

*"Ustedes no han sufrido ninguna tentación que no sea común al género humano. Pero Dios es fiel, y no permitirá que ustedes sean tentados más allá de lo que puedan aguantar. Más bien, cuando llegue la tentación, él les dará también una salida a fin de que puedan resistir".*

1 Corintios 10:13 NVI

# Celebremos la Recuperación®

## Definiciones de Sobriedad

© Celebremos la Recuperación®

### Números Telefónicos del Equipo para Rendir Cuentas

Mentor \_\_\_\_\_

Compañeros para Rendir Cuentas \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

[celebraterecovery.com](http://celebraterecovery.com)

## **Sobriedad de la Codependencia**

La llave para la sobriedad de la codependencia es aprender a tener relaciones saludables y a establecer y reforzar límites apropiados que puedan establecer exactamente donde nosotros terminamos y otra persona comienza.

Puedo reconocer la sobriedad de la codependencia cuando no he buscado activamente el control o el manipular a otros, no he dado consejos no solicitados, o no he basado mi propio concepto sobre el bienestar o aprobación de otros.

Mientras trabajo para lograr la sobriedad codependiente, haré un fiel compromiso de trabajar constantemente en el programa, que incluye trabajar o haber trabajado a través del Grupo de estudio de los pasos de CR, asistencia constante a las reuniones del viernes por la noche, servir y tener un Mentor y Compañeros para rendir cuentas. Proponemos escribir diariamente, un inventario diario, transparencia y rigurosa honestidad.

## **Sobriedad de Adicción Sexual**

Para los cristianos solteros, la sobriedad sexual significa no tener sexo consigo mismo o con cualquier otro.

Para los cristianos casados, la sobriedad sexual significa no tener sexo consigo mismo o con otra persona que no sea su cónyuge. La persona casada puede necesitar considerar una "temporada" de abstinencia del sexo con su cónyuge, especialmente al principio del proceso de recuperación.

Y para todos, la sobriedad sexual significa buscar y lograr una sobriedad interna progresiva.

## **Sobriedad de Codependencia en una Relación con una Persona Adicta al Sexo**

- Un estado de confianza como resultado de una dependencia y confianza en Dios
- Enfocarse en Dios y descansar en Él para suplir mis necesidades
- Dejar fuera el control y confiar en Dios por el resultado
- No tomar responsabilidad de la conducta o recuperación del adicto
- Permitir que el adicto al sexo sea responsable de sus propias acciones y recuperación — no rescatarlo
- Ser honesto conmigo mismo acerca de mi necesidad de recuperación
- Ocuparme de mis propios asuntos sin espiar al adicto, confiando que Dios revelará la información necesaria
- Un compromiso para crecer a través de la oración, lectura educacional y rendición de cuentas

## **Sobriedad de Abuso Sexual / Físico y Emocional**

Nuestra definición de sobriedad es descubrir nuestro propósito, construir nuestra autoestima, y reparar cualquier daño ocasionado. Nos permitiremos sentir nuestros sentimientos, aceptarlos, y aprender a expresarlos apropiadamente.

No tomaremos parte en ningún comportamiento adictivo o auto-destructivo que nos enreden fácilmente. No permitiremos que los dolores de nuestro pasado nos mantengan como víctimas, sino que creceremos en la sanación de Dios para cambiar. Nosotros como sobrevivientes de abuso /sexual / físico y emocional no podemos usar la historia como una excusa para continuar con nuestros comportamientos destructivos

## **Sobriedad del Desorden Alimenticio**

Sobriedad significa que no he comido en exceso obsesivamente, ni borrachera/purgas, no me he privado de comida/ejercicio exagerado, ni me he comprometido a ningún ritual de patrón alimenticio. En su lugar, he sido libre del control de los alimentos y del modo de comer, he dado el control a Dios y he buscado comer de una manera correcta y saludable.

## **Sobriedad del Enojo**

Sobriedad significa que no he atacado a otros ni he admitido mala voluntad hacia otros, sino he tomado los pasos apropiados para perdonar a otros y resolver conflictos. Tampoco me he encerrado emocionalmente, dándole paso a la depresión, lo cual es el enojo interior.

Sobriedad también significa trabajar o haber trabajado en un Grupo para el Estudio de los Pasos de CR, asistir los viernes por las noches a las reuniones, servir y rendir cuentas a un Mentor y a Compañeros para rendir cuentas.

## **Sobriedad de Dependencia Química**

Para alcanzar la sobriedad de la adicción química, yo necesito abstenerme del alcohol y de todas las drogas un día a la vez y continuar aplicando los pasos de recuperación y principios en mi vida.

## **Sobriedad de Problemas Financieros**

Vivir siguiendo la Guía Financiera de Dios:

Diezmar el 10% - Ahorrar el 10% - Vivir con el 80%

## **Sobriedad de Adicción a las Apuestas**

La sobriedad para el apostador compulsivo se define de la siguiente manera: abstinencia de cualquier apuesta para uno mismo o para otros, ya sea por dinero o no, sin importar cuán leve o insignificante sea, donde el resultado sea incierto o dependa del azar o de la "habilidad" que compone el juego.