



Оборотная сторона Списка характерных особенностей

- 1) Мы выходим из изоляции и не испытываем неоправданного страха перед людьми, даже людьми, имеющими власть.
- 2) Наше представление о себе не зависит от мнений других людей.
- 3) Рассерженные люди не вызывают в нас автоматического страха, мы перестаём воспринимать критику как опасность.
- 4) Мы не испытываем компульсивной потребности воссоздавать опыт покинутости.
- 5) Мы больше не смотрим на жизнь с позиции жертвы, нас больше не привлекает эта роль в значимых отношениях.
- 6) Мы в состоянии смотреть прямо на свои ошибки.
- 7) Мы не чувствуем себя виноватыми, когда отстаиваем себя.
- 8) Мы избегаем эмоциональной интоксикации и выбираем работающие отношения вместо обречённых на неудачу.
- 9) Мы различаем любовь и жалость, и думаем, что спасать человека, к которому испытываешь жалость, – не значит любить его.
- 10) Мы перестаём отрицать своё травмированное детство, возвращаем себе способность чувствовать и выражать эмоции.
- 11) Мы прекращаем осуждать и оценивать других и обнаруживаем чувство собственного достоинства.
- 12) Мы укрепляем свою самостоятельность и не боимся покинутости. Мы обретаем взаимозависимые отношения здоровых людей, отказываясь от неравных отношений с эмоционально недоступными личностями.
- 13) Мы замечаем, признаём черты алкоголизма и параалкоголизма, которые усвоили в детстве, и отказываемся от них.
- 14) Мы действуем, а не реагируем.