

Herramientas de Recuperación de ACA

- Asistimos a las reuniones y llamamos a las personas del programa para hablar acerca de temas de Recuperación.
- Leemos la literatura de ACA y aprendemos de las experiencias de otros mientras obtenemos claridad acerca de nuestras propias experiencias.
- Definimos y hacemos cumplir nuestros límites.
- Trabajamos y usamos Los Doce Pasos y Las Doce Tradiciones.
- Identificamos a las personas, los lugares y las cosas que son saludables y útiles para nuestras vidas hoy, y descartamos las que no lo son.
- Nos reconectamos con nuestro Niño Interior o Ser Verdadero.
- Trabajamos con un padrino/madrina y construimos redes de apoyo.
- Asistimos a otras reuniones que se centran problemas en los que tenemos que trabajar.
- Damos servicio en ACA.