



Motsatta sidan av den andra checklistan

- 1) Vi kan möta och lösa upp vår rädsla för människor och vår fruktan för isolering och sluta skrämman andra med vår makt och position.
- 2) Vi upptäcker att fristaden vi byggt upp för att skydda det rädda och skadade inre barnet har blivit ett fängelse och vi blir villiga att riskera att röra oss ur vår isolering.
- 3) Med vårt nyfunna egenvärde och självkänsla så har vi insett att det inte längre är nödvändigt att skydda oss själva genom att skrämman andra med förakt, ilska eller att förlöjliga dem.
- 4) Vi accepterar och tröstar det isolerade och sårade inre barnet som vi övergav och förkastade, och därigenom avslutar vi behovet av att agera ut våra rädslor om att bli övergivna av andra människor.
- 5) I och med att vi är hela och kompletta så behöver vi inte längre försöka kontrollera andra genom att manipulera eller forcera dem och binda dem till oss med rädsla för att undvika att känna oss övergivna och ensamma.
- 6) Genom att på djupet göra en inventering av oss själva så finner vi vår sanna identitet som en kapabel och värdefull individ. Genom att be att få våra brister avlägsnade befrias vi från känslan av underlägsenhet och överlägsenhet.
- 7) Vi stöttar och uppmuntrar andra i deras ansträngningar att uttrycka sig själva.
- 8) Vi blottar, erkänner och uttrycker våra barndomsrädslor och drar oss undan från känslomässig berusning.
- 9) Vi har medkänsla för de som är fast i dramatriangeln och som desperat försöker hitta en väg ut ur galenskapen.
- 10) Vi accepterar att vi blev traumatiserade under barndomen och förlorade förmågan att känna. Genom att använda de 12 stegen som ett program för tillfrisknande så återfår vi förmågan att känna och komma ihåg och blir hela människor som är glada, lyckliga och fria.
- 11) Genom att acceptera att vi som barn var maktlösa inför att "rädda" vår familj så klarar vi av att släppa vårt självförakt och slutar att straffa oss själva och andra för att inte räcka till.
- 12) Genom att acceptera och återförenas med vårt inre barn så hotas vi inte längre av intima förhållanden och fruktar inte längre att bli slukade eller bli osynliggjorda.
- 13) Genom att erkänna sanningen om familjedysfunktionen så behöver vi inte längre låtsas som att ingenting var fel eller fortsätta förneka att vi fortfarande, omedvetet, agerar ut, utifrån harm och skador i från barndomen.
- 14) Vi slutar förneka och gör något åt vårt post-traumatiska beroende av droger, personer, platser eller saker som vi använt för att förvränga eller undvika verkligheten.

Adult Children of Alcoholics®/Dysfunctional Families World Service Organization, Inc.
www.adultchildren.org | <http://acawsoec.com> | information@acawso.com | +1(310) 534-1815

ACA WSO Literature Distribution Center | +1(562) 595-7831

© ACA WSO, Inc.
All rights reserved.