



Motsatsen til sjekklisten

- 1) Vi beveger oss ut av isolasjon og er ikke urealistisk redde for andre mennesker, selv ikke for autoritetspersoner.
- 2) Vi trenger ikke at andre forteller oss hvem vi er.
- 3) Vi blir ikke automatisk skremt av sinte mennesker, og vi anser ikke lenger personlig kritikk som en trussel.
- 4) Vi har ikke et tvangsmessig behov for å gjenskape forlatthet.
- 5) Vi slutter å leve livet ut fra et offers synsvinkel, og vi tiltrekkes ikke av dette trekket i våre viktige relasjoner.
- 6) Vi bruker ikke et overengasjement i andre for å slippe å se på våre egne tilkortkommenheter.
- 7) Vi føler ikke skyld når vi står opp for oss selv.
- 8) Vi unngår følelsesmessig rus, og vi velger relasjoner som kan fungere i stedet for konstant uro.
- 9) Vi er i stand til å skille kjærighet fra medlidenhet, og vi tror ikke at det å «redde» mennesker vi «synes synd på» er en handling som kommer fra kjærighet.
- 10) Vi kommer ut av benektelsen om vår traumatiske barndom og gjenvinner evnen til å føle og uttrykke våre følelser.
- 11) Vi slutter å dømme og fordømme oss selv og oppdager en følelse av egenverd.
- 12) Selvstendigheten vår vokser, og vi er ikke lenger livredde for å bli forlatt. Vi har gjensidige relasjoner med sunne mennesker, ikke avhengige relasjoner med mennesker som er emosjonelt utilgjengelige.
- 13) Vi identifiserer, anerkjenner og fjerner de karakteristiske og internaliserte trekkene som kommer av alkoholisme og medavhengighet.
- 14) Vi er selvstendig handlende, i stedet for å være reagerende.