

Ознаки видужання спільноти Анонімних залежних від сексу та любові.

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

1. Ми прагнемо до розвитку відносин з Вищою Силою щодня, знаючи, що ми не одні в наших зусиллях зцілити себе від залежності.
2. Ми готові бути вразливим, тому що здатність довіряти була відновлена завдяки нашій вірі у Вищу Силу.
3. Ми віддаємо, день за днем, всю нашу стратегію життя, і наше одержиме прагнення романтичної і сексуальної інтриги і емоційної залежності.
4. Ми навчилися уникати ситуацій, які можуть становити нам фізичну, моральну, психологічну і духовну загрозу.
5. Ми вчимося приймати і любити себе, взяти на себе відповідальність за своє життя і піклуватися про власні потреби, перш ніж вступити у відносини з іншими.
6. Ми стаємо готові звернутися за допомогою, дозволяючи собі бути уразливим і навчитися довіряти і приймати інших.
7. Ми дозволяємо собі працювати через біль нашої низької самооцінки і наш страх бути залишеними і страх відповідальності. Ми вчимося відчувати себе комфортно на самоті.
8. Ми починаємо приймати наші недоліки і помилки, як частину людської природи, зцілюючи наш сором і перфекціонізм під час роботи з дефектами характеру.
9. Ми починаємо чесно виражати свої емоції та почуття.
10. Ми стаємо чесними у вираженні хто ми є, розвиваючи справжню близькість у стосунках із самим собою та іншими.
11. Ми вчимося сприймати секс як побічний продукт обміну, зобов'язань, довіри і співробітництва в стосунках.
12. Ми відновили здоровий глузд щодня беручи участь у процесі видужання