



## SEGNALI DI RECUPERO

© 1990 The Augustine Fellowship, S.L.A.A., Fellowship-Wide Services, Inc. Tutti i diritti riservati.  
Dipendenti dal Sesso e Dall'amore Anonimi (S.L.A.A.)

1. Cerchiamo di sviluppare un quotidiano rapporto con un Potere Superiore, nella consapevolezza di non essere soli nei nostri sforzi per cercare di guarire dalla nostra dipendenza.
2. Siamo disposti ad essere vulnerabili perché la nostra fede in un Potere Superiore ci ha restituito la capacità di avere fiducia.
3. Affidiamo, un giorno alla volta, la nostra strategia di vita e la nostra ossessione per la ricerca di intrighi romantici, sessuali e di dipendenza emotiva.
4. Impariamo a evitare situazioni che ci potrebbero mettere in pericolo fisicamente, moralmente, psicologicamente o spiritualmente.
5. Impariamo ad accettarci e ad amarci, ad assumerci la responsabilità della nostra vita e a prenderci cura dei nostri bisogni prima di coinvolgerci con gli altri.
6. Diventiamo disposti a chiedere aiuto, permettendoci di essere vulnerabili e imparando a fidarci degli altri e ad accettarli.
7. Siamo disposti a elaborare coscientemente il dolore derivante dalla nostra scarsa autostima, dalla nostra paura di essere abbandonati e dalle responsabilità. Impariamo a sentirci sereni nella solitudine.
8. Iniziamo ad accettare le nostre imperfezioni e i nostri errori in quanto caratteristiche del nostro essere umani, risanando le nostre vergogne e il nostro perfezionismo mentre lavoriamo sui difetti del nostro carattere.
9. Iniziamo a sostituire modi autodistruttivi di esprimere le nostre emozioni e i nostri sentimenti con l'onestà.
10. Diventiamo onesti nell'esprimere chi siamo, sviluppando una reale intimità nel rapporto con noi stessi e con gli altri.
11. Impariamo ad apprezzare il sesso come naturale risultato della condivisione, dell'impegno, della fiducia e della collaborazione all'interno di una relazione.
12. Un giorno alla volta, ci viene restituito l'equilibrio per mezzo della nostra partecipazione al processo di guarigione.

Per ulteriori informazioni in italiano, visitare la S.L.A.A. sito web all'indirizzo <https://slaafws.org/italian>