

Tecken på tillfrisknande

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

1. Vi strävar efter att utveckla en daglig relation med en Högre Kraft i vetskap om att vi inte är ensamma i våra ansträngningar att hela oss själva från vårt beroende.
2. Vi är villiga att vara sårbara eftersom vi har återfått vår förmåga att hysa tillit genom vår tro på en Högre Kraft.
3. Vi överger, en dag i taget, hela vår livsstrategi och besatthet av jakten på romantiska och sexuella intriger och känslomässigt beroende.
4. Vi lär oss att undvika situationer där vi utsätts för faror fysiskt, moraliskt, psykologiskt eller andligt.
5. Vi lär oss att acceptera oss själva, att ta ansvar för vårt eget liv och att ta hand om våra egna behov innan vi går in i relationer med andra.
6. Vi blir villiga att be om hjälp och att tillåta oss att vara sårbara och lär oss att lita på och acceptera andra.
7. Vi tillåter oss att arbeta igenom smärtan i vår låga självkänsla och vår rädsla för ansvar och för att bli övergivna. Vi lär oss att trivas i ensamhet.
8. Vi börjar acceptera våra ofullkomligheter och misstag som en del av att vara mänskliga och vi läker vår skam och perfektionism medan vi arbetar med våra karaktärsfel.
9. Vi börjar ersätta självdestruktiva sätt att uttrycka känslor med ärlighet.
10. Vi blir ärliga i att uttrycka vem vi är och vi utvecklar en sann närhet i våra relationer med oss själva och andra.
11. Vi lär oss att värdera sex som en biprodukt till engagemang, tillit, samarbete och att dela med sig i ett partnerförhållande.
12. Vi återfår vårt förstånd, en dag i taget, genom att delta i tillfrisknande-processen.