



LOS SINTOMAS DEL RESTABLECIMIENTO

©1990 The Augustine Fellowship, S.L.A.A., Fellowship-Wide Services, Inc. Todos os Direitos Reservados.

Adictxs al Sexo y al Amor Anónimxs (A.S.A.A.)

1. Buscamos desarrollar una relación diaria con un Poder Superior, ya comprendiendo que no estamos solxs en los esfuerzos por recuperarnos de nuestra adicción.
2. Estamos dispuestxs a ser vulnerables porque nuestra fe en un Poder Superior nos ha devuelto la confianza.
3. Renunciamos, día tras día, a nuestra estrategia de vida y a nuestra obsesión por la búsqueda del coqueteo romántico y sexual y de dependencia emocional.
4. Aprendemos a evitar situaciones que puedan ponernos en peligro físico, moral, psicológico o espiritual.
5. Aprendemos a aceptarnos y a querernos, a responsabilizarnos de nuestras vidas y a ocuparnos de satisfacer nuestras necesidades antes de involucrarnos con otrxs.
6. Estamos dispuestxs a pedir ayuda, permitiéndonos ser vulnerables y aprendemos a confiar y aceptar a los demás.
7. Nos permitimos trabajar y atravesar el dolor que proviene de nuestra baja autoestima y nuestro miedo al abandono y a la responsabilidad. Aprendemos a sentirnos cómodxs con nosotrxs mismxs.
8. Comenzamos a aceptar nuestras imperfecciones y errores como algo propio del ser humano, sanando nuestra vergüenza y perfeccionismo mientras trabajamos en nuestros defectos de carácter.
9. Comenzamos a sustituir las formas autodestructivas de expresar emociones y sentimientos por la honestidad.
10. Somxs sincerxs al expresar quiénes somos, desarrollando una auténtica intimidad en nuestras relaciones con nosotrxs mismxs y con los demás.
11. Empezamos a valorar el sexo como resultado de la comunicación, compromiso, confianza y cooperación que se dan en una relación.
12. A medida que participamos en el proceso de restablecimiento, día tras día, se nos va devolviendo el sano juicio.

Para obtener más información en español, visite el sitio web de S.L.A.A. en <https://slaafws.org/spanish>