



Os 12 Passos de Co-dependentes Anônimos

1º PASSO: Admitimos que éramos impotentes perante os outros, que nossas vidas haviam se tornado ingovernáveis.

2º. PASSO: Viemos a acreditar que um PODER SUPERIOR a nós mesmos, poderia nos devolver a sanidade.

3º. PASSO: Decidimos entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados de DEUS, como nós O concebíamos.

4º. PASSO: Fizemos um minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos.

5º. PASSO: Admitimos perante DEUS, perante nós mesmos, e perante outro ser humano a natureza exata de nossas falhas.

6º. PASSO: Prontificamo-nos inteiramente para deixar que DEUS removesse todos estes defeitos de caráter.

7º. PASSO: Humildemente pedimos a DEUS para que removesse nossas imperfeições.

8º. PASSO: Fizemos uma lista de todas as pessoas que tínhamos prejudicado e nos dispusemos a reparar os danos a elas causados.

9º. PASSO: Fizemos as reparações diretas a tais pessoas sempre que possível, salvo quando fazê-lo significasse prejudicá-las ou a outrem.

10º. PASSO: Continuamos fazendo o inventário pessoal e quando estávamos errados, nós o admitíamos prontamente.

11º. PASSO: Procuramos através da PRECE e da MEDITAÇÃO, melhorar nosso contato consciente com DEUS, na forma em que nós concebíamos a DEUS, rogando apenas o CONHECIMENTO da Sua vontade com relação a nós e força para realizarmos essa vontade.

12º. PASSO: Tendo experimentado um despertar espiritual graças a estes passos, procuramos transmitir esta mensagem para outro co-dependente e praticar estes princípios em todas as nossas atividades.

Os Doze Passos são reimpressos e adaptados com permissão de Alcoholics Anonymous World Services, Inc."



As 12 Promessas de Codependentes Anônimos

- 1°. PROMESSA: Reconheço que não estou só e que meus sentimentos de vazio e solidão vão desaparecer.
- 2°. PROMESSA: Não sou controlado (a) por meus medos. Eu supero meus medos e ajo com coragem, integridade e dignidade.
- 3°. PROMESSA: Experimento uma nova liberdade.
- 4°. PROMESSA: Liberto-me da preocupação, da culpa e da lamentação quanto ao meu passado e ao presente. Eu me mantenho o suficientemente atento (a) para não repetir.
- 5°. PROMESSA: Experimento um novo amor e uma nova aceitação por mim mesmo (a) e pelos demais. Eu me sinto genuinamente merecedor (a) de ser amado (a).
- 6°. PROMESSA: Aprendo a me ver igualmente aos demais. E minhas novas e renovadas relações são baseadas na igualdade de ambas as partes.
- 7°. PROMESSA: Sou capaz de desenvolver e manter relações saudáveis e amorosas. A necessidade de controlar e manipular os outros desaparecerá na medida em que eu aprenda a confiar nas pessoas dignas de confiança.
- 8°. PROMESSA: Aprendo que é possível recuperar-me e converter-me numa pessoa mais amorosa, mais íntima e capaz de oferecer apoio apropriado. Eu tenho a escolha de comunicar-me com minha família de uma maneira segura para mim e respeitosa para eles.
- 9°. PROMESSA: Reconheço que eu sou uma criação única e preciosa.
- 10°. PROMESSA: Não dependo unicamente dos demais para poder me sentir valioso (a).
- 11°. PROMESSA: Tenho a confiança de que meu Poder Superior me guia. E venho a acreditar em minhas próprias capacidades.
- 12°. PROMESSA: Experimento gradualmente em minha vida SERENIDADE, FORÇA INTERIOR e CRESCIMENTO ESPIRITUAL.

As Doze Promessas são reimpressas e adaptadas com permissão de Alcoholics Anonymous World Services, Inc."



As 12 tradições de Codependentes Anônimos

1ª. TRADIÇÃO: Nosso bem-estar comum deveria vir sempre em primeiro lugar; a recuperação pessoal depende da unidade de CoDA.

2ª. TRADIÇÃO: Para nosso propósito de grupo, existe apenas uma autoridade — um Deus amoroso que pode se expressar na nossa consciência coletiva. Nossos líderes são apenas servidores de confiança, não governam.

3ª. TRADIÇÃO: O único requisito para ser membro de CoDA é o desejo de relacionamentos saudáveis e amorosos.

4ª. TRADIÇÃO: Cada grupo deveria manter-se autônomo, exceto em assuntos que afetem outros grupos, ou o CoDA como um todo.

5ª. TRADIÇÃO: Cada grupo tem apenas um único propósito primordial — levar a mensagem ao codependente que ainda sofre.

6ª. TRADIÇÃO: Um grupo de CoDA jamais deveria endossar, financiar ou emprestar o nome de CoDA a nenhuma sociedade relacionada ou empreendimento de fora, para evitar que problemas de dinheiro, propriedade ou prestígio nos desviem do nosso propósito primordial.

7ª. TRADIÇÃO: Todo grupo de CoDA deve ser totalmente autossustentável, recusando contribuições de fora.

8ª. TRADIÇÃO: CoDependentes Anônimos deveria manter-se sempre não profissional, mas nossos centros de serviço podem contratar trabalhadores especializados.

9ª. TRADIÇÃO: CoDA, como tal, nunca deveria organizar-se; mas podemos criar quadros de serviço ou comitês diretamente responsáveis perante aqueles a quem prestam serviços.

10ª. TRADIÇÃO: CoDA não opina sobre questões alheias; portanto o nome de CoDA jamais deverá aparecer em controvérsias públicas.

11ª. TRADIÇÃO: Nossa política de relações públicas baseia-se na atração, não em promoção; precisamos manter sempre o anonimato pessoal na imprensa, rádio e em filmes.

12ª. TRADIÇÃO: O anonimato é a base espiritual de todas as nossas Tradições, lembrando- nos sempre de colocar princípios acima das personalidades.

As Doze Tradições são reimpressas e adaptadas com permissão de Alcoholics Anonymous World Services, Inc."



OS EVITES DE CODA:

- **Evite praticar condutas codependentes e deixar arrastar-se pela Codependência, aconteça o que acontecer.**
- **Evite o isolamento social para que não haja recaídas e abandono do program. Caso ocorra, renove seu compromisso com a recuperação.**
- **Evite pessoas, lugares e atividades que costumava frequentar durante a ativa, que possam disparar a sua Codependência.**
- **Evite o contato com qualquer objeto que possa estimular a sua Codependência como; números de telefone, endereços, fotos, cartas, e etc...**
- **Evite meios de comunicação que possam estimular ou ser um gatilho para a sua dependência, como; redes sociais (internet, Whatzapp, etc...), músicas, novelas, cinemas, vídeos, revistas e etc.**
- **Evite reprimir seus sentimentos. Partilhe nos grupos ou procure um membro que confie e se identifique para falar de seus sentimentos.**
- **Evite passar fome, solidão e fadiga.**
- **Evite colocar em risco sua recuperação, pedindo sempre ajuda a um membro do Programa.**