

性與愛上癮無名會的12 個復原跡象

© 1990 The Augustine Fellowship, Sex and Love Addicts Anonymous, Fellowship-Wide Services, Inc. All Rights Reserved.

© 1990 年奧斯丁支援團體，性與愛上癮無名會，服務團體組織版權所有。

1. 我們尋求與上蒼建立每日持續的關係，並瞭解我們在盡力療癒自己的上癮症時並不孤單。
2. 因為對上蒼的信任，我們願意保持柔弱與開放，因為祂已修復我們相信的能力。
3. 每天每天，我們都將所有的生命臣服交託出去，包括我們對追求愛情、性的挑逗刺激，及感情依賴的上癮症。
4. 我們已學會去避免會將我們自己置於對身體，道德，心理，或靈性有危險的環境。
5. 我們學習接納與愛自己，承擔起照顧自己生活的責任，並在與他人建立關係之前，先照顧好自己的需要。
6. 我們變成願意去要求幫助，允許自己是柔弱的，而且學習去相信及接納他人。
7. 我們允許自己療癒自卑、被遺棄的恐懼，以及害怕責任的痛苦；我們學會在獨處中感覺自在。
8. 我們開始接納自己的不完美，及那些身而為人很自然會犯的過錯，並療癒我們的羞恥感，及完美主義，同時改善自己個性上的缺失。
9. 我們開始用誠實代替自我傷害的情感表達方式。
10. 我們開始誠實的表達我們是誰，並與我們自己及他人發展真正的親密關係。
11. 我們學習到性是兩人關係中分享，承諾，信任，及合作相處的附產物。
12. 我們藉由進行康復療程而一天天逐漸恢復正常。