

Posso continuar sóbrio/a

Posso continuar sóbrio/a.
Não sou obrigado/a a recair.
Não preciso voltar pra aquilo nunca mais;
Posso ficar aqui; existe uma solução
Posso ficar aqui e deixar de fugir;
Posso ficar aqui e começar a dizer 'sim' à vida.
Posso achar um Poder Superior em quem confiar
Posso achar a paz e descobrir quem sou de verdade.
Posso tomar uma decisão e efetuar algumas mudanças.
Posso fazer novas amizades – E fazer
reparações aos velhos amigos.
Muitos viciados/as voltarão a usar, mas não sou obrigado/a a fazer isso.
Pelo menos não se achar um padrinho e começar a trabalhar.

Respira fundo...

Se conseguir aceitar a verdade e descartar as minhas fantasias,
Se conseguir pedir um pouco de ajuda,
Se conseguir praticar esses passos sugeridos,
Um dia depois do outro,
Serei livre.

Após um momento de silêncio para o/a viciado/a que ainda sofre, por favor rezem comigo a
Oração da Serenidade:
(Se o grupo quiser, a versão “nós” da Oração da Serenidade pode ser utilizada.)

Literatura Aprovada pela Conferência do CMA

©2025 Crystal Meth Anonymous
crystalmeth.org

12.13.2025