

Признаки выздоровления Содружества Анонимных Зависимых от Секса и Любви (S.L.A.A)

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

1. Мы стремимся развить ежедневные отношения с Высшей Силой, зная, что мы не одиноки в наших усилиях вылечить себя от нашей зависимости.
2. Мы готовы стать уязвимыми, потому что способность доверять вернулась к нам благодаря нашей вере в Высшую Силу.
3. Мы отдаемся, день за днем, всю свою жизненную стратегию, и свою заикленность с преследованием романтической и сексуальной интриги и эмоциональной зависимости.
4. Мы учимся избегать ситуаций, которые могут поставить нас под угрозу физически, нравственно, в психологическом отношении или духовно.
5. Мы учимся принимать и любить самих себя, брать на себя ответственность за свои собственные жизни, и заботиться о своих собственных нуждах прежде, чем вовлечь себя с другими.
6. Мы приобретаем желание просить о помощи, разрешая самим себе быть уязвимыми и учась доверять и принимать других.
7. Мы позволяем себе работать через боль своего низкого чувства собственного достоинства и своих страхов перед отказом и ответственностью. Мы учимся чувствовать себя комфортно в одиночестве.
8. Мы начинаем принимать свои недостатки и ошибки как часть того, чтобы быть человеком, излечивая наш стыд и склонность к жесткой оценке собственных действий, работая над своими дефектами характера.
9. Мы начинаем заменять саморазрушительные пути выразить эмоции и чувства на честность.
10. Мы становимся честными в выражении, кто мы такие, развивая настоящую близость в наших отношениях с самим собой и с другими.
11. Мы учимся оценивать секс как побочный продукт совместного пользования, посвященности, доверия и сотрудничества в партнерстве.
12. Мы вернулись здравомыслию, ежедневно, участвуя в процессе восстановления.