

# Plenitud<sup>®</sup> AA

¡Plenitud está contigo!



Plenitud AA© es una publicación de Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, AC.  
Contacto: plenitud.digital@plenitudaa.org.mx  
Teléfono: (01 55) 52 64 89 13 extensión 152 Lada sin costo: 01 800 286 79 62

## Vivir en plenitud

El despertar espiritual	7
Mi tiempo de hoy	8
Gracias Señor (oración)	10
Lo que Alcohólicos Anónimos da	11
¡No puedo... es que soy un endeble emocional!	13

## Llevando el mensaje

¡Lleven el mensaje a los mixes!	16
Un trago no ayuda en nada	22
Detener pronto el alcoholismo con la ayuda de Alcohólicos Anónimos	25
Cómo ayudar a los sordos con problemas de alcoholismo	27
Alcohólicos Anónimos presta ayuda y esperanza a los sordos	29

## La familia

¿Y la familia?	31
----------------	----

## Compartimiento

Año nuevo en las montañas	34
Cuando los negativos se cuelan	37
“Yo nunca anduve pidiendo el veinte”	40

## Páginas de la historia

Cuando Lois arrojó su zapato	42
Noviembre, mes de las tradiciones	48

## Historia de Alcohólicos Anónimos en México

Los primeros grupos	49
El primer alcohólico anónimo de habla hispana	53
El mensaje llega a Jalisco	58
Los primeros boletines en español	62
Así era Harry	71

## Recuperación

Recuperación y fe	76
A vueltas con el cuarto paso	79

Así, mi espíritu descansa	83
<b>La mujer en Alcohólicos Anónimos</b>	
Alcoholismo: precipicio hacia el dolor	88
Ya no quiero dormir en la perrera	94
¿Por qué me quedé en Alcohólicos Anónimos?	99
<b>Los jóvenes y Alcohólicos Anónimos</b>	
Tan joven... ¿y ya alcohólico?	104
<b>Criterios profesionales</b>	
Ego y rendición	107
El camino secreto de un trago de alcohol	119
<b>Servicio</b>	
La alegría de servir	126
Servicio, oportunidad de amar	127
¡Servicio para recién nacidos!	130
Séptima tradición, XIX Asamblea Mexicana	133
La OSG para mí	138
¿Cómo llegué al servicio?	139
Los servidores no somos gatos	141
Lo que <i>Plenitud AA</i> es para mí	145
¿Qué hace un R.P.?	148
Dinero, poder y prestigio	150
¿Sirve el servicio?	155
<b>Los amigos de Alcohólicos Anónimos</b>	
El buena gente	161
El programa nació para hacer crecer	164
Alcohólicos Anónimos, el clero y los religiosos	168
<b>Sesión de estudio</b>	
Las doce promesas de Alcohólicos Anónimos	172
<b>Reflexiones</b>	
Simple y sencillamente, dar	179
¿Cómo me gustaría que fuera la terapia en mi grupo?	180
Ausencia de la mujer en Alcohólicos Anónimos	184
Reflexiona ¡hoy!	190
<b>Instituciones</b>	
Islas Marías y Alcohólicos Anónimos	191
En la cárcel y en la cama	198
Para el espíritu no hay barreras	200
<b>Apadrinamiento</b>	
Entre la vida y la muerte	204
<b>Las herramientas de Alcohólicos Anónimos</b>	
14 frases	210
<b>La tribuna es tuya</b>	
Navidad antes, navidad después	212
¡Papá no vayas a tomar!	214
Aprender para no sufrir	218

El regalo de un hijo	220
Volví a nacer	223
Arquitecto de mi propio destino	225
En Alcohólicos Anónimos se suma y se resta al mismo tiempo	228
Mi versión del "sólo por hoy"	230
Como el viejo violín	232
Mejor el perro que yo	235