



نشانه های بهبودی S.L.A.A.

حقوق محفوظ است. ©1990 The Augustine Fellowship, S.L.A.A., Fellowship-Wide Services, Inc.

انجمن معتادان سکس و عشق گمنام (S.L.A.A.)

۱. ما به دنبال ارتقا رابطه روزانه خود با نیروی برتر هستیم، می دانیم ما در تلاش مان برای بهبودی از اعتیادمان؛ تنها نیستیم .
۲. ما تمایل داریم دیگر آسیب پذیر نباشیم، چراکه ظرفیت اعتماد ما به وسیله ی ایمان به نیروی برتر بازگردانده شده است
۳. ما هر روز یکبار ، کل استراتژی زندگی و وسواس خود را برای پیگیری فریب های عاشقانه و جنسی و وابستگی عاطفی خویش را تسلیم می کنیم.
۴. ما یاد می گیریم تا از موقعیت هایی که ممکن است از نظر جسمی ، اخلاقی ، روانی یا روحی ما را در معرض خطر قرار می دهد ، اجتناب کنیم.
۵. ما یاد می گیریم قبل از اینکه خود را با دیگران درگیر کنیم که خودمان را بپذیریم و دوست داشته باشیم ، مسئولیت زندگی خود را به عهده بگیریم و از نیازهای خود مراقبت کنیم.
۶. ما تمایل پیدا میکنیم تا درخواست کمک کنیم ، به خود اجازه می دهیم آسیب پذیر باشیم و یاد می گیریم به دیگران اعتماد کنیم و آنها را بپذیریم.
۷. ما به خود اجازه می دهیم تا بر روی درد عزت نفس پایین و ترس از کنار گذاشتن و مسئولیت پذیری خویش کار کنیم. ما یاد می گیریم که در تنهایی احساس راحتی کنیم.
۸. ما شروع به پذیرش نقص ها و اشتباهات خود به عنوان بخشی از انسان بودن می کنیم ، شرم و کمال گرایی خود را بهبود می بخشیم در حالی که روی نواص شخصیتی خود کار می کنیم.
۹. ما شروع به جاگزینی صداقت به جای شیوه های خود تخریبی برای بیان عواطف و احساسات می کنیم.
۱۰. ما در بیان اینکه چه کسی هستیم صادق می شویم ، صمیمیت واقعی را در روابطمان با خود و دیگران ایجاد می کنیم.
۱۱. ما یاد می گیریم که به جنسیت به عنوان محصول جانبی تقسیم ، تعهد ، اعتماد و همکاری در یک شراکت، اهمیت دهیم.
۱۲. با مشارکت در روند بهبودی ، به طور روزانه به سلامت عقل باز می گردیم.

برای اطلاعات بیشتر به زبان فارسی، لطفا از این وبسایت دیدن کنید <https://slaafws.org/persian>