntas y respuestas.*
- ¿Cómo trascendiste alguno de los pasos?
- ¿Cómo has practicado el Duodécimo Paso?

- Tu experiencia en las juntas para principiantes.
- Las juntas de información para los nuevos.
- ¿Es importante conocer “La opinión del médico” (del libro *Alcohólicos Anónimos*) para practicar el Primer Paso?
- La importancia de nuestra literatura.

- Escoge un tema y escribe tu experiencia sobre él.
- Puedes acudir a las Doce Tradiciones, *El grupo de AA, Comprendiendo el anonimato*, entre otros.
- ¿Cómo has aplicado estas tradiciones en tu vida?
- ¿En qué te han servido?

- ¿Qué experiencias trascendiste a través de ellas?
- ¿Son importantes las tradiciones para la recuperación?
- ¿Cómo se practica la autonomía en tu grupo?
- ¿Es importante practicar la Quinta Tradición o cualquier otra? ¿Cómo lo has hecho?

- ¿Qué hace y qué no hace Alcohólicos Anónimos?
- ¿Existe alguna tradición que te ayudó a cambiar algún defecto de carácter?
- ¿Cómo practicas la unidad dentro y fuera de Alcohólicos Anónimos?

- Como servidor, ¿es necesario conocer los Doce Conceptos para el Servicio Mundial?
- La importancia del servicio en el proceso de recuperación y la aplicación de la recuperación en el servicio.
- ¿Cómo aplicaste ese aprendizaje en tu vida?

- ¿Cómo te ha ayudado el servicio a cambiar juicios y actitudes?
- ¿Qué beneficios has obtenido?
- Procura evitar currículum de servicio. Sugerido: acude a alguna experiencia dentro de todo ese caminar y compártela con nosotros.
- ¿Has podido trascender algún defecto de carácter gracias al servicio? ¿Cómo?

- Invita a los profesionales con los que trabajas para pasar el mensaje. Su opinión también nos interesa.
- Recuerda hacernos saber a qué área pertenecen.

- Una o dos hojas en archivo de Word.
- Letra Arial de 12 puntos.
- Nombre e inicial de tu apellido.
- Grupo.
- Distrito.
- Área.

- Experiencias de otros esfuerzos.
- Poemas u oraciones personales.
- Drama, ficción o cuentos imaginarios.
- Anécdotas o catarsis de emociones.

- No pienses en cuál sección iría.
- Piensa unos minutos qué tema quieres abordar. Escríbelo en unos cuantos renglones.
- El ejercicio de la escritura es una práctica, como nuestro programa. Nunca alcanzaremos la perfección pero sí el progreso.

- No necesitas ser un escritor profesional. Basta con que seas honesto y uses un poco de imaginación basada en la experiencia que has vivido.
- Relájate, ponte cómodo y ¡a escribir!
- Envía tus textos vía estructura o al correo electrónico: <<fernandoe@aamexico.org.mx>>.

La mejor forma de ser agradecido es a través de la acción, de un desprendimiento genuino y de compartir esta dádiva, a veces, sin esperar nada a cambio, salvo la satisfacción de serle útil a alguien más.