

Tegn på helbredelse

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

© 1990 Det Augustine Fællesskab , Anonyme Sex og Kærlighedsafhængige, Fællesskabsomfattende Tjenester, Inc. Alle rettigheder forbeholdes.

1. Vi søger at udvikle et dagligt forhold til en højere Magt, og ved, at vi ikke er alene i vores anstrengelser for at helbrede os selv for vores misbrug.
2. Vi er villige til at være sårbare, fordi vores evne til tillid er blevet genskabt af vores tro på en højere Magt.
3. En dag ad gangen overgiver vi hele vores livsstrategi for, og besættelse af, stræben efter romantisk og seksuel intrige og følelsesmæssig afhængighed.
4. Vi lærer at undgå situationer, der kan indebære fysisk, moralsk, psykologisk eller åndelig risiko.
5. Vi lærer at elske og acceptere os selv, at tage ansvar for vores egne liv, og at tage vare på vores egne behov, før vi indgår i forhold til andre.
6. Vi bliver villige til at bede om hjælp og være sårbare, og lærer at have tillid til og acceptere andre.
7. Vi tillader os selv at arbejde os gennem smerten ved vort lave selvværd og vores frygt for ansvar og at blive forladt. Vi lærer at have det godt alene.
8. Vi begynder at acceptere vores ikke-perfekthed og fejl som del af det at være menneske, og helbreder vores skam og perfektionisme, mens vi arbejder på vores karakterdefekter.
9. Vi begynder at være ærlige i stedet for at udtrykke følelser selvdestruktivt.
10. Vi bliver ærlige i vores personlige udtryk, og udvikler ægte intimitet i vores forhold til os selv og andre.
11. Vi lærer at sætte pris på sex som et biprodukt ved det at dele forpligtelse, tillid og samarbejde i et partnerskab.
12. Vi får vor sunde fornuft tilbage, på daglig basis, ved at deltage i helbredelsesprocessen.