

Guía práctica para escribir tu experiencia

▶ 1

Piensa en una experiencia que hayas tenido y que transmita fortaleza y esperanza a otra persona alcohólica. Puede ser para compartir ilustración, responsabilidad, amor o todo ello.

▶ 2

Toda historia típica de A. A. (nos indica Bill) tiene tres partes: cómo éramos, lo que nos sucedió y el cambio resultante. Haz hincapié en el aspecto espiritual transformador. *Plenitud AA* es un escaparate de resultados.

▶ 3

Relaciona tu experiencia con tus reflexiones sobre algún Paso, Tradición, pasaje de la literatura, un artículo en *Plenitud AA* (o en el Apartado 29-70), nuestros principios espirituales (humildad, sacrificio, paciencia, amor), las palabras de tu padrino o madrina o alguna otra persona que te inspiró, etcétera.

▶ 4

Preferentemente, piensa en una persona con quien desees identificarte y escribe para ella (una mujer, un joven, un profesionalista como tú, otro veterano); así se facilita transmitir un mensaje profundo y de peso. El tratar de decirle algo significativo a todos a la vez es muy difícil, y posiblemente no le digas mucho a una sola persona.

▶ 5

Procura centrarte en una sola experiencia, para que tu mensaje sea claro y tenga un propósito. La vida en sobriedad es mucho más amplia que el historial previo a llegar a Alcohólicos Anónimos.

▶ 6

Es más fácil identificarnos mediante las emociones que con las perspectivas intelectuales, sociales o de otra índole. Sugeridamente, comparte lo que sientes y, sobre todo, tu crecimiento en madurez, cómo has asumido la responsabilidad de tus propias emociones y decisiones, dejando de culpar al mundo; no tienes que defender ante nadie tus puntos de vista. Pero sé respetuoso; no te expreses mal de nadie (y «borramos de nuestras mentes y labios la palabra culpable»).

▶ 7

Envía tu experiencia en formato Word (editable) a: editorial-plenitud@aamexico.org.mx incluyendo tu nombre, grupo, distrito y área.

▶ 8

Aunque no podemos garantizar la publicación de todas las experiencias que recibimos, te enviaremos con gusto un testimonio de agradecimiento de quienes te servimos alegremente en la Oficina *Plenitud AA*.

