



S.L.A.A. 回復の兆候

© 1990 The Augustine Fellowship, S.L.A.A., Fellowship-Wide Services, Inc. 無断転載禁止。

セックス・アンド・ラブ・アディクツ・アノニマス

1. 私たちは、ハイアープワーと日々関係を築いていこうとし、依存症から自分自身を癒していく取り組みにおいて、一人きりではないことを知ります。
2. 私たちは、ハイアープワーへの信仰によって信頼する能力を取り戻したため、進んで自分自身の弱さをさらけ出すことができます。
3. 私たちは、恋愛上の性的な策略の追求や感情的な依存についての、これまでの人生における戦略や執着に、今日一日の降伏をします。
4. 私たちは、身体的、道徳的、心理的あるいはスピリチュアルな危険にさらされる可能性のある状況を避けるようになります。
5. 私たちは、自分自身を受け入れて愛し、自分の人生に責任を持ち、他人と関わる前に自分のニーズに対処するようになります。
6. 私たちは、進んで助けを求めるようになり、自分自身の弱さをさらけ出し、他人を信頼して受け入れるようになります。
7. 私たちは、自尊心が低いという痛みや、見捨てられることや責任を負うことへの恐れに向き合い、孤独を心地よく感じるようになります。
8. 私たちは、性格上の欠点に取り組みながら、恥と完璧主義を癒し、不完全さや間違いを人間であることの一部として受け入れるようになります。
9. 私たちは、感情を表現するときに、自己破壊的な方法ではなく正直さを使うようになります。
10. 私たちは、自分自身をありのままに表現し、自分自身や他人との関係において真の親密さをはぐくむようになります。
11. 私たちは、パートナーシップにおける分かち合い、コミットメント、信頼や協力の副産物として、セックスを大切にするようになります。
12. 私たちは、回復のプロセスに加わることで、一日一日、正気を取り戻していきます。

日本語での詳しい情報は、S.L.A.A. ジャパンのウェブサイト(<https://slaafws.org/japanese>)をご覧ください。