

S.L.A.A. - A felépülés jelei

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

1. Igyekszünk napi kapcsolatot kialakítani egy Felsőbb Erővel abban a tudatban, hogy a függőségből történő felépülésért tett erőfeszítéseinkben nem vagyunk egyedül.
2. Készek vagyunk sebezhetővé válni, mivel a bizalom képességét a Felsőbb Erőbe vetett hitünk helyreállította bennünk.
3. Csak a mai nap feladjuk romantikus és szexuális vágyaink, érzelmi függőségünk hajszolására irányuló megszállottságunkat és életstratégiánkat.
4. Megtanuljuk elkerülni a számunkra testi, erkölcsi, lelki vagy spirituális kockázatot hordozó helyzeteket.
5. Megtanuljuk elfogadni és szeretni önmagunkat, felelősséget vállalunk saját életünkért, és gondoskodunk saját szükségleteinkről, mielőtt bevonnánk másokat az életünkbe.
6. Képesé válunk segítséget kérni, megengedjük magunknak, hogy sebezhetővé váljunk, megtanulunk megbízni másokban, és elfogadni őket.
7. Átéljük és feldolgozzuk az alacsony önértékelésünk által okozott fájdalmat és az elhagyatottságtól és a felelősségvállalástól való félelmünket. Megtanuljuk egyedül is jól érezni magunkat.
8. Kezdjük elfogadni saját tökéletlenségünket és hibáinkat, mint az emberi mivoltunk részét, és jellemhibáinkon dolgozva gyógyítjuk szégyenérzetünket és perfekcionizmusunkat.
9. Őszinteséggel váltjuk fel az érzések és érzelmek korábbi önpusztító kifejezőmódjait.
10. Őszintén megmutatjuk kik vagyunk, az önmagunkkal és másokkal fenntartott kapcsolatainkba valódi intimitást viszünk.
11. Megtanuljuk a szexet megbecsülni, és egy párkapcsolatban történő részvétel és megosztás, elköteleződés, bizalom és együttműködés velejárójaként látni.
12. A felépülés folyamatában történő napi munkálkodás révén helyreáll testi és lelki egészségünk.