

Oznaki zdrowienia SLAA

© 1990 The Augustine Fellowship, S.L.A.A., Fellowship-Wide Services, Inc. Wszystkie prawa zastrzeżone.

1. Każdego dnia staramy się rozwijać więź z Siłą Wyższą, wiedząc, że nie jesteśmy osamotnieni w naszych wysiłkach na rzecz zdrowienia z uzależnienia.
2. Jesteśmy gotowi na ryzyko odsłonięcia i zranienia, ponieważ przywrócona została nam zdolność do zaufania dzięki naszej wierze w Siłę Wyższą.
3. Rezygnujemy, tylko przez jeden dzień, z całej naszej życiowej strategii oraz naszej obsesji na punkcie pogoni za romantyczną i seksualną intrygą oraz zależnością emocjonalną.
4. Uczymy się unikać sytuacji, które mogą nam zagrażać w sensie fizycznym, moralnym, psychicznym lub duchowym.
5. Uczymy się akceptować i kochać samych siebie, brać odpowiedzialność za nasze własne życie oraz dbać o własne potrzeby, zanim zwiążemy się z drugą osobą.
6. Stajemy się gotowi, aby prosić o pomoc, pozwalając sobie na ryzyko odsłonięcia i zranienia, ucząc się ufać innym i akceptować innych.
7. Przechodzimy przez ból naszego niskiego poczucia własnej wartości, lęk przed porzuceniem i wzięciem odpowiedzialności. Uczymy się, aby dobrze czuć się w pojedynkę.
8. Zaczynamy akceptować nasze niedoskonałości i błędy jako część ludzkiej natury. W trakcie pracy nad naszymi wadami charakteru stopniowo pozbywamy się wstydu i perfekcjonizmu.
9. Autodestrukcyjne sposoby wyrażania emocji i uczuć zaczynamy zastępować szczerością.
10. Stajemy się uczciwi w wyrażaniu tego kim jesteśmy, rozwijając prawdziwą bliskość sami ze sobą oraz z innymi ludźmi.
11. Uczymy się patrzeć na seks jako coś, co pojawia się w wyniku dzielenia się sobą, zaangażowania, zaufania i współpracy w związku.
12. Dzięki zaangażowaniu w proces zdrowienia, każdego dnia jest nam przywracana równowaga umysłu.