



## **Características de la recuperación (Segunda Edición)**

1. Somos capaces de expresarnos con frases tales como: No lo sé. No entiendo. No me acuerdo. Me equivoqué. Cometí un error. Lo siento. No puedo. Necesito ayuda. Estoy triste. Me siento solo. Tengo miedo. Me duele. Me incomoda lo que dijiste. Estoy enojado. No puedo ayudar. Quiero perder el tiempo. ¿Y qué? ¿A quién le importa?
2. Aceptamos que los demás no necesitan sentirse felices siempre. No intentamos cambiar sus sentimientos con lógica o distracción. Respetamos los límites.
3. Creemos que muchas personas pueden hacer a mayor parte o todo lo que hacemos tan bien o mejor que nosotros.
4. No esperamos predecir el futuro o leer mentes. Sabemos que los fracasos y los proyectos incompletos son parte del proceso de aprendizaje. Sabemos que no importa que tan rápido o eficientemente trabajamos, sólo hay 24 horas en un día.
5. Respetamos nuestro cuerpo en vez de luchar contra él. Nos damos cuenta que sentirse enfermo o cansado es parte de la experiencia humana. Confiamos en la intuición, el tiempo interno y el ritmo.
6. Aceptamos que no le agradaremos a todo el mundo.
7. Podemos rechazar responsabilidades o solicitudes. Podemos decir no sin sentirnos culpables. Nos alimentamos y damos de lo que nos sobra.
8. Posponemos, delegamos y rebajamos estándares de desempeño, cuando es necesario.
9. Nos damos cuenta que, a veces, es aceptable ser inconsistentes. Encontramos nuestros errores como una fuente constante de humor.
10. Mientras nos comunicamos, notamos los estados de ánimo de las personas y respondemos a ellos en lugar de centrarnos únicamente en el asunto en cuestión.
11. Valoramos la alegría por encima de la eficiencia. Entendemos la importancia del descanso y el juego. Pensamos en el trabajo como una parte y no como un todo en la vida.
12. Creemos que cada persona tiene un valor intrínseco, trabaje o no.
13. Nos damos cuenta que nuestro valor viene por cómo tratamos a los demás, no por lo que poseemos, lo que producimos o por lo duro que trabajamos. Sabemos que a la gente no le interesa cuánto sabemos, hasta que saben cuánto nos interesan ellos.
14. Nos damos cuenta que no podemos forzar el crecimiento. Sabemos que no podemos cambiar, controlar o rescatar a nadie. Tenemos expectativas razonables para nosotros y los demás.
15. Vivimos en el presente sin lamentar el pasado ni temer el futuro.
16. Creemos que otros que son parte de un proyecto conjunto comparten la responsabilidad tanto de los resultados “buenos” como de los “malos”.

17. Aceptamos el cambio, lo inesperado y el conflicto como parte de la vida.
18. Confiamos en nuestra creciente relación con nuestro Poder Superior y aceptamos nuestra propia bondad y serenidad.