

# 性与爱上瘾无名会的12 个复原迹象

© 1990 The Augustine Fellowship, S.L.A.A., Fellowship-Wide Services, Inc. All Rights Reserved.

© 1990 年奥斯丁支援团体，性与爱上瘾无名会，服务团体组织版权所有。

1. 我们寻求与上苍建立每日持续的关系，并瞭解我们在尽力疗癒自己的上瘾症时并不孤单。
2. 因为对上苍的信任，我们愿意保持柔弱与开放，因为祂已修复我们相信的能力。
3. 每天每天，我们都将所有的生命臣服交託出去，包括我们对追求爱情、性的挑逗刺激，及感情依赖的上瘾症。
4. 我们已学会去避免会将我们自己置於对身体，道德，心理，或灵性有危险的环境。
5. 我们学习接纳与爱自己，承担起照顾自己生活的责任，并在与他人建立关系之前，先照顾好自己的需要。
6. 我们变成愿意去要求帮助，允许自己是柔弱的，而且学习去相信及接纳他人。
7. 我们允许自己疗癒自卑、被遗弃的恐惧，以及害怕责任的痛苦；我们学会在独处中感觉自在。
8. 我们开始接纳自己的不完美，及那些身而为人很自然会犯的过错，并疗癒我们的羞耻感，及完美主义，同时改善自己个性上的缺失。
9. 我们开始用诚实代替自我伤害的情感表达方式。
10. 我们开始诚实的表达我们是谁，并与我们自己及他人发展真正的亲密关系。
11. 我们学习到性是两人关系中分享，承诺，信任，及合作相处的附产物。
12. 我们藉由进行康复疗程而一天天逐渐恢复正常。