

# Los Síntomas Del Restablecimiento

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

1. Tratamos de establecer una relación diaria con un Poder superior, ya que nos damos cuenta de que no estamos solos en los esfuerzos por curarnos de nuestra adicción.
2. Estamos dispuestos a abrirnos a los demás aunque suponga correr riesgos y exponernos a que nos hieran, ya que nuestra fe en un Poder Superior nos ha devuelto la confianza.
3. Renunciamos, día tras día a nuestra estrategia vital nuestra obsesión por la búsqueda de coqueteo sexual y romántico y de dependencia emocional.
4. Aprendemos a evitar situaciones que puedan ponernos en peligro físico, moral, psicológico a espiritual.
5. Aprendemos a aceptarnos y a querernos, a responsabilizarnos de nuestras vidas y a ocuparnos de satisfacer nuestras necesidades antes de involucrarnos con otros.
6. Estamos dispuestos a pedir ayuda, nos atrevemos a exponernos a que nos hieran y aprendemos a confiar y aceptar a los demás.
7. Tratamos de elevar nuestra escasa auto-estima y de eliminar el malestar que se deriva de ésta, así como el miedo al abandono a la responsabilidad. Aprendemos a sentirnos cómodos con nosotros mismos en soledad.
8. Comenzamos a aceptar nuestras imperfecciones y errores como algo propio del ser humano, corregimos nuestra vergüenza y perfeccionismo al tratar de corregir nuestros defectos.
9. Comenzamos a sustituir las formas autodestructivos de expresar emociones y sentimientos por la sinceridad.
10. Somos sinceros al expresar quiénes somos, incorporamos una intimidad auténtica a nuestras relaciones con nosotros mismos y con los demás.
11. Empezamos a valorar el sexo como resultado de la comunicación, compromiso, confianza y cooperación que se dan en el seno de la relación con nuestra pareja.
12. A medida que participamos en el proceso de restablecimiento, día tras día, vamos recuperando el sano juicio.