



TECKEN PÅ TILLFRISKNANDE

©1990 The Augustine Fellowship, S.L.A.A., Fellowship-Wide Services, Inc. Alla rättigheter förbehålles.

Anonyma sex- och kärleksberoende (SLAA)

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 efter romantiska och sexuella intriger och känslomässigt beroende.
4. Vi lär oss att undvika situationer som kan utsätta oss för risker fysiskt, moraliskt, psykologiskt eller andligt.
5. Vi lär oss att acceptera och älska oss själva, att ta ansvar för våra egna liv och att ta hand om våra egna behov innan vi involverar oss själva med andra.
6. Vi blir villiga att be om hjälp, tillåter oss själva att vara sårbara och lär oss att lita på och acceptera andra.
7. Vi tillåter oss själva att arbeta igenom smärtan i vår låga självkänsla och vår rädsla för övergivenhet och ansvar. Vi lär oss att trivas i ensamhet.
8. Vi börjar acceptera våra brister och misstag som en del av att vara människa, och 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 med att uttrycka vem vi är, och utvecklar sann närhet i våra relationer med oss själva och andra.
11. Vi lär oss att värdera sex som en biprodukt till delaktighet, engagemang, tillit och samarbete i ett partnerförhållande.
12. Vi återfår vårt förstånd, på daglig basis, genom att delta i tillfrisknandeprocessen.

Mer information på svenska finns på SLAA:s hemsida i Sverige: <https://www.slaa.se/>