



# İYİLEŞME BELİRTİLERİ

© 1990 The Augustine Fellowship, S.L.A.A., Fellowship-Wide Services, Inc. Tüm Hakları Saklıdır.  
Adsız Seks ve Aşk Bağımlıları (A.S.A.B.)

1. Bağımlılığımızdan kendimizi iyileştirme çabamızda yalnız olmadığımızı bilerek, Daha Yüce bir Güç ile günlük bir ilişki geliştirmeye çalışıyoruz.
2. Zayıflıklarımızı göstermekten artık çekinmeyiz, çünkü bizden daha yüce bir güce inanmakla yeniden güvenmeyi öğrenmişizdir.
3. Direnmeyerek ve sadece o günü yaşayarak, romantik ve seksüel takıntılarımız ve duygusal bağımlılığımızla başa çıkmaya çalışıyoruz.
4. Bizi fiziksel, ahlaki, psikolojik veya ruhsal olarak riske atabilecek durumlardan kaçınmayı öğreniyoruz.
5. Kendimizi kabul etmeyi ve sevmeyi, kendi hayatımızın sorumluluğunu almayı ve kendimizi başkalarıyla ilişkilendirmeden önce ihtiyaçlarımızla ilgilenmeyi öğreniriz.
6. Savunmasız kalmamıza izin vererek, başkalarına güvenmeyi ve kabul etmeyi öğrenerek, yardım istemeye istekli hale geliriz.
7. Düşük benlik saygımızın acısıyla, terk edilme ve sorumluluk korkularımızın üstesinden gelmek için kendimize izin ve zaman veririz. Yalnızlıkla rahat hissetmeyi öğreniriz.
8. Karakter kusurlarımız üzerinde çalışırken kusurlarımızı ve hatalarımızı insan olmanın bir parçası olarak kabul etmeye, utancımızı ve mükemmeliyetçiliğimizi iyileştirmeye başlarız.
9. Duyguları ve hisleri ifade etmenin kendimize zarar veren yollarının yerine dürüstlüğü koymaya başlarız.
10. Kim olduğumuzu ifade ederken ve kendimizle/ başkalarıyla geliştirdiğimiz ilişkilerde dürüst oluruz.
11. Bir ortaklıkta paylaşma, bağlılık, güven ve bağlanmanın bir ürünü olarak cinselliğe değer vermeyi öğreniriz.
12. İyileşme sürecine katkıda bulunarak, günden güne daha çok akıl sağlığımıza.

Daha fazla Türkçe bilgi için lütfen A.S.A.B web sitesini ziyaret edin <https://slaafws.org/turkish>