



ΣΗΜΑΔΙΑ ΑΝΑΡΡΩΣΗΣ ΤΩΝ (SLAA) ΑΝΩΝΥΜΩΝ ΕΘΙΣΜΕΝΩΝ ΣΤΟ ΣΕΞ ΚΑΙ ΣΤΟΝ ΈΡΩΤΑ

©1990 The Augustine Fellowship, S.L.A.A., Fellowship-Wide Services, Inc. Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος.
SLAA (Ανώνυμοι Εθισμένοι στο Σεξ και στον Έρωτα)

1. Επιδιώκουμε να αναπτύξουμε μια καθημερινή σχέση με μια Ανώτερη Δύναμη, γνωρίζοντας ότι δεν είμαστε μόνοι στις προσπάθειές μας να θεραπεύσουμε τον εαυτό μας από τον εθισμό μας.
2. Είμαστε πρόθυμοι να είμαστε ευάλωτοι επειδή η ικανότητα εμπιστοσύνης μας έχει αποκατασταθεί από την πίστη μας σε μια Ανώτερη Δύναμη.
3. Παραδίδουμε, μία μέρα τη φορά, όλη μας τη ζωή και την εμμονή μας για ρομαντική και σεξουαλική ιντριγκα και συναισθηματική εξάρτηση.
4. Μαθαίνουμε να αποφεύγουμε καταστάσεις που μπορεί να μας θέσουν σε κίνδυνο σωματικά, ηθικά, ψυχολογικά ή πνευματικά.
5. Μαθαίνουμε να αποδεχόμαστε και να αγαπάμε τον εαυτό μας, να αναλαμβάνουμε την ευθύνη για τη ζωή μας και να φροντίζουμε τις δικές μας ανάγκες πριν εμπλακούμε με τους άλλους.
6. Είμαστε πρόθυμοι να ζητήσουμε βοήθεια, επιτρέποντας στους εαυτούς μας να είμαστε ευάλωτοι και να μαθαίνουμε να εμπιστευόμαστε και να δεχόμαστε τους άλλους.
7. Επιτρέπουμε στον εαυτό μας να προσπαθήσει να ξεπεράσει τον πόνο της χαμηλής αυτοεκτίμησης και τους φόβους της εγκατάλειψης και της ευθύνης. Μαθαίνουμε να νιώθουμε άνετα στη μοναξιά.
8. Αρχίζουμε να αποδεχόμαστε τις ατέλειες και τα λάθη μας ως μέρος της ανθρώπινης φύσης, θεραπεύοντας την ντροπή και την τελειομανία μας, ενώ δουλεύουμε για τα ελαττώματα του χαρακτήρα μας.
9. Αρχίζουμε να αντικαθιστούμε τους αυτοκαταστροφικούς τρόπους έκφρασης συναισθημάτων με την ειλικρίνεια.
10. Γινόμαστε ειλικρινείς στο να εκφράζουμε ποιοι είμαστε, αναπτύσσοντας πραγματική οικειότητα στις σχέσεις μας με τον εαυτό μας και τους άλλους.
11. Μαθαίνουμε να εκτιμούμε το σεξ ως υποπροϊόν μοιράσματος, δέσμευσης, εμπιστοσύνης και συνεργασίας σε μια σχέση.
12. Αποκαθίσταται η νηφαλιότητα μας, σε καθημερινή βάση, με το να συμμετέχουμε στη διαδικασία ανάρρωσης

Για περισσότερες πληροφορίες στα Ελληνικά, παρακαλώ επικοινωνήστε με το <https://slaafws.org/greek/>