

Kiedyś doskonale wiedziałam co czują i co powinni zrobić inni. Kiedy w Al-Anon zaczęłam pracę nad sobą, okazało się, że nie znam sama siebie. Nie wiedziałam, co sama myślę i czuję. Zawsze przecież bliscy mi mówili. Ja tylko czułam się zła i oszukana. Nazwy innych uczuć zaczęłam poznawać przy pomocy encyklopedii. Dopiero potem zaczęłam obserwować swoje ciało i reakcję. Aby stanąć uczciwie w prawdzie przed sobą zaprzestałam oceniania ich czy są dobre czy nie. Wiele uczuć pomaga mi rozwijać służba np. pokorę, otwartość, systematyczność, konsekwencję, radość, zadowolenie itp.

*Z życzeniami pogody Ducha Reprezentant Regionu Wielkopolskiego Renia :):)*