



## *Zoznam črt dospelého dieťaťa po uzdravení*

- 1) Vystupujeme z izolácie a nebojíme sa bezdôvodne iných ľudí, ani autorít.
- 2) Nie sme závislí od druhých, aby nám povedali, kto sme.
- 3) Nemáme automaticky strach z nahnevaných ľudí a osobnú kritiku už nepovažujeme za hrozbu.
- 4) Nemáme nutkavú potrebu znova si vyvolávať opustenie.
- 5) Prestávame žiť život z pozície obeť a táto črta nás už v dôležitých vzťahoch nepriťahuje.
- 6) Umožňovanie dysfunkčného správania už nevyužívame na to, aby sme sa vyhli pohľadu na vlastné nedostatky.
- 7) Necítíme sa previniť, keď sa postavíme sami za seba.
- 8) Vyhýbame sa emocionálnej intoxikácii a vyberáme si funkčné vzťahy namiesto neustáleho nepokoja.
- 9) Dokážeme rozlíšiť lásku od ľútosť a nemyslíme si, že „zachraňovať“ ľudí, ktorých „ľutujeme“, je prejavom lásky.
- 10) Prestávame popierať svoje traumatické detstvo a znovu získavame schopnosť cítiť a vyjadrovať svoje pocity.
- 11) Prestávame sa posudzovať a odsudzovať a objavujeme pocit vlastnej hodnoty.
- 12) Naša nezávislosť rastie a už sa nedesíme opustenia. Máme vyvážené vzťahy so zdravými ľuďmi, nie závislé vzťahy s ľuďmi, ktorí sú emocionálne nedostupní.
- 13) Rozpoznávame prejavy alkoholizmu a para-alkoholizmu, ktoré sme si osvojili, priznávame si ich a odstraňujeme.
- 14) Konáme namiesto toho, aby sme reagovali.