

Bitácora Semanal: Practicando el "Actuar Como Si"

«Probarlo al revés, o sea, practicar una forma de vida mejor de acuerdo con principios espirituales, tendrá a la larga un efecto en nuestro pensamiento.»

Esta bitácora es una herramienta de registro diario diseñada para ayudarte a aplicar el principio de **actuar "como si"** de manera estructurada y medible a lo largo de una semana. En lugar de esperar a estar completamente convencido intelectualmente o a sentir una fe inquebrantable, realizamos las acciones sugeridas de forma experimental y evaluamos honestamente sus resultados.

Instrucciones de Uso diario

1. **Por la Mañana (Disposición):** Lee el recordatorio del día y establece la intención de actuar "como si" el programa y tu Poder Superior práctico (el grupo, los principios o la comunidad) funcionaran plenamente para ti hoy.
 2. **Durante el Día (Acción):** Cuando sientas frustración, deseos de controlar o dudas intelectuales, haz una pausa y pregúntate: «¿Cómo actuaría en esta situación una persona que confía plenamente en su recuperación?». Actúa de esa manera.
 3. **Por la Noche (Evaluación):** Tómame 5 minutos para responder a las preguntas de registro de cada día y califica tu nivel de tranquilidad emocional en una escala del 1 al 10 (donde 1 es caos/ansiedad absoluta y 10 es paz/serenidad profunda).
-

Registro de la Semana

LUNES: El Principio de la Mente Abierta

- * **Recordatorio:** No necesitas tragar todo el Segundo Paso hoy. Mantén una mente abierta y suspende los debates intelectuales inútiles.
 - * **Acciones "Como si" del día:**
 - ¿Asistí a mi reunión o leí literatura de recuperación hoy? [] Sí / [] No
 - ¿Pedí ayuda o sugerencias a mi padrino/madrina o a un compañero hoy? [] Sí / [] No
 - * **Reflexión Nocturna:**
 - Al enfrentar dudas o discusiones hoy, ¿logré hacer una pausa en lugar de debatir obstinadamente?
☐ *Escribe aquí:*
 - ¿Qué pequeña acción realicé hoy que demostró una mente abierta?
☐ *Escribe aquí:*
 - **Nivel de Tranquilidad Emocional de hoy (1-10):** []
-

MARTES: El Método de la Sustitución (El Grupo)

- * **Recordatorio:** Si te cuesta concebir una fuerza intangible, actúa hoy confiando plenamente en la fuerza y el sano juicio acumulado del grupo.
 - * **Acciones "Como si" del día:**
 - ¿Escuché con atención y empatía las experiencias de otros hoy? [] Sí / [] No
 - ¿Participé activamente o me puse a disposición para dar servicio hoy? [] Sí / [] No
 - * **Reflexión Nocturna:**
 - Al sentirme solo o abrumado hoy, ¿busqué el refugio o el contacto de la comunidad en lugar de aislarme?
☐ *Escribe aquí:*
 - ¿Cómo se manifestó la cordura del grupo en mi propia tranquilidad hoy?
☐ *Escribe aquí:*
 - **Nivel de Tranquilidad Emocional de hoy (1-10):** []
-

MIÉRCOLES: Desarmando la Autosuficiencia

- * **Recordatorio:** Tu intelecto es valioso, pero no te ha salvado de la ingobernabilidad emocional. Hoy, actúa como si no tuvieras todas las respuestas.
 - * **Acciones "Como si" del día:**
 - ¿Acepté una sugerencia de mi padrino/madrina o de un compañero sin argumentar en contra? [] Sí / [] No
 - ¿Hice una pausa consciente al sentirme frustrado por el comportamiento de otros? [] Sí / [] No
 - * **Reflexión Nocturna:**
 - ¿En qué momento del día intenté "dirigir todo el espectáculo" y cómo logré soltar el control?
☐ *Escribe aquí:*
 - Al actuar hoy aceptando mis propios límites con humildad, ¿cómo afectó eso mi nivel de estrés?
☐ *Escribe aquí:*
 - **Nivel de Tranquilidad Emocional de hoy (1-10):** []
-

JUEVES: Creer que Ellos Creen

- * **Recordatorio:** Si hoy tu fe flaquea, apóyate temporalmente en la fe de las personas que te rodean. Adopta su esperanza y déjate contagiar.
- * **Acciones "Como si" del día:**

- ¿Conversé con un miembro en recuperación sobre cómo construyó su Poder Superior? [] Sí / [] No
- ¿Escribí una lista de 3 milagros o cambios positivos que observo en la vida de mis compañeros? [] Sí / [] No

* **Reflexión Nocturna:**

- ¿Qué diferencia noté en mi actitud al dejar de intentar analizar racionalmente la fe ajena y simplemente observar sus resultados?
☐ *Escribe aquí:*
 - ¿Me sentí menos solo al recordar que otros comparten mis mismas cargas?
☐ *Escribe aquí:*
 - **Nivel de Tranquilidad Emocional de hoy (1-10):** []
-

VIERNES: La Pausa del Sano Juicio

- * **Recordatorio:** La cordura significa no reaccionar bajo el primer impulso destructivo. Hoy, actúa como si tu tranquilidad emocional fuera tu posesión más preciada.

* **Acciones "Como si" del día:**

- Ante una molestia o desaire, ¿apliqué la Oración de la Serenidad y esperé antes de responder? [] Sí / [] No
- ¿Efectué una llamada telefónica para compartir mi estado de ánimo antes de que la frustración creciera? [] Sí / [] No

* **Reflexión Nocturna:**

- ¿Qué impulso destructivo o reactivo logré detener hoy gracias a hacer una pausa?
☐ *Escribe aquí:*
 - ¿De qué manera actuar con serenidad protegió mi integridad y la de mis relaciones hoy?
☐ *Escribe aquí:*
 - **Nivel de Tranquilidad Emocional de hoy (1-10):** []
-

SÁBADO: La Práctica del Agradecimiento

- * **Recordatorio:** Un ego inflado solo ve lo que le falta. Una mente cuerda agradece lo que tiene. Actúa hoy como una persona profundamente agradecida.

* **Acciones "Como si" del día:**

- ¿Escribí al menos 5 cosas específicas por las que estoy agradecido hoy? [] Sí / [] No
- ¿Expresé mi agradecimiento verbalmente a alguien en mi entorno hoy? [] Sí / [] No

* **Reflexión Nocturna:**

- Al enfocar mi atención activamente en el agradecimiento, ¿cómo cambió mi percepción de las contrariedades del día?
☐ *Escribe aquí:*
 - ¿Logré experimentar paz mental al darme cuenta de que hoy pasé el día sobrio y libre de la obsesión?
☐ *Escribe aquí:*
 - **Nivel de Tranquilidad Emocional de hoy (1-10):** []
-

DOMINGO: Evaluación y Balance Semanal

- * **Recordatorio:** La fe es confianza y disposición, y se fortalece con los hechos. Hoy repasamos el camino recorrido.
 - * **Reflexión de Cierre Semanal:**
 1. **Análisis de los Números:** Observa tus calificaciones diarias de tranquilidad emocional. ¿Hubo alguna tendencia al alza en los días en que realizaste más acciones "como si"?
☐ *Escribe aquí:*
 2. **El Cambio de Pensamiento:** ¿De qué manera el actuar de acuerdo con principios de recuperación (humildad, mente abierta, tolerancia) ha empezado sutilmente a cambiar tu forma de pensar sobre ti mismo y sobre los demás?
☐ *Escribe aquí:*
 3. **Del "Como si" al "Creer":** ¿Hubo algún momento de la semana en el que sentiste que ya no estabas fingiendo o haciendo un esfuerzo por actuar "como si", sino que la tranquilidad y la aceptación llegaron de forma natural y automática?
☐ *Escribe aquí:*
-

«La esperanza se convierte en fe a medida que mejora nuestra vida.»