

# Tegn på tilfriskning

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

1. Vi strever etter å utvikle en daglig relasjon med en Høyere Kraft i visshet om at vi ikke er ensomme i våre anstrengelser etter å helbrede oss selv fra vår avhengighet.
2. Vi er villige til å være sårbare ettersom vi har fått igjen vår evne å føle tillit gjennom vår tro på en Høyere Kraft.
3. Vi overgir, en dag om gangen, hele vår livsstrategi og besatthet av jakten på romantiske og seksuelle intriger og følelsesmessig avhengighet.
4. Vi lærer oss å unngå situasjoner hvor vi utsetter oss for farer fysisk, moralsk, psykologisk eller åndelig.
5. Vi lærer oss å akseptere oss selv og ta ansvar for vårt eget liv og å ta hånd om våre egne behov før vi går inn i relasjoner med andre.
6. Vi blir villige til å be om hjelp og til å tillate oss å være sårbare og lærer oss å stole på og akseptere andre.
7. Vi tillater oss å arbeide gjennom smerten i vår lave selvfølelse og vår redsel for ansvar og for å bli forlatt. Vi lærer oss å trives i ensomhet.
8. Vi begynner å akseptere våre ufullkommenheter og feil som en del av å være menneskelige og vi helbreder vår skam og perfeksjonisme mens vi arbeider med våre karakterfeil.
9. Vi begynner å erstatte selvdestruktive måter å uttrykke følelser på med ærlighet.
10. Vi blir ærlige i å uttrykke hvem vi er og vi utvikler en sann nærhet i våre relasjoner med oss selv og andre.
11. Vi lærer oss å vurdere sex som et biprodukt til engasjement, tillit, samarbeid og å dele i et parforhold.
12. Vi får tilbake vår forstand, en dag om gangen, gjennom å delta i tilfriskningsprosessen.