

A continuación se muestra una lista de consejos de supervivencia que se han transmitido de un MCD y RSG anteriores. Son simplemente sus observaciones sobre cómo tener el mejor fin de semana posible. Como siempre, toma lo que puedas usar y deja el resto.

Consejos de supervivencia para la asamblea de área de un MCD anterior

- Lo más importante es tener tu poder superior contigo. Sé que esto suena obvio, pero a veces olvidamos en el calor del momento que estamos formando una conciencia de grupo.
- Vístete cómodamente y en capas. La sala en la que se celebra la Asamblea es invariablemente bastante grande y tiende a ser fresca por la mañana, luego se calienta a medida que aumenta el número de personas en la sala y a medida que permanecemos en la sala a lo largo del día.
- Bebe mucha agua y come bien. Evite particularmente mucha cafeína y azúcar, ya que tienden a ser contraproducentes más tarde en el día, cuando se cansa y se pone de mal humor si ha tomado demasiado. (¡Esto lo aprendí de una triste experiencia personal!)
- Duerme bien la noche anterior. Nada hace que los ánimos se calmen más rápido que la falta de sueño.
- Comprométete con la idea de que estarás en la Asamblea desde el mediodía del viernes hasta el mediodía del domingo, te estás entregando por completo a AA. Es solo un fin de semana al año. Recuerde que los asuntos de la Asamblea comienzan a las 8:30 a.m. del sábado y casi siempre duran hasta las 10 u 11 p.m. En algunos años (generalmente años electorales) ha llegado hasta la 1 a.m. Por favor, tenga paciencia y mantenga la mente abierta. La impaciencia y la intolerancia solo hacen que la experiencia sea más difícil para ti y para todos los demás.
- Por favor, no vengan con la mentalidad de que votar sobre las mociones es todo para lo que estamos allí, y todo lo demás es una pérdida de tiempo para que se apruebe lo más rápido posible. Todo lo que sucede en la Asamblea es asunto legítimo del Área, y es muy importante.
- Por favor, haga preguntas. Su MCD es un gran recurso y hay muchos otros servidores de confianza que pueden ayudarlo. Por favor, haga uso de los Delegados Anteriores; ¡Para eso están allí! También recuerde que si está confundido, es probable que otros RSG también lo estén.
- Levántate y camina durante la Asamblea. La habitación es lo suficientemente grande como para que puedas estirar las piernas sin dejar de prestar atención a lo que está sucediendo.
- Traiga algo que hacer que no requiera toda su atención. Si tejes o haces costura, este es el tipo de actividad perfecta. Los crucigramas, el dibujo, cualquier cosa que te mantenga algo ocupado es muy valioso. Pero sea lo que sea, aún debe poder prestar atención a los asuntos que se llevan a cabo en la propia Asamblea.
- Traiga un cojín de asiento. Las sillas probablemente no estarán acolchadas y es un día largo.
- Sobre todo, recuerden que esta es TU Asamblea. ¡DIVIÉRTETE!

Guía de supervivencia de asamblea de área por un RSG

- Lo más importante que hay que recordar es que "hay una autoridad suprema, un Dios amoroso, que se expresa a sí mismo en nuestra conciencia de grupo". Estamos sirviendo a Alcohólicos Anónimos.
- ¡Cúidate!
 - Beba mucha agua y come bien. En particular, evite mucha cafeína y azúcar, ya que tienden a ser contraproducentes más tarde en el día, cuando se cansa y se pone de mal humor si ha tomado demasiado (¡esto lo aprendí de una triste experiencia personal!)
 - Duerme bien la noche anterior. Es un día largo y estar cansado puede afectar su participación. ¡Encuentro que soy más cariñoso y tolerante cuando duermo bien!
- ¡No tenga miedo de hacer preguntas! Si está confundido, es probable que al menos otros 100 RSG también lo estén. No dude en comunicarse con sus delegados electos, designados o anteriores. Durante los descansos, puede ir a visitarlos a la mesa trasera o usar la función Chat en Zoom para enviarles mensajes. ¡Los delegados anteriores tienen una experiencia excepcional y realmente quieren contarles cómo se hace!
- No piense que votar mociones es la única razón por la que está en la Asamblea. Todo lo que sucede en la Asamblea es asunto del Área y es importante para usted como servidor de Alcohólicos Anónimos.
- Levántese y camine durante la Asamblea. Puede estar en casa o en el lugar, recuerde que moverse es importante. Solo mantenga las conversaciones secundarias al mínimo y / o apague su cámara en ese momento.
- Por favor, preste toda su atención a los presentadores. La información que están presentando demuestra cómo nuestra Área está llevando el mensaje al alcohólico que aún sufre. Además, le brindan un excelente resumen del trabajo que se realiza durante todo el año.
- ¡Manténgase en contacto con su MCD y los miembros del distrito! Si no está en el sitio, algunos distritos están creando grupos de chat (Slack, WhatsApp, Teams, etc.). También puede utilizar la función de chat durante los descansos, el almuerzo y la cena. ¡No está solo en esto!
- Comprométase con la idea de que estarás en la Asamblea los tres días. Adopta la mentalidad de que la Asamblea se extiende desde el mediodía del viernes hasta el mediodía del domingo, se está entregando por completo a AA. Es solo un fin de semana al año.
- Traiga algo que hacer que no le llame toda su atención, cómo tejer, bordar, libros para colorear, fidget spinners, cualquier cosa que lo mantenga algo involucrado pero capaz de escuchar los asuntos que se llevan a cabo en la Asamblea.
- ¡Traiga una mente abierta!
- Deje la agenda en casa
- Deje las habilidades de debate en casa, traiga amor y tolerancia, todos vienen a hacer lo mejor para AA
- Esta es una experiencia espiritual, nuestro trabajo es ser felices, alegres y libres
- No venga con la mentalidad de que votar sobre mociones es solo un negocio que hacemos.