

Strumenti di recupero



NOTA: i Delegati presenti alla Conferenza Mondiale di Servizio (WSBC) del 2011 hanno approvato una definizione dello strumento Piano d'azione.

Piano d'azione

Un piano d'azione è un processo di individuazione e di messa in opera di azioni realistiche, da promuovere sia quotidianamente che a lungo termine, necessarie per sostenere la nostra astinenza individuale e il nostro recupero emotivo, spirituale e fisico.

Anche se il nostro piano è personale, studiato sul nostro recupero individuale, molti di noi considerano importante farsi aiutare da uno sponsor, che può essere un altro membro OA e/o un professionista, nella definizione del piano più adatto a noi: questo strumento, come il nostro piano alimentare, può cambiare grandemente da un membro OA all'altro, e può essere soggetto a modifiche nel corso del nostro recupero.

Per esempio, il piano d'azione di un nuovo arrivato può essere incentrato soprattutto sulla pianificazione degli acquisti e della preparazione del cibo. Alcuni membri possono aver bisogno di attività fisica regolare per migliorare lo stato di salute e la forza fisica, mentre altri possono aver bisogno, invece, di regolamentare la stessa attività fisica, allo scopo di migliorare l'equilibrio personale.

Alcuni di noi possono aver bisogno di un piano che comprenda tempo da dedicare alla meditazione e al rilassamento, o che fornisca strategie di riequilibrio delle modalità con cui affrontiamo il lavoro, i rapporti con famiglia e amici, e il programma.

Altri possono aver bisogno di aiuto nell'organizzazione della casa, nella gestione delle proprie finanze, o per affrontare problemi di salute fisica o mentale.

Insieme al quotidiano lavoro sui Passi, un piano d'azione può inglobare al suo interno altri strumenti di recupero OA che aiutino a strutturare, riequilibrare e rendere più gestibili le nostre vite. Usando questo strumento, scopriamo che nasce in noi un senso di serenità, e continuiamo a crescere emotivamente e spiritualmente mentre facciamo progressi tangibili un giorno alla volta.