



A Másik Szennyes Lista Másik Oldala

- 1) Szembenézünk az emberektől való félelmünkkel és az elszigeteltségtől való rettegésünkkel, és feloldjuk azt. Abbahagyjuk mások hatalmunkkal és pozícióinkkal való megfélemlítését.
- 2) Felismerjük, hogy a menedéket, amelyet a bennünk lévő rémült és sérült gyermek védelmére építettünk, börtönné vált, és hajlandóvá válunk megkockáztatni, hogy kimosduljunk az elszigeteltségből.
- 3) Megújult önértékelésünkkel és önbecsülésünkkel felismerjük, hogy többé nincs szükség arra, hogy úgy védjük magunkat, hogy másokat megvetéssel, gúnyolódással és dühvel félemlítünk meg.
- 4) Elfogadjuk és megvigasztaljuk az elszigetelt és megbántott belső gyermeket, akit elhagytunk és megtagadtunk, és ezáltal véget vetünk annak a szükségletnek, hogy más emberekkel játsszuk el a behálózástól és elhagyatottságtól való félelmünket.
- 5) Mivel egészek és teljesek vagyunk, nem próbálunk többé manipulációval irányítani másokat és erőszakkal és félelemmel magunkhoz kötni őket, hogy elkerüljük az elszigeteltség és az egyedüllét érzését.
- 6) A mélyreható leltárunk révén felfedezzük valódi identitásunkat, mint rátermett, értékes emberek. Azzal, hogy kérjük a hiányosságaink elvételét, megszabadulunk az alsóbbrendűség és a nagyképűség terhétől.
- 7) Támogatunk és bátorítunk másokat az önmagukért való kiállásra irányuló erőfeszítéseikben.
- 8) Feltárjuk, elismerjük és kifejezzük gyermekkori félelmeinket, és kivonjuk magunkat az érzelmi mámoros állapotokból.
- 9) Együtt érzünk mindenkiel, aki a „drámaháromszög” csapdájába esett, és kétségbeesetten kiutat keres az örületből.
- 10) Elfogadjuk, hogy gyermekkorunkban trauma ért minket és elvesztettük a képességünket, hogy érezzünk. A 12 Lépést alkalmazva felépülésünk programjaként újra képesek leszünk érezni és emlékezni és teljes emberekké válunk, akik boldogok, vidámak és szabadok.
- 11) Azáltal, hogy elfogadjuk, gyermekként nem volt hatalmunk „megmenteni” a családukat, képesek vagyunk elengedni öngyűlöletünket és abbahagyni önmagunk és mások büntetését azért, mert nem vagyunk elegendőek.
- 12) Belső gyermekünk elfogadása és újbóli befogadása által többé már nem félünk az intimtástól és attól, hogy valami eláraszt minket vagy láthatatlanná válunk.
- 13) A rossz családi működés beismerése által többé már nem kell úgy tennünk, mintha semmi baj nem lett volna vagy tagadnunk, hogy tudattalanul még mindig a gyermekkori károkozásra és sérülésekre reagálunk.
- 14) Abbahagyjuk a tagadást és teszünk valamit a trauma következtében fellépett anyagokkal, emberekkel, dolgokkal kapcsolatos függőségeinkkel, melyekkel eltorzítjuk és elkerüljük a valóságot.