



Cita netīrās vēlas saraksta otra puse

- 1) Mēs izlaužamies no izolācijas un vairs neesam nereālistisku baiļu no cilvēkiem varā, pat no autoritātēm.
- 2) Mēs nebalstām savu vērtību uz to, ko mums saka citi.
- 3) Mums nav automātiskas bailes no dusmīgiem cilvēkiem, un kritiku mēs vairs neuztveram kā draudus sev.
- 4) Mēs neesam apsēsti ar vajadzību atkārtoti radīt pamestības sajūtu.
- 5) Mēs pārtraucam dzīvot dzīvi no upura skatpunkta un attiecībās ar mums svarīgiem cilvēkiem mūs vairs nesaista šī īpašība.
- 6) Mēs neizmantojam citu cilvēku neveselīgo uzvedību kā veidu, lai neskatītos paši uz saviem trūkumiem.
- 7) Mēs nejūtamies vainīgi, kad pastāvam par sevi.
- 8) Mēs izvairāmies no emocionāla reibuma un izvēlamies funkcionējošas attiecības nepārtrauktas vilšanās sajūtas vietā.
- 9) Mēs spējam atšķirt mīlestību no želuma un neuzskatām, ka to cilvēku “glābšana”, kurus mēs “žēlojam”, būtu mīlestības izpausme.
- 10) Mēs atbrīvojamies no nolieguma par savu traumatisko bērnību un atgūstam spēju just un paust savas emocijas.
- 11) Mēs pārstājam tiesāt un nosodīt sevi un atklājam pašvērtības sajūtu.
- 12) Mūsu patstāvības sajūta pieaug, un mūs vairs nešausmina pamestība. Mums ir abpusējas attiecības ar veselīgiem cilvēkiem, nevis atkarīgas attiecības ar cilvēkiem, kuri ir emocionāli nepieejami.
- 13) Alkoholisma un para-alkoholisma (līdzatkarības) īpašības, kuras pārņemām, ir identificētas, atzītas un aizgājušas nebūtībā.
- 14) Mēs esam rīcībspējīgi cilvēki, nevis reaģētāji.