

Quotations for 2018 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 2018 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 Groups Headquarters, Inc. Reprinted with permission for one-time use by Al-Anon Family Groups Headquarters, Inc.

The key word in [Step One] is "admitted." We admit we are powerless over another person's drinking and accept the fact that we cannot control another's life. We are not responsible for the alcoholic's behavior. We did not cause the drinking problem. We cannot expect to cure it, either.

Alateen—Hope for Children of Alcoholics (B-3), page 12

The Second Step suggested that we were not alone with those problems if we "came to believe" that help was within our reach. The words “came to believe” meant a gradual awakening to the reality of a Higher Power in our lives.

Al-Anon’s Twelve Steps & Twelve Traditions (B-8), page 13

I made the best decision of my life in Step Three. I couldn’t take care of myself or my family when I was emotionally upset about a loved one’s drinking. Putting my life in God’s hands soothed me. Putting the alcoholic’s life also in God’s hands replaced panic and determination with peace and acceptance.

From Survival to Recovery: Growing Up in an Alcoholic Home (B-21), page 259

The key to Step Four is that it be taken fearlessly, free from judgment. It makes no more sense to berate ourselves for being short on patience than it does to berate ourselves because teddy bears are in short supply in our toy store. By looking at and accepting ourselves as we truly are, we can make decisions about who we choose to become.

How Al-Anon Works for Families & Friends of Alcoholics (B-22), page 51

When we take Step Five and share what we have learned with another person as well as with our Higher Power, we demonstrate a willingness to change.

... In All Our Affairs: Making Crises Work for You (B-15), page 119

With Step Six, we embrace the idea not only that we *can* change, but also that we *want* to change.

Al-Anon Sharings from Adult Children (P-47), page 19

Step Seven is a spiritual Step. It reminds us that our Higher Power understands better than we do how our shortcomings can be removed.

Paths to Recovery—Al-Anon's Steps, Traditions, and Concepts (B-24), page 74

“The Eighth Step places us on the threshold of freedom from self-hate; it opens the door to new peace of mind which, once enjoyed, we will never want to lose.”

One Day at a Time in Al-Anon (B-6), page 174

Quotations for 2018 Service Arm Calendars

Step Nine opens the door for us to heal ourselves and our relationships. . . . Making amends may not happen in the way we had envisioned or expected, but we don't have to beat ourselves up for not getting around to it before now. We were simply waiting until we were ready.

Opening Our Hearts, Transforming Our Losses (B-29), page 123

Step Ten invites me to regularly keep a finger on my spiritual pulse so I can cooperate with God in my spiritual growth and healing. It says that if I do or say something wrong, I can stop, turn around, and do something different now. Step Ten invites me to grow up, to be responsible, and to make amends—all for my own benefit. I take Step Ten because I want to be the best me I can be.

Hope for Today (B-27), page 173

The Eleventh Step reminds us that just because we can't see how things might work out at the present moment, it doesn't mean a way won't reveal itself later. We don't have to know the answers in advance. We're not responsible for the answers. As we learn to let go, however, we can see how things can be resolved, seemingly on their own. Eventually, we learn to trust the process.

Discovering Choices (B-30), page 200

Those wonderful Twelfth Step words gave me the encouragement I needed to begin at the beginning. Slowly, sometimes painfully, I worked my way through the Steps. In time, something amazing happened. I was filled with a sense of my God and His love for me. I felt whole. I knew I'd never be the same again.

Courage to Change (B-16), page 26

"I have learned that courtesy generates courtesy. It makes you more pleased with yourself. It makes others, particularly those near to you, reconsider their own attitudes."

The Dilemma of the Alcoholic Marriage (B-4), page 36

In Al-Anon I have learned that I cannot expect anyone to help me unless I am willing to share that I need help.

. . . *In All Our Affairs: Making Crises Work for You* (B-15), page 96

When the road ahead looks threatening and I want to turn back to my old attitudes and behaviors, I remember that I'm not alone on my path. I have the wisdom of a Power greater than myself, the tools of the program, and the experience, strength, and hope of my fellow travelers in Al-Anon to support me.

Hope for Today (B-27), page 265

Pain and joy often coexist side by side. Gratitude is not about ignoring life's problems and difficulties. Rather, it's about recognizing that life isn't all or nothing.

Opening Our Hearts, Transforming Our Losses (B-29), page 171

Any good that I can do, or any kindness that I can show to any fellow creature, let me do it now. Let me not defer or neglect it, for I shall not pass this way again.

Alcoholism, the Family Disease (P-4), page 21

...When we let go of the illusion of power over alcohol and over other people, we move in a more positive, productive, and rewarding direction. We move toward hope.

How Al-Anon Works for Families & Friends of Alcoholics (B-22), page 47

Al-Anon works for us through a system of substitutions. We are encouraged to replace each painful thought

Quotations for 2018 Service Arm Calendars

with a more positive alternative. Hope replaces disappointment. Confidence replaces fear. Stubborn pride gives way to acceptance. Focus on ourselves replaces frustration with someone else. We learn to take care of ourselves, and in the process we learn how to build better relationships with others.

Discovering Choices (B-30), page 95

Ours is a spiritual program. Again and again we must place our trust in a God of our understanding to lead us to decisions for our common good and we must practice the principles we know have worked for others in our fellowship.

Paths to Recovery—Al-Anon's Steps, Traditions, and Concepts (B-24), page 137

Spanish

La palabra clave en este [Primer] Paso es “admitimos”. Admitimos que somos incapaces ante la manera de beber compulsiva de otra persona y reconocemos que no podemos controlar la vida de los demás. No somos responsables del comportamiento del alcohólico. Nosotros no fuimos los causantes de su problema con la bebida ni tampoco podemos pretender curarlo.

Alateen—esperanza para los hijos de los alcohólicos (SB-3), pág. 12.

El Segundo Paso nos indica que ya no estábamos solos con esos problemas cuando “llegamos a creer” que la ayuda estaba a nuestro alcance. Las palabras “llegamos a creer” significaban un despertar paulatino a la realidad de un Poder Superior en nuestras vidas.

Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Al-Anon (SB-8), pág. 13.

Adopté la mejor decisión de mi vida en el Tercer Paso. No podía encargarme de mí misma o de mi familia cuando estaba afectada emocionalmente debido al alcoholismo de un ser querido. Poner mi vida en manos de Dios me calmó. Poner también la vida del alcohólico en manos de Dios reemplazó el pánico y la determinación por paz y aceptación.

De la Supervivencia a la Recuperación: Crecer en un Hogar Alcohólico (SB-21), pág. 261.

La clave del Cuarto Paso es que se adopte sin temor, libre de juicios. Así como no tiene sentido regañarnos porque no hay suficientes ositos de felpa en la tienda de juguetes, tampoco tiene sentido regañarnos por tener poca paciencia. Al observarnos y aceptarnos tal como somos, podemos adoptar decisiones sobre cómo queremos transformarnos.

Cómo Ayuda Al-Anon a los familiares y amigos de los alcohólicos (SB-22), pág. 51.

Cuando tomamos el Quinto Paso y compartimos lo que hemos aprendido con otra persona así como con nuestro Poder Superior, demostramos voluntad para cambiar...

... *En todas nuestras acciones: Sacando provecho de las crisis* (SB-15), pág. 119.

Con el Sexto Paso, acogemos la idea de que no sólo *podemos* cambiar sino que también *queremos* cambiar.

Relatos de Al-Anon de hijos adultos (SP-47), pág. 19.

El Séptimo Paso es un Paso espiritual. Nos recuerda que nuestro Poder Superior comprende mejor que nosotros cómo pueden eliminarse nuestros defectos.

Senderos de recuperación: los Pasos, las Tradiciones y los Conceptos de Al-Anon (SB-24), pág. 72.

«El Octavo Paso nos coloca en el umbral de la libertad del odio contra nosotros mismos. Abre la puerta a una nueva paz mental que, después de disfrutarla, jamás desearemos perder.»

Quotations for 2018 Service Arm Calendars

Un Día a la Vez en Al-Anon (SB-6), pág. 174.

El Noveno Paso nos abre la puerta a la cicatrización de nuestras relaciones así como de nosotros mismos... Pueda ser que reparar el mal no siempre ocurra de la forma que nos lo imaginábamos o esperábamos, pero no es necesario que nos castigemos por no haber considerado hacerlo antes. Simplemente estábamos esperando hasta estar listos.

Abramos el corazón, transformemos nuestras pérdidas (SB-29), pág. 123-124.

El Décimo Paso me invita a tomarme el pulso emocional con regularidad para que pueda cooperar con Dios en mi crecimiento y cicatrización espirituales. Dice que si hago o digo algo equivocado, puedo detenerme, darme vuelta y ahora hacer las cosas diferentes. El Décimo Paso me invita a crecer, a ser responsable y a reparar el mal ocasionado –todo en beneficio propio. Aplico el Décimo Paso porque quiero ser lo mejor que pueda.

Esperanza para hoy (SB-27), pág. 173.

El Undécimo Paso nos recuerda que sólo porque no podamos ver cómo funcionan las cosas actualmente, eso no significa que una forma de verlo no salga a la luz más adelante. No es necesario conocer las respuestas con antelación. No somos responsables de las respuestas. Sin embargo, al aprender a soltar las riendas, podemos ver cómo se pueden resolver las cosas, aparentemente por sí solas. Al final, aprendemos a confiar en el proceso.

Descubramos nuevas opciones (SB-30), pág. 200.

Esas maravillosas palabras del Duodécimo Paso me dieron el valor que necesitaba para empezar desde el principio. Con lentitud, a veces dolorosamente, recorrí mi camino a través de los Pasos. Con el tiempo algo sorprendente sucedió. Me invadió una sensación de mi Dios y Su amor por mí. Me sentí pleno. Supe que nunca volvería a ser el mismo.

Valor para Cambiar (SB-16), pág. 26.

«He aprendido que la cortesía genera cortesía. Lo hace sentir a uno más satisfecho consigo mismo. Hace que otros, especialmente los más cercanos, reconsideren sus propias actitudes».

El dilema del matrimonio con un alcohólico (SB-4), pág. 35.

En Al-Anon he aprendido que no puedo esperar que nadie me ayude a menos que esté dispuesta a decir que *necesito ayuda...*

... En todas nuestras acciones: Sacando provecho de las crisis (SB-15), pág. 96.

Cuando el camino se ve amenazante y quiero retroceder a actitudes y comportamientos antiguos, recuerdo que no estoy solo en este camino. Cuento con el apoyo de la sabiduría de un Poder superior a mí mismo, los instrumentos del programa y las experiencias, fortaleza y esperanza de los otros viajeros de Al-Anon.

Esperanza para hoy (SB-27), pág. 265.

El dolor y la alegría a menudo coexisten. La gratitud no es pasar por alto los problemas y las dificultades de la vida, sino reconocer que la vida no es todo pero tampoco es que sea nada.

Abramos el corazón, transformemos nuestras pérdidas (SB-29), pág.171.

Todo lo bueno que pueda hacer, o toda la bondad que pueda mostrarle a cualquiera de mis semejantes, déjame hacerlo ya. No me dejes atrasarlo o desatenderlo, pues a lo mejor ya no vuelva a pasar por este trecho.

Quotations for 2018 Service Arm Calendars

Alcoholismo: Contagio familiar (SP-4), pág. 22.

...Cuando nos deshagamos de la ilusión de poder sobre el alcohol y sobre otra gente, avanzaremos en una dirección más positiva, productiva y fructífera. Avanzaremos hacia la esperanza.

Cómo ayuda Al-Anon a los familiares y amigos de los alcohólicos (SB-22), pág. 47.

Al-Anon funciona para nosotros mediante un sistema de sustituciones. Se nos estimula a reemplazar cada pensamiento penoso por una alternativa más positiva. La esperanza reemplaza la decepción. La confianza reemplaza el temor. El orgullo obcecado le cede el paso a la aceptación. El centrar la atención en nosotros mismos reemplaza la frustración causada por otra persona. Aprendemos a ocuparnos de nosotros mismos, y en este proceso aprendemos a fomentar relaciones mejores con los demás.

Descubramos nuevas opciones (SB-30), pág.95.

Nuestro programa es espiritual; una y otra vez debemos confiar en un Dios de nuestro entendimiento que nos conduzca a decisiones que fomenten el bien común y debemos practicar los principios que sabemos han ayudado a otros en nuestra hermandad.

Senderos de recuperación: los Pasos, las Tradiciones y los Conceptos de Al-Anon (SB-24), págs. 135-136.

French

Le mot clé de [la Première Étape] est « admis ». Nous admettons que nous sommes impuissants devant la consommation d'alcool d'une autre personne et acceptons le fait que nous ne pouvons pas contrôler la vie de quelqu'un d'autre. Nous ne sommes pas responsables du comportement de l'alcoolique. Nous ne sommes pas la cause du problème d'alcool. Nous ne pouvons pas non plus nous attendre à y remédier.

Alateen, un espoir pour les enfants des alcooliques (FB-3), p.13

La Deuxième Étape nous a suggéré que nous ne sommes pas seuls avec ces problèmes, si « nous en sommes venus à croire » qu'il y avait de l'aide à notre portée. Les mots « nous en sommes venus à croire » signifient que nous nous sommes éveillés graduellement à la réalité d'une Puissance Supérieure dans notre vie.

Les Douze Étapes & les Douze Traditions d'Al-Anon (FB-8), p.13

J'ai pris la meilleure décision de ma vie dans la Troisième Étape. J'étais incapable de m'occuper de moi ou de ma famille quand j'étais perturbée sur le plan émotif par la consommation d'alcool d'un être cher. Quand j'ai mis ma vie entre les mains de Dieu, j'ai été apaisée. Quand j'ai aussi mis la vie de l'alcoolique entre les mains de Dieu, la panique et la détermination ont été remplacées par la paix et l'acceptation.

De la Survie au Rétablissement : une enfance dans le foyer d'une personne alcoolique (FB-21) p. 261

La clé de la Quatrième Étape, c'est de la faire courageusement, libre de tout jugement. Il n'est pas plus logique de nous faire des reproches parce que nous manquons de patience que de nous faire des reproches parce que notre magasin de jouets manque d'ours en peluche. En nous analysant et en nous acceptant tels que nous sommes vraiment, nous pouvons prendre des décisions quand à la personne que nous voulons devenir.

Comment Al-Anon œuvre pour les familles et les amis des alcooliques (FB-22), p. 53

Quand nous faisons la Cinquième Étape et confions ce que nous avons appris à une autre personne aussi bien qu'à notre Puissance Supérieure, nous faisons preuve d'un désir de changer.

...Dans tous les domaines de notre vie : transformer les situations de crise en expériences positives (FB-15), p. 125

Quotations for 2018 Service Arm Calendars

Avec la Sixième Étape, nous embrassons l'idée que nous *pouvons* non seulement changer mais également que nous *voulons* changer.

Al-Anon : témoignages d'enfants adultes d'alcooliques (FP-47), p. 19

La Septième Étape est une Étape spirituelle. Elle nous rappelle que notre Puissance Supérieure comprend mieux que nous comment nos défauts peuvent être éliminés.

Les voies du rétablissement : les Étapes, les Traditions et les Concepts d'Al-Anon (FB-24), p. 75

« La Huitième Étape nous dispose à nous libérer de la haine de nous-mêmes; elle ouvre la porte à une nouvelle tranquillité d'esprit que nous ne voudrions jamais perdre une fois que nous l'aurons goûtée. »

Al-Anon un jour à la fois (FB-6), p. 174

La Neuvième Étape nous ouvre la porte vers la guérison de nous-mêmes et de nos relations... Réparer nos torts ne se produira peut-être pas comme nous l'avons imaginé ou prévu, mais nous n'avons pas à nous taper sur la tête parce que nous ne l'avons pas fait auparavant. Nous attendions simplement d'être prêts.

Ouvrir notre cœur, transformer nos deuils (FB-29), p.123-124

La Dixième Étape m'invite à prendre régulièrement le pouls de ma vie spirituelle pour que je puisse collaborer avec Dieu à ma croissance et à mon rétablissement spirituel. Elle me dit que si je ne fais pas ou si je ne dis pas la bonne chose, je peux m'arrêter et faire les choses autrement, maintenant. La Dixième Étape m'invite à progresser, à être responsable, et à faire amende honorable – et tout cela est à mon propre avantage. Je mets en pratique la Dixième Étape parce que je veux être la meilleure personne qu'il me soit possible d'être.

De l'espoir pour aujourd'hui (FB-27), p. 173

La Onzième Étape nous rappelle que même si nous n'arrivons pas à voir en ce moment comment les choses pourront s'arranger, cela ne veut pas dire qu'une solution ne se présentera pas plus tard. Nous n'avons pas à connaître les réponses à l'avance. Nous ne sommes pas responsables des réponses. En apprenant à lâcher prise, par contre, nous voyons comment les situations arrivent à se résoudre, apparemment d'elles-mêmes. Nous finissons par nous fier au processus.

Découvrir de nouveaux choix (FB-30), p. 200

Ces merveilleux mots de la Douzième Étape m'ont apporté l'encouragement dont j'avais besoin pour commencer par le début. Lentement, parfois péniblement, j'ai cheminé dans les Étapes. Avec le temps, une chose étonnante s'est produite. J'ai été rempli du sentiment de la présence de mon Dieu et de Son amour pour moi. Je me sentais une personne à part entière. Je savais que je ne serais plus jamais comme avant.

Le courage de changer (FB-16), p. 26

« J'ai appris que la courtoisie engendre la courtoisie. Elle vous apporte beaucoup de satisfaction personnelle. Elle porte les autres, particulièrement vos proches, à remettre en question leurs propres attitudes. »

Un dilemme : le mariage avec un alcoolique (FB-4), p. 37

Dans Al-Anon, j'ai appris que je ne peux pas m'attendre à ce que quelqu'un m'aide tant que je ne consens pas à dire que j'ai *besoin* d'aide.

...Dans tous les domaines de notre vie : transformer les situations de crise en expériences positives (FB-15), p.101

Quotations for 2018 Service Arm Calendars

Quand la route me semble menaçante et que je suis tenté de retourner à mes anciennes attitudes et à mes anciens comportements, je me rappelle que je ne suis pas seul. Je suis soutenu par la sagesse d'une Puissance supérieure à moi-même, par les outils du programme, et par l'expérience, la force et l'espoir de mes compagnons de voyage dans Al-Anon.

De l'espoir pour aujourd'hui (FB-27), p. 265

La souffrance et la joie coexistent souvent côte à côte. La gratitude n'implique pas que nous ignorons les problèmes et les difficultés de la vie. Il s'agit plutôt de reconnaître que la vie n'est pas une affaire de tout ou rien.

Ouvrir notre cœur, transformer nos deuils (FB-29), p. 172

Tout bien que je peux faire, ou toute gentillesse que je peux manifester à mon prochain, que je le fasse maintenant. Que je ne le remette pas à demain, que je ne l'omette pas, car je ne referai pas ce même chemin.

L'alcoolisme, un mal familial (FP-4), p. 21

...quand nous abandonnons l'illusion du pouvoir sur l'alcool et sur notre entourage, nous prenons une direction plus positive, plus productive, et plus enrichissante. Nous nous dirigeons vers l'espoir.

Comment Al-Anon œuvre pour les familles et les amis des alcooliques (FB-22), p. 48

Al-Anon fonctionne pour nous grâce à un système de substitution. On nous encourage à remplacer toute pensée douloureuse par une autre plus positive. L'espoir remplace la déception. La confiance remplace la peur. L'orgueil entêté fait place à l'acceptation. L'accent mis sur soi remplace la frustration à l'égard des autres. Nous apprenons à prendre soin de nous-mêmes, et ce faisant nous apprenons à bâtir de meilleures relations avec les autres.

Découvrir de nouveaux choix (FB-30), p. 95

Notre programme est de nature spirituelle. Maintes et maintes fois, nous devons faire confiance à Dieu tel que nous Le concevons pour nous guider vers des décisions menant à notre bien commun, et nous devons mettre en pratique les principes qui, nous le savons, ont été efficaces pour d'autres membres de notre fraternité.

Les voies du rétablissement : les Étapes, les Traditions et les Concepts d'Al-Anon (FB-24), p. 140