



反転ランドリーリスト

1. 私たちは孤立から抜け出し、それがたとえ権威者であろうと他者を非現実的に恐れることはない。
2. 私たちは己が何者であるかを決めるとき、他者に依存しない。
3. 私たちは怒っている人たちを無意識に恐れることはなく、もはや個人的批判を脅威とみなすこともない。
4. 私たちは見捨てられを再現する強迫的欲求を持たない。
5. 私たちは被害者の視点で人生を生きるのをやめ、重要な人間関係においてこの特徴に惹きつけられない。
6. 私たちは自分自身の欠点を見るのを避ける手段としてイネイブリングを使わない。
7. 私たちは自己主張するとき罪悪感を感じない。
8. 私たちは情緒的酩酊状態を避け、混乱状態ではなく機能する人間関係を選ぶ。
9. 私たちは愛を哀れみと区別でき、「哀れむ」人を「救う」ことが愛することであると考えない。
10. 私たちはトラウマを負った子ども時代の否認から抜け出し、感情を感じ表現する能力を取り戻す。
11. 私たちは自分自身を厳しく裁き非難することをやめ、自己肯定感を見いだす。
12. 私たちは自立するようになり、もはや見捨てられることを極度に恐れない。私たちは健康な人たちと相互依存関係を持ち、情緒的に関われない人たちに依存しない。
13. 私たちが内在化したアルコールリズムとパラアルコールリズムは、その存在が特定され認識され取り除かれる。
14. 私たちは自ら行動する人であり、反応する人ではない。