



"A veces eres el martillo; a veces eres el clavo".

Desafortunadamente, en ACA a menudo descubrimos en la fase inicial del programa que somos ambos - y necesitamos encontrar nuestras propias formas de dejar de golpearnos en la cabeza. Desarrollar el sentido del humor es una habilidad de vida, que es especialmente importante mientras trabajamos a través de la recuperación. Eso es parte de lo que queremos decir cuando decimos, en el preámbulo, que el "Programa no es un foro para revolcarnos continuamente en nuestro desafortunado pasado". Sí, tenemos que ir allá, echar un vistazo alrededor y resolver algunas cosas, pero no, no siempre necesitamos vestirnos de negro cuando visitamos.

Si estás comenzando el viaje, la risa (o incluso sentir algo) puede parecer un objetivo bastante remoto. De hecho, la simple idea de mirar algunas de nuestras más difíciles experiencias de vida sin dolor puede ser molesta para algunos. Pero el humor puede ser un aliado muy poderoso en nuestro viaje, brindándonos fortaleza y perspectiva cuando no hay mucho más de donde sostenernos.

***Por último, siempre trata de tener en cuenta
"Los pájaros pueden volar porque se toman a si mismos a la ligera".***



***Lecturas opcionales
Intergrupo Mexico***