

Oznaki Zdrowienia

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

1. Codziennie rozwijamy więź z Siłą Większą od nas samych - utwierdza to nas w przekonaniu, że nie jesteśmy osamotnieni w wysiłku, jakim jest droga zdrowienia.
2. Wiara w Siłę Wyższą przywraca nam ufność i stajemy się bardziej otwarci.
3. Kapitulujemy - przez jeden dzień, w każdej chwili - z całej naszej życiowej strategii, przestajemy gonić za uczuciową czy seksualną intrygą i uwalniamy się od obsesji emocjonalnej.
4. Uczymy się unikać sytuacji i kontaktów, które mogą być dla nas zagrożeniem fizycznym, psychicznym, moralnym lub duchowym.
5. Uczymy się akceptować i kochać siebie, bierzemy odpowiedzialność za własne życie i dbamy o własne potrzeby. Dopiero później zajmujemy się innymi.
6. Odnajdujemy w sobie gotowość i wolę zwracania się o pomoc. Przyjmujemy ryzyko odsłonięcia i zranienia, ucząc się ufać ludziom i akceptować ich bezwarunkowo.
7. Przechodzimy przez ból naszego niskiego poczucia własnej wartości i przez lęk przed porzuceniem i odpowiedzialnością. Zaczynamy czuć się dobrze będąc w pojedynkę.
8. Akceptujemy nasze niedoskonałości i błędy jako część ludzkiej natury. Praca nad wadami charakteru uzdrawia nasz wstyd i perfekcjonizm.
9. Autodestrukcyjne sposoby wyrażania uczuć i emocji zastępujemy empatią i szczerością.
10. Stajemy się uczciwi w określaniu, kim naprawdę jesteśmy. Na tej podstawie budujemy autentyczne relacje ze sobą i z innymi ludźmi.
11. Uczymy się cenić seks jako dopełnienie wzajemnej bliskości, zaufania i współdziałania w związku.
12. Każdego dnia proces zdrowienia przywraca nam równowagę umysłu.