



## Características de la Recuperación

1. Nosotros somos capaces de expresarnos con frases tales como: Yo no sé. Me equivoqué. Cometí un error. Lo siento. No puedo. Necesito ayuda. No me acuerdo. No entiendo. ¿Y qué? ¿A quién le importa? ¿Comparado con qué?
2. Nosotros somos capaces de decir: Me duele. Me siento incómodo con lo que tú dijiste. Tengo miedo. Me siento triste. Me siento solo. Siento que quiero distraerme. Me siento tonto.
3. Nosotros aceptamos que otros no necesitan sentirse felices siempre. Nosotros no intentamos cambiar sus sentimientos con lógica o distrayéndoles.
4. Nosotros creemos que muchas personas pueden hacer todo lo que hacemos o la mayoría - tan bien o mejor que nosotros.
5. Nosotros sabemos que otros tienen sus límites. Nosotros no esperamos predecir el futuro o leer las mentes. Nosotros sabemos que los fracasos y los proyectos incompletos son parte del proceso de aprendizaje. Nosotros nos damos cuenta que no importa cuán rápido o eficientemente trabajamos, sólo hay 24 horas en el día.
6. Nosotros respetamos nuestro cuerpo en vez de luchar contra él. Nosotros nos damos cuenta que sentirnos enfermos o cansados es parte de la experiencia humana. Nosotros confiamos en la intuición, el tiempo y el ritmo interiores.
7. Nosotros aceptamos que no a todos les caemos bien.
8. Nosotros podemos negar responsabilidades o solicitudes. Nosotros podemos decir no sin sentirnos culpables. Nosotros nos cuidamos a nosotros mismos y damos de lo que nos sobra.
9. Nosotros posponemos, delegamos y rebajamos los estándares, cuando es necesario.
10. Nosotros nos damos cuenta que está bien ser inconsistentes. Nosotros hacemos nuestros errores como una constante fuente de humor.
11. Mientras nos comunicamos, nosotros notamos los estados de ánimo de las personas y respondemos a ellos en vez de estar solo concentrados en el objetivo a alcanzar.
12. Nosotros valoramos el gozo por encima de la eficiencia. Nosotros comprendemos la importancia descansar y jugar. Nosotros pensamos en el trabajo como una parte pero no como todo en la vida.
13. Nosotros creemos que cada persona tiene un valor intrínseco, trabaje o no.



14. Nosotros nos damos cuenta que adquirimos valor por cómo tratamos a otros, no por lo que tenemos o producimos o por cuán duro trabajamos. Nosotros sabemos que a las personas no les importa cuánto sabemos hasta que ellas saben cuánto nos importan.
15. Nosotros nos damos cuenta que no podemos forzar el crecimiento. Nosotros sabemos que no podemos cambiar, controlar o salvar a nadie. Nosotros tenemos expectativas razonables con nosotros mismos y con otros.
16. Nosotros vivimos en el presente sin lamentar el pasado o temer el futuro.
17. Nosotros creemos que otros que son parte de un proyecto conjunto comparten la responsabilidad por lo malos o los buenos resultados.
18. Nosotros aceptamos el cambio, lo inesperado y el conflicto como partes de la vida.
19. Nosotros confiamos en el desarrollo de nuestra relación con nuestro Poder Superior, y abrazamos nuestra bondad y serenidad.