



A szennyes lista másik oldala

- 1) Kimozdulunk az elszigeteltségből, és nem félünk irreálisan más emberektől, még a tekintélyszemélyektől sem.
- 2) Nem függünk másoktól, hogy megmondják nekünk, kik vagyunk.
- 3) Nem ijedünk meg automatikusan a dühös emberektől, és már nem tekintjük fenyegetésnek a személyes kritikát.
- 4) Nincs kényszeres igényünk arra, hogy újrateremtsük az elhagyatottságot.
- 5) Már nem az áldozat nézőpontjából éljük az életünket, és ez a tulajdonság nem vonz minket fontos kapcsolatainkban.
- 6) Nem használjuk az engedélyezést arra, hogy elkerüljük saját hiányosságaink.
- 7) Nem érzünk büntudatot, amikor kiállunk magunkért.
- 8) Kerüljük az érzelmi mámort, és működőképes kapcsolatokat választunk az állandó zaklatottság helyett.
- 9) Képesek vagyunk megkülönböztetni a szeretetet a szánalomtól, és nem gondoljuk, hogy a "sajnálatot" keltő emberek "megmentése" a szeretet cselekedete.
- 10) Kijövünk a traumatikus gyermekkorunk tagadásából, és visszanyerjük azt a képességet, hogy érezzük és kifejezzük érzelmeinket.
- 11) Abbahagyjuk önmagunk megítélését és elítélését, és felfedezzük az önértékelést.
- 12) Növekedünk a függetlenségben, és már nem rettegünk az elhagyatottságtól. Kölsönösen függő kapcsolataink vannak egészséges emberekkel, nem függő kapcsolataink olyan emberekkel, akik érzelmileg elérhetetlenek.
- 13) Az alkoholizmus és paraalkoholizmus belénk ivódott jellemzőit azonosítjuk, elismerjük és eltávolítjuk.
- 14) Cselekvők vagyunk, nem reagálók.