



Motsatsen til den andre sjekklisten

- 1) Vi møter og oppløser vår frykt for mennesker, og vår frykt for isolasjon, og vi slutter å skremme andre med vår makt og posisjon.
- 2) Vi innser at tilfluktsstedet vi har bygget for å beskytte det redde og sårede barnet inni oss, har blitt et fengsel, og vi blir villige til å risikere å bevege oss ut av isolasjonen.
- 3) Med vår fornyede følelse av egenverdi og selvtillit innser vi at det ikke lenger er nødvendig å beskytte oss selv ved å skremme andre med forakt, latterliggjøring og sinne.
- 4) Vi aksepterer og trøster det isolerte og sårede indre barnet vi har forlatt og fornektet. Dermed avslutter vi behovet for å utagere vår frykt for forlatthet, og for å være viklet inn i relasjoner med andre mennesker.
- 5) Fordi vi er hele og komplette, prøver vi ikke lenger å kontrollere andre gjennom manipulasjon og tvang, eller binde dem til oss med frykt, for å unngå å føle oss isolerte og alene.
- 6) Ved hjelp av vår dyptgående gjennomgang oppdager vi vår sanne identitet som dyktige og verdifulle mennesker. Ved å be om å få våre mangler fjernet, frigjøres vi fra byrden av mindreverd og storhetsvanvidd.
- 7) Vi støtter og oppmuntrer andre i deres innsats for å være selvsikre.
- 8) Vi avdekker, anerkjenner og gir uttrykk for frykten som oppsto i barndommen, og vi trekker oss bort fra følelsesmessig rus.
- 9) Vi har medfølelse med alle som er fanget i "dramatrekanten" og desperat søker en vei ut av galskapen.
- 10) Vi aksepterer at vi ble traumatisert i barndommen, og at vi mistet evnen til å føle. Ved å bruke de 12 trinnene som et program for tilfriskning gjenvinner vi evnen til å føle og huske, og vi blir hele mennesker som er lykkelige, glade og frie.
- 11) Ved å akseptere at vi som barn var maktesløse med tanke på å "redde" familien vår, kan vi frigjøre oss fra selvhat og slutte å straffe oss selv og andre for ikke å være nok.
- 12) Ved å akseptere og gjenforenes med det indre barnet er vi ikke lenger truet av intimitet eller av frykten for å bli oppslukt eller gjort usynlige.
- 13) Ved å erkjenne virkeligheten av familiens dysfunksjon, trenger vi ikke lenger late som om ingenting er galt, eller fortsette å benekte at vi fremdeles ubevisst reagerer på barndommens skader og lidelser.
- 14) Vi slutter å benekte. I stedet gjør vi noe med den posttraumatiske avhengigheten vår av stoffer, mennesker, steder og ting, som førte til at vi forvrengte og unngikk virkeligheten.