



Netīrās vēlas saraksta otra puse

- 1) Mēs stājamies pretī un atrisinām mūsu bailes no cilvēkiem un izolācijas bailes un beidzam iebiedēt citus ar mūsu varas pozīciju un ietekmīgu stāvokli.
- 2) Mēs nonākam pie sapratnes, ka patvērums, kuru bijām radījuši, lai pasargātu iebiedēto un ievainoto iekšējo bērnu, ir kļuvis par cietumu un kļūstam gatavi riskēt izlauzties no izolācijas.
- 3) Ar atjaunotu pašvērtību un pašapziņu mēs saprotam, ka mums vairs nav nepieciešams aizsargāt sevi, iebiedējot citus ar nicinājumu, izsmieklu un dūsmām.
- 4) Mēs pieņemam un sniedzam mierinājumu mūsu izolētajam un sāpinātajam iekšējam bērnam, kuru bijām pametuši novārtā un neatzinām un tādējādi mēs vairs nejūtam nepieciešamību izspēlēt mūsu bailes no pamestības vai sevis pazaudēšanas, kad sasaistāmies ar citiem cilvēkiem.
- 5) Tā kā esam atguvuši veselumu un pilnību, mēs vairs nemēģinām kontrolēt citus ar manipulācijām un spēku un piesiet viņus sev ar bailēm, lai izvairītos justies izolēti un vientuļi.
- 6) Ar dziļu iekšēju pašanalīzi mēs atklājam savu patieso būtību - mēs esam spējīgi un vērtīgi cilvēki. Lūdzot, lai tiktu noņemti mūsu trūkumi, mēs tiekam atbrīvoti no nevērtības un grandiozitātes nastas.
- 7) Mēs atbalstām un iedrošinām citus pūlēs pastāvēt par sevi.
- 8) Mēs atklājam, atzīstam un izpaužam savas bērnības bailes un atturamies no emocionālā reibuma.
- 9) Mēs spējam just līdzjūtību pret ikvienu, kurš ir ieslodzīts “drāmas trijstūrī” un izmisīgi cenšas atrast ceļu ārā no neprāta.
- 10) Mēs pieņemam to, ka bērnībā tikām traumēti un pazaudējām spēju just. Lietojot 12 Soļus kā atveseļošanās programmu, mēs atgūstam spēju just un atcerēties un kļūstam par veselām būtnēm kas ir priecīgas, laimīgas un brīvas.
- 11) Pieņemot to, ka mēs bērnībā bijām bezspēcīgi un nevarējām “izglābt” savu ģimeni, mēs varam atbrīvoties no naida pret sevi un spējam izbeigt sevis un citu cilvēku sodīšanu par to, ka neesam pietiekami labi.
- 12) Kad pieņemam un atkal apvienojamies ar iekšējo bērnu, mūs vairs nebiedē tuvība, kurā mēs varētu pazust vai kļūt neredzami.
- 13) Apzinoties savas ģimenes disfunkcijas patiesību, mums vairs nav jāizturas tā it kā ģimenē nebija nekādu problēmu vai jānoliedz to, ka neapzināti mēs turpinām reaģēt uz mūsu bērnībā piedzīvotajām traumām un ievainojumiem.
- 14) Mēs izejam no nolieguma un sākam rīkoties, lai risinātu mūsu posttraumatisko atkarību no vielām, cilvēkiem, vietām un lietām, kuras mums ļauj sagrozīt realitāti un izvairīties no tās.