



SINAIS DE RECUPERAÇÃO

©1990 The Augustine Fellowship, S.L.A.A., Fellowship-Wide Services, Inc. Todos os Direitos Reservados.
Dependentes de Amor e Sexo Anônimos (D.A.S.A.)

1. Procuramos desenvolver um relacionamento diário com um Poder Superior, sabendo que não estamos sozinho(a)s em nossos esforços para nos curarmos de nossa dependência.
2. Estamos dispostos a nos abirmos aos outros, porque a capacidade de confiar nos foi restaurada por nossa fé em um Poder Superior.
3. Renunciamos, um dia de cada vez, toda a nossa estratégia de vida e nossa obsessão pela busca de intrigas românticas e/ou sexuais e dependência emocional.
4. Aprendemos a evitar situações que possam nos colocar em risco física, moral, psicológica ou espiritualmente.
5. Aprendemos a nos aceitar e nos amar, a assumir a responsabilidade por nossas próprias vidas e a cuidar de nossas próprias necessidades antes de nos envolvermos com outros.
6. Tornamo-nos dispostos a pedir ajuda, permitindo-nos sermos vulneráveis e aprendendo a confiar e aceitar outros.
7. Nós nos permitimos trabalhar com a dor de nossa baixa auto-estima e nossos medos de abandono e responsabilidade. Aprendemos a nos sentir confortáveis na solidão.
8. Começamos a aceitar nossas imperfeições e erros como algo próprio do ser humano, curando nossa vergonha e perfeccionismo enquanto trabalhamos em nossos defeitos de caráter.
9. Começamos a substituir as formas autodestrutivas de expressar emoções e sentimentos por honestidade.
10. Nós nos tornamos honestos ao expressarmos quem somos, desenvolvendo uma verdadeira intimidade em nossos relacionamentos com nós mesmos e com outros.
11. Aprendemos a valorizar o sexo como um resultado da comunicação, do compromisso, da confiança e cooperação em um relacionamento.
12. Somos devolvidos à sanidade, numa base diária, no processo de recuperação.

Para mais informações em português, visite o website do D.A.S.A. em <https://slaafws.org/portuguese>