



MERKI UM BATA

©1990 The Augustine Fellowship, S.L.A.A., Fellowship-Wide Services, Inc. Öll réttindi áskilin.
Samtök ástar- og kynlífsfíkla

1. Við leitumst eftir að ná daglega sambandi /mynda daglega tengsl við Æðri Mátt og trúum því að við séum ekki ein í baráttunni við ástar – og kynlífsfíkn.
2. Við þorum að vera auðsærð/varnarlaus þar sem Æðri Máttur hefur gert okkur kleift að treysta að nýju.
3. Einn dag í einu sleppum við tókunum á lífsmynstri okkar og þráhyggjunni varðandi rómantík, kynlífssambönd og tilfinningalega meðvirkni.
4. Við lærum að forðast aðstæður sem geta reynst okkur hættulegar líkamlega, andlega og siðferðilega.
5. Við lærum að taka okkur sjálf í sátt og elska okkur eins og við erum, að taka ábyrgð á eigin lífi og að sinna okkar eigin þörfum áður en við aðstoðum aðra.
6. Við verðum fús til að biðja um hjálp og leyfum okkur að vera varnarlaus, treysta öðrum og taka þeim eins og þeir eru.
7. Við leyfum okkur að vinna í gegnum sársaukann sem fylgir lágu sjálfsmati, ótta við ábyrgð og að vera yfirgefin. Við lærum að njóta þess að vera ein.
8. Við tökum galla okkar og mistök sem hluta af því að vera manneskjur og “læknum” skömm okkar og fullkonnunaráráttu um leið og við vinnum með persónueinkenni okkar.
9. Við notum heiðarleika við að tjá tilfinningar okkar í stað sjálfseyðileggjandi leiða.
10. Við verðum heiðarleg í tjáningu okkar á sjálfum okkur og sköpum raunverulega nánd í samskiptum okkar við aðra og okkur sjálf.
11. Við lærum að meta kynlíf sem afleiðingu af trausti, samvinnu, virðingu, nánd og vináttu
12. Á hverjum degi verðum við heilbrigðari með því að taka þátt í bataferlinu.

Frekari upplýsingar á íslensku er að finna á vefsvæði SLAA hér: <https://slaafws.org/icelandic/>