

Quotations for 2014 Service Arm Calendars

The following 20 quotations (in English, Spanish, and French) from Conference Approved Literature can be used by Al-Anon service arms in 2014 calendars without completing the usually required reprint permission request form. For those service arms that wish their calendars to focus on the “Step of the month,” the first 12 quotations are about the Twelve Steps. Eight other quotations on a variety of topics are also provided. You may use as few or as many of these quotations in your calendar as you wish. As a service arm, you may also quote any or all of the Steps, Traditions, and Concepts of Service, provided you do not alter them in any way. The only stipulation is that you include the attribution to the quotation immediately following it, and that somewhere in the body of the calendar, you include the following credit line:

All Al-Anon Conference Approved Literature copyright by Al-Anon Family Group Headquarters, Inc. Reprinted with permission for one-time use by Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.

Step One puts the focus back on me, not on the alcoholic. My attempts to control others make my life crazy, but by letting go, I become free. Those around me find freedom to make their own mistakes and face their own consequences.

Reaching for Personal Freedom—Living the Legacies (P-92), page 11

In Step Two we realized we didn't have all the answers and that "a Power greater than ourselves" could help us. Many of us call this Higher Power "God." Some of us feel this is the group. It doesn't matter, as long as we really believe in something outside of ourselves that can help us.

Alateen—Hope for Children of Alcoholics (B-3), page 14

If someone can't be a loving witness to my sadness, I can learn to accept it without resentment. Step Three helps me do this. When I think something isn't right in my world, I remind myself that I turned my will and my life over to the care of a loving Higher Power this morning. Even if my expectations are not met, I am still safe.

Opening Our Hearts, Transforming Our Losses (B-29), pages 45-6

Step Four is an exercise in perception, a way to distinguish between what works in our lives and what is no longer useful or necessary. Being aware of what we did yesterday can help us understand and accept who we are today, so tomorrow we can become the people we want to be.

Blueprint for Progress: Al-Anon's Fourth Step Inventory (P-91), page 9

For the first time that I could remember, I felt I was *truly* a human being. It took my Fifth Step to really show me I was not from another planet, but someone who belonged on earth, at one with humanity. If I had not risked admitting my characteristics to another human being, I would not have healed an important part of my life—my relationship to other people.

From Survival to Recovery: Growing Up in an Alcoholic Home (B-21), page 193

The Sixth Step is an inspiring challenge to surrender ourselves to the guidance of our Higher Power. I will read this serenely beautiful statement of submission to God's will as often as I have need of it . . . My goal will be to make myself "entirely ready"—to let go of the negative habits of thought that have been reflected in the happenings of my life.

One Day at a Time in Al-Anon (B-6), page 172

One of my greatest fears about Step Seven was that there would not be anything left of me when I gave up my shortcomings. When I let go, however, God showed me the behaviors, motivations, and attitudes that I wanted to nurture and grow within me.

Al-Anon's Twelve Steps & Twelve Traditions (B-8), page 48

Whether we have made carefully considered choices that feel absolutely right for us or have acted impulsively out of fear or anger, our actions have consequences. Sometimes other people get hurt. By taking Step Eight, we acknowledge this fact and become willing to make amends. With this Step we sort out our part, taking responsibility for our actions but also releasing ourselves—and possibly others—from the burden of falsely-held responsibilities.

. . . *In All Our Affairs: Making Crises Work for You* (B-15), page 186

I recently finished my Ninth Step and experienced a wonderful sense of freedom. I was able to see those things I kept doing over and over that for all my good intentions, did not give me the results I wanted. After working through the Steps, I noticed with wry humor that the people closest to me have certainly begun acting a lot better.

Discovering Choices (B-30), page 190

Today I accept myself as imperfect and allow myself to make mistakes. When I do, I use the Tenth Step to help me forgive and amend my own behavior. I find that the more I learn in Al-Anon, the less frequently I act against my own best interests, and the easier it is to forgive myself when I do.

Hope for Today (B-27), page 49

In Step Eleven I seek to improve my conscious contact with God through prayer and meditation. How I do this is completely up to me. . . . Whatever path I choose, I know I must keep trying as often as I can to follow the course offered to me by my Higher Power. Only in this way can I be confident of my actions; only in this way can I find the courage to change.

Courage to Change (B-16), page 165

Step Twelve invites us to stay on our path to recovery. We must continue our maintenance work so we won't slip back into old patterns. To continue, we need to share all that we have been given with other families and friends of alcoholics. To keep it, we have to give it away.

Paths to Recovery—Al-Anon's Steps, Traditions, and Concepts (B-24), page 121

To be happy today, we have to let go of our shadow worlds. For most of us in Al-Anon, this is made possible through considerable spiritual effort, one which we need to make whether or not the alcoholic finds continuing sobriety.

Living with Sobriety (P-49), page 43

I am so quick to perceive what I suffer from others, but so slow to notice what others suffer from me.

Blueprint for Progress (P-5), page 34

Detachment did not mean disinterest. For me, it meant respect for another. With detachment, I kept my hands off my family's situation, and I did not interfere while my son struggled toward his own recovery.

To Parents of Alcoholics (P-16), page 14

Al-Anon for me is a program for living—a design for living. I've found a certain sense of reality—a more livable outlook. I discovered a real understanding of life, of people, and most importantly, of me. I learned I have limitations—and that it's okay.

Alcoholism, the Family Disease (P-4), page 11

In everything I do, I will try to reflect the light and the wisdom that will come to me through my surrender to my Higher Power.

The Dilemma of the Alcoholic Marriage (B-4), page 81

Spiritual awakenings can occur even when it appears there will be no possible agreement. When I humbly let go of my will, a solution is revealed. It may not be the answer I was looking for, but it becomes clear that it is the one chosen by a Higher Power.

Reaching for Personal Freedom—Living the Legacies (P-92), page 170

Genuine, healthy love isn't self-destructive. It doesn't diminish us or strip us of our identities, nor does it in any way diminish those we love. Love is nourishing; it allows each of us to be more fully ourselves. The enmeshment that characterizes an alcoholic relationship does just the opposite.

How Al-Anon Works for Families & Friends of Alcoholics (B-22), page 83

Because I have come to believe alcoholism is truly an illness, I do not hate my child when he is sick—just as I did not hate him when he had pneumonia or a heart attack. Because of Al-Anon I have found a freedom I could not have believed possible. I have found serenity, peace of mind, and joy. I do not have to be chained to the despair I once knew.

To Parents of Alcoholics (P-16), page 12

Spanish

El Primer Paso pone el enfoque de nuevo en mí, no en el alcohólico. Mis intentos de controlar a otras personas hacen que mi vida no tenga sentido, pero, al soltar las riendas, llego a estar libre. Los que me rodean encuentran la libertad de cometer sus propios errores y enfrentar sus propias consecuencias.

En busca de la libertad persona—Los Legados en nuestra vida (SP-92), pág. 11.

En el Segundo Paso nos dimos cuenta de que no teníamos las respuestas a todas las preguntas y que un “Poder superior a nosotros” podía ayudarnos. Muchos de nosotros damos a este Poder Superior el nombre de Dios mientras que otros piensan que este Poder es el grupo. Esto no tiene importancia ya que lo que realmente importa es creer en una entidad externa, diferente de nosotros, que nos pueda ayudar.

Alateen—esperanza para los hijos de los alcohólicos (SB-3), pág. 14

Si alguien no puede acompañar mi tristeza con afecto, puedo aprender a aceptarlo sin resentimiento. El Tercer Paso me ayuda a hacerlo. Cuando creo que hay algo que no funciona en mi mundo, me recuerdo que confié mi voluntad y mi vida al cuidado de un Poder Superior bondadoso esta mañana. Aun si mis expectativas no se concretan, me sentiré seguro.

Abramos el corazón, transformemos nuestras pérdidas (SB-29), pág. 45

El Cuarto Paso es un ejercicio de percepción, una manera de diferenciar entre lo que funciona en nuestras vidas y lo que ya no nos es útil o necesario. Percatarnos de lo que hicimos en el pasado puede ayudarnos a comprender y a aceptar quiénes somos en la actualidad, para poder convertirnos en las personas que queremos ser en el futuro.

Plan Detallado Para Progresar Examin del Cuarto Paso de Al-Anon (SP-91), pág. 9

Hasta donde podía recordar, era la primera vez que me sentía *verdaderamente* un ser humano. Necesité el Quinto Paso para aprender que en realidad yo no era un marciano ni un mutante, sino una persona de este planeta, parte de la humanidad. De no haberme arriesgado a admitir mis características ante otro ser humano, no hubiese cicatrizado un aspecto importante de mi vida: mi relación con otras personas.

De la Supervivencia a la Recuperación: crecer en un hogar alcohólico (SB-21), pág.194

El Sexto Paso constituye un estímulo a someternos a la dirección de nuestro Poder Superior. Leeré esta hermosa declaración de entrega a la voluntad de Dios con tanta frecuencia como sea necesario...Mi blanco será «estar enteramente dispuesto» a abandonar los hábitos negativos de pensar que se han reflejado en los acontecimientos de mi vida.

Un día a la vez en Al-Anon (SB-6), pág. 172

Uno de mis mayores temores respecto al Séptimo Paso era que no quedase nada en mí una vez que me liberara de mis defectos de carácter. Sin embargo, cuando solté las riendas, Dios me mostró los comportamientos, motivaciones y actitudes que yo quería desarrollar y cultivar en mi interior.

Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Al-Anon (SB-8), pág. 48

Ya sea que hayamos tomado decisiones bien pensadas que parecen totalmente correctas para nosotros o que hayamos actuado de forma impulsiva motivados por el temor o la ira, nuestras acciones tienen consecuencias. A veces otras personas resultan dañadas. Al practicar el Octavo Paso, reconocemos este hecho y estamos dispuestos a reparar el mal causado. Con este Paso cumplimos con nuestra parte, asumiendo la responsabilidad de nuestras acciones, pero también liberándonos —y posiblemente liberando a otras personas— de la carga de la responsabilidad falsamente asumida.

...En todas nuestras acciones: Sacando provecho de las crisis (SB-15), pág. 186

Hace poco termine el Noveno Paso y experimente una maravillosa sensación de libertad. Pude ver las cosas que me mantuve haciendo una y otra vez sin obtener los resultados que quería, pese a mis buenas intenciones. Después de practicar los Pasos, observe con ironía que la gente más cercana a mi había comenzado por cierto a comportarse mucho mejor.

Descubramos nuevas opciones (SB-30), pág. 190

Ahora me acepto como una persona imperfecta y me permito cometer errores. Cuando lo hago, uso el Décimo Paso para ayudarme a perdonar y a enmendar mi propio comportamiento. Descubro que cuanto más aprendo en Al-Anon, menos actúo en contra de mis propios intereses y más fácil me resulta perdonarme cuando lo hago.

Esperanza para hoy (SB-27), pág. 49

Con el Undécimo Paso, mediante la oración y la meditación, trato de mejorar mi contacto consciente con Dios. La manera de hacerlo es enteramente personal... Pero en cualquier camino que escoja, sé que debo intentar siempre la orientación que me ofrece mi Poder Superior. Sólo de esta manera podré sentirme seguro de mis acciones: solamente de esta manera podré encontrar el valor para cambiar.

Valor para cambiar (SB-16), pág. 165

El Duodécimo Paso nos invita a permanecer en nuestro sendero de recuperación. Debemos continuar nuestra labor de mantenimiento para no deslizarnos de nuevo hacia pautas antiguas. Para seguir adelante, tenemos que compartir todo lo que se nos ha dado con otros familiares y amigos de alcohólicos. Para preservarlo, tenemos que transmitirlo.

Senderos de Recuperación—Los Pasos, las Tradiciones y los Conceptos Al-Anon (SB-24), pág. 118

Para ser felices ahora, tenemos que abandonar nuestro mundo quimérico. Para la mayoría de los miembros de Al-Anon, esto se hace posible mediante un gran esfuerzo espiritual, esfuerzo que necesitamos hacer, ya sea que el alcohólico consiga una sobriedad continua o no.

Viviendo con un alcohólico sobrio: Otro comienzo (SP-49), pág. 43

Estoy pronta para percibir lo que sufro a causa de los demás, pero tan lenta en darme cuenta de lo que otros sufren por mi causa.

Plan detallado para progresar: Examen del Cuarto Paso de Al-Anon (SP-5), pág. 35

El desprendimiento no significaba desinterés. Para mí, significaba respeto hacia otra persona. Con desprendimiento, dejé de interferir en la situación familiar y no me involucré en la lucha de mi hijo por su propia recuperación.

A la madre y al padre de un alcohólico (SP-16), pág. 14

Para mí, Al-Anon es un programa para aprender a vivir, un modelo de vida. He encontrado una cierta sensación de realidad: una perspectiva más apta para vivir. Descubrí una verdadera comprensión sobre la vida, la gente, y principalmente, sobre mí. Aprendí que tengo limitaciones; y que eso es aceptable.

Alcoholismo: Contagio Familiar (SB-4), pág. 13

En todo lo que haga, tratare de reflejar la luz y la sabiduría que me llegara a través de mi entrega a mi Poder Superior.

El dilema del matrimonio con un alcohólico (SB-4), pág. 79

Los despertares espirituales pueden ocurrir incluso cuando parezca que no habrá acuerdo posible. Cuando humildemente suelto las riendas de mi voluntad, se revela una solución. Puede que no sea la respuesta que estaban buscando, pero está claro que es la elegida por un Poder Superior.

En busca de la libertad personal (SP-92), pág. 170

El amor sincero y saludable no es autodestructivo. No nos degrada ni nos despoja de nuestra identidad, ni tampoco degrada de ninguna manera a aquellos a quienes amamos. El amor revitaliza; nos permite a cada quien ser mas plenamente nosotros mismos. La maraña que caracteriza una relación alcohólica tiene precisamente el efecto contrario.

Como ayuda Al-Anon a los familiares y amigos de los alcohólicos (SB-22), pág. 83

Como he llegado a creer que el alcoholismo es ciertamente una enfermedad, no odio a mi hijo cuando está enfermo, así como no lo odié cuando tuvo pulmonía o un ataque al corazón. Gracias a Al-Anon he encontrado una libertad que nunca creí que fuera posible. Encontré serenidad, tranquilidad y alegría. No tengo que estar encadenada a la desesperación que en una época experimenté.

A la madre y al padre de un alcohólico (SP-16), pág. 13

French

La Première Étape met l'accent sur moi au lieu de l'alcoolique. Mes tentatives pour contrôler les autres rendent ma vie impossible; le fait de lâcher prise me libère. Mes proches sont alors libres de faire leurs propres erreurs et de subir les conséquences de leurs actions.

Atteindre la liberté personnelle—Vivre les Héritages (FP-92), page. 11

Dans la Deuxième Étape, nous nous sommes rendu compte que nous ne connaissons pas toutes les réponses et qu'il y avait une Puissance supérieure à nous-mêmes pour nous aider. Plusieurs parmi nous appellent cette Puissance Supérieure « Dieu ». Certains parmi nous croient que c'est le groupe. Cela importe peu, pourvu que nous croyions vraiment en quelque chose à l'extérieur de nous qui peut nous aider.

Alateen—Un espoir pour les enfants des alcooliques (FB-3), p. 16

Si quelqu'un ne peut pas être le témoin bienveillant de ma tristesse, je peux apprendre à l'accepter sans ressentiment. La Troisième Étape m'aide à le faire. Quand je crois que quelque chose ne va pas dans mon univers, je me rappelle que, ce matin, j'ai confié ma volonté et ma vie aux soins d'une Puissance Supérieure aimante. Même si mes attentes ne sont pas comblées, je suis en sécurité.

Ouvrir notre cœur, transformer nos deuils (FB-29), p. 46

La Quatrième Étape est un exercice de perception, une manière de distinguer ce qui fonctionne dans notre vie de ce qui n'est plus utile ou nécessaire. Être conscient de ce que nous avons fait hier peut nous aider à comprendre et accepter ce que nous sommes aujourd'hui, pour nous permettre de devenir demain la personne que nous voulons être.

Plan pour notre progrès : La Quatrième Étape d'Al-Anon (FP-91), p. 9

Pour la première fois de ma vie, je me suis senti un véritable être humain. Il a fallu que ma Cinquième Étape m'apprenne vraiment que je n'étais ni un martien ni un enfant issu d'un monde imaginaire, mais une personne bien de cette terre, ne faisant qu'un avec l'humanité. Si je n'avais pas pris le risque d'avouer mes traits de caractère à un autre être humain, je n'aurais pas amélioré une importante partie de ma vie—mes relations avec les autres.

De la survie au rétablissement : Une enfance dans le foyer d'une personne alcoolique (FB-21), p. 193

La Sixième Étape est une invitation à nous abandonner à notre Puissance Supérieure et à nous laisser guider. Je lirai aussi souvent que j'en aurai besoin cette admirable affirmation de soumission sereine à la volonté de Dieu... Mon but sera d'arriver à « consentir pleinement » — d'abandonner l'habitude de penser négativement qui s'est reflétée dans les événements de ma vie.

Al-Anon un jour à la fois (FB-6), p. 172

Une de mes plus grandes peurs concernant la Septième Étape était qu'il ne resterait plus rien en moi si je me débarrassais de mes déficiences. Toutefois, lorsque j'ai lâché prise, Dieu m'a montré les comportements, les motivations et les attitudes que je voulais nourrir et développer en moi.

Les Douze Étapes et les Douze Traditions d'Al-Anon (FB-8), p. 51

Que nous ayons fait des choix mûrement réfléchis et qui semblent absolument équitables pour nous, ou que nous ayons agi impulsivement sous le coup de la peur ou de la colère, nos actes ont des conséquences et il arrive parfois que d'autres personnes soient blessées. En appliquant la Huitième Étape, nous reconnaissons ce point et nous consentons à faire amende honorable. Par cette Étape, nous clarifions le rôle que nous avons joué, nous endossons la responsabilité de nos actes, mais nous nous libérons également—et peut-être aussi les autres—du fardeau des responsabilités que nous nous étions faussement appropriées.

...Dans tous les domaines de notre vie : Transformer les situations de crise en expériences positives (FB-15) pp. 192-3

J'ai récemment complété ma Neuvième Étape et j'ai ressenti un merveilleux sentiment de libération. J'ai pu voir des choses que je faisais encore et encore et qui, malgré toutes mes bonnes intentions, ne donnaient pas les résultats que j'escomptais. Après avoir complété les Étapes, j'ai remarqué avec un humour narquois que les gens les plus proches de moi se comportaient certainement beaucoup mieux...

Découvrir de nouveaux choix (FB-30), p. 190

Aujourd'hui, j'accepte d'être imparfaite et je me permets de faire des erreurs. Lorsque cela se produit, j'utilise la Dixième Étape pour m'aider à me pardonner et à corriger mon comportement. Je découvre que plus j'en apprend dans Al-Anon, moins souvent j'agis à l'encontre de mon propre intérêt, et plus c'est facile de me le pardonner lorsque cela se produit.

De l'espoir pour aujourd'hui (FB-27), p. 49

Dans la Onzième Étape, je tente d'améliorer mon contact conscient avec Dieu par la prière et la méditation. C'est uniquement à moi de décider comment y parvenir...Quelle que soit la voie que je choisis, je sais que je dois continuer d'essayer aussi souvent que possible de suivre cette voie que ma Puissance Supérieure m'offre. C'est seulement de cette façon que je peux être sûr de mes actes; c'est seulement de cette façon que je peux trouver le courage de changer.

Le Courage de changer (FB-16), p. 165

La Douzième Étape nous invite à rester dans la voie du rétablissement. Nous devons poursuivre notre « travail d'entretien » afin de ne pas retomber dans nos anciennes habitudes. Pour ce faire, nous devons partager tout ce qui nous a été donné avec d'autres familles et amis d'alcooliques. Pour garder ce que nous avons reçu, il nous faut le transmettre.

Les voies du rétablissement : les Étapes, les Traditions et les Concepts d'Al-Anon (FB-24), pp. 123-24

Pour être heureux aujourd'hui, nous devons laisser tomber notre monde imaginaire. Pour la plupart d'entre nous, membres Al-Anon, nous pouvons y arriver par un effort spirituel considérable, effort que nous devons faire, que l'alcoolique trouve ou non une sobriété continue.
La sobriété : un nouveau départ (FP-49), p. 43

Je suis décidément tellement prompt à percevoir ce que les autres me font souffrir, mais tellement lent à remarquer ce que je fais souffrir aux autres.
Plan pour notre progrès (FP-5), p. 34

Me détacher ne signifiait pas me désintéresser. Pour moi, cela signifiait le respect de l'autre. Grâce au détachement, j'ai cessé de m'ingérer dans la situation de ma famille et je ne suis pas intervenu pendant que mon fils a mené sa lutte pour sa propre réhabilitation.
Au père et à la mère d'un alcoolique (FP-16), p. 15

Selon moi, Al-Anon est un programme pour apprendre à vivre, un modèle de vie. J'ai découvert un certain sens à la réalité – un point de vue plus supportable. J'ai découvert une réelle compréhension de la vie, des gens et principalement de moi. J'ai appris que j'ai des limites, et c'est très bien. Je suis heureux de les avoir découvertes.
L'alcoolisme, un mal familial (FP-4), p. 12

En tout ce que je fais, j'essaierai de refléter la lumière et la sagesse qui me viendront de mon abandon à ma Puissance Supérieure.
Un dilemme : le mariage avec un alcoolique (FB-4), p. 81

Quand nous n'arrivons pas à un accord, des réveils spirituels peuvent parfois se manifester. L'abandon humble de ma volonté révèle souvent une solution. Même quand la réponse n'est pas celle que je recherche, il est évident qu'elle reflète le choix de ma Puissance Supérieure.
Atteindre la liberté personnelle—Vivre les Héritages (FP-92), p. 170

L'amour sain et véritable n'est pas autodestructeur. Il ne nous amoindrit pas, il ne nous dépouille pas de notre identité, pas plus qu'il ne diminue en quoi que ce soit ceux que nous aimons. L'amour est enrichissant; il permet à chacun de nous d'être plus pleinement lui-même. L'enchevêtrement qui caractérise les relations avec une personne alcoolique produit exactement le contraire.
Comment Al-Anon œuvre pour les familles et les amis des alcooliques (FB-22), p. 85

Parce que j'en suis venue à croire que l'alcoolisme est vraiment une maladie, je ne déteste pas mon enfant alors qu'il est malade, tout comme je ne l'ai pas détesté quand il a fait une pneumonie ou une crise cardiaque. Grâce à Al-Anon, j'ai découvert une liberté que je n'aurais jamais cru possible. J'ai trouvé la sérénité, la tranquillité d'esprit et la joie. Je n'ai pas à être enchaînée au désespoir que j'ai connu autrefois.
Au père et à la mère d'un alcoolique (FP-16), p. 14