

Sinais de Recuperação

© 1990 The Augustine Fellowship, S.L.A.A., Fellowship-Wide Services, Inc. All Rights Reserved.

1. Tratamos de estabelecer uma relação diária com um Poder Superior, já que nos demos conta de que não estamos sozinhos nos esforços para curarmos de nossa dependência.
2. Estamos dispostos a nos abrir aos demais, sem o medo de correr os riscos de nos expormos, já que nossa fé em um Poder Superior nos havia devolvido a confiança.
3. Renunciamos, dia a dia, a nossa estratégia vital e a nossa obsessão pela busca de sedução romântica e/ou sexual e de dependência emocional.
4. Aprendemos a evitar situações que possam nos colocar em perigo físico, moral, psicológico e espiritual.
5. Aprendemos a nos aceitar e a nos querer, a nos responsabilizar por nossas vidas e a nos ocupar de satisfazer nossas necessidades antes de nos envolver com os outros.
6. Estamos dispostos a pedir ajuda, nos atrevemos a nos expor aos que vierem e aprendemos a confiar e aceitar aos demais.
7. Tratamos de elevar nossa escassa auto-estima e de eliminar o mal estar que se deriva desta, assim como o medo do abandono e da responsabilidade. Aprendemos a nos sentir cômodos com nós mesmos em solidão.
8. Começamos a aceitar nossas imperfeições e erros como algo próprio do ser humano; corrigimos nossa vergonha e perfeccionismo ao tratar de corrigir nossos defeitos de caráter.
9. Começamos a substituir as formas auto-destrutivas de expressar nossas emoções e sentimentos pela sinceridade.
10. Somos sinceros ao expressar quem somos, incorporamos uma intimidade autêntica aos nossos relacionamentos com nós mesmos e com os demais.
11. Começamos a valorizar o sexo como resultado da comunicação, do compromisso, da confiança e cooperação que se dão em um senso de relacionamento sadio.
12. A medida que participamos do processo de reestabelecimento, dia a dia, vamos nos recuperando o nosso juízo.