

סימנים של החלמה באס-אל-איי-איי

© 1990. החברות האוגוסטינית מכורים אנונימיים למין ואהבה, השירותים לכלל החברות, בע"מ. כל הזכויות שמורות.

1. אנחנו שואפים לפתח מערכת יחסים יומיומית עם כוח עליון ויודעים שאנחנו לא לבד במאמצינו לרפא את עצמנו מההתמכרות שלנו.
2. אנחנו מוכנים להיות פגיעים כיוון שהיכולת לבטוח הושבה לנו באמצעות אמונתנו בכוח עליון.
3. אנחנו מכניעים, כל יום ביומו, את כל תכונן החיים שלנו ואת האובססיה שלנו למרדף אחר מזימות רומנטיות ומיניות ותלות רגשית.
4. אנחנו לומדים להימנע ממצבים שעשויים להעמיד אותנו בסיכון גופני, מוסרי, פסיכולוגי או רחני.
5. אנחנו לומדים לקבל ולאהוב את עצמנו, לקחת אחריות על חיינו-שלנו ולדאוג לצרכים שלנו לפני שאנחנו מתקשרים לאחרים.
6. אנחנו נכונים לבקש עזרה, מרשים לעצמנו להיות פגיעים ולומדים לבטוח ולקבל אחרים.
7. אנחנו מרשים לעצמנו לעבור דרך הכאב של ההערכה-העצמית הנמוכה שלנו והפחדים שלנו מנטישה ואחריות. אנחנו לומדים להרגיש נוח בבדידות.
8. אנחנו מתחילים לקבל את חוסר-השלמות והטעויות שלנו כחלק מהאנושיות שלנו ומרפאים את הבושה והשאיפה שלנו לשלמות כשאנחנו עובדים על פגמי האופי שלנו.
9. אנחנו מתחילים להחליף דרכים הרסניות של הבעה וביטוי רגשי בכנות.
10. אנחנו כנים בביטוי של מי שאנחנו ומפתחים אינטימיות אמיתית במערכות היחסים שלנו עם עצמנו ואחרים.
11. אנחנו לומדים להעריך מין כתוצר-לוואי של שיתוף, מחויבות, אמון ושיתוף-פעולה במערכת זוגית.
12. אנחנו שבים לשפיות, על בסיס יומיומי, באמצעות השתתפות בתהליך ההחלמה.