



# SEKSI JA SUHTESÕLTUVUSEST TERVENEMISE TUNNUSJOOINED

©1990 The Augustine Fellowship, S.L.A.A., Fellowship-Wide Services, Inc. Kõik õigused kaitstud.  
Anonüümsete Seksi- ja Suhtesõltlaste ühendus

1. Me püüame olla iga päev ühenduses kõrgema Jõuga, teades, et me ei ole oma püüdlustes saada sõltuvusest priiks üksi.
2. Me oleme nõus olema haavatavad, sest meie usk kõrgemasse Jõusse on taastanud meie võime usaldada.
3. Me loobume päev päeva järel oma romantiliste ja seksuaalsete intriigide ning emotsionaalse sõltuvuse poole püüdlamise kinnismõttest ja sellest lähtuvast elustrateegiast.
4. Me õpime vältima olukordi, mis võivad ohustada meid füüsiliselt, moraalselt, psühholoogiliselt või vaimselt.
5. Me õpime enesega leppima ja end armastama, võtma vastutust oma elu eest ning kandma esmalt hoolt enda vajaduste eest, enne kui seome end teistega.
6. Me oleme valmis paluma abi, lubades endil olla haavatavad ning õppides teisi usaldama ja tunnustama.
7. Me lubame endil jagu saada oma madalast enesehinnangust ning ületada oma hirmud hülgamise ja vastutuse ees. Me õpime tundma end mugavalt ka üksi olles.
8. Me hakkame leppima enda puuduste ja vigadega kui inimeseks olemise loomuliku osaga, saades oma häbist ja täiuslikkusepüüdlusest üle iseloomuvigade parandamise kaudu.
9. Me asendame enesehävituslikud tunnete väljendamise viisid aususega.
10. Me tunnistame ausalt, kes me oleme, ning saavutame oma suhetes tõelise läheduse.
11. Me õpime väärtustama partnerlussuhtes seksi kui jagamist, pühendumist, usaldamist ja koostööd täiendavat suhtlusvormi.
12. Meie tasakaalukus taastub sõltuvusest vabanemise käigus päev-päevalt.

Enama informatsiooni saamiseks SLAA programmi kohta eesti keeles palun saada email [slaaestonia@gmail.com](mailto:slaaestonia@gmail.com)