



Kita Skalbinių sąrašo pusė

- 1) Mes judame iš izoliacijos ir be pagrindo nebijome kitų žmonių, net ir turinčių autoritetą.
- 2) Mūsų nuomonė apie save nepriklauso nuo kitų nuomonės apie mus.
- 3) Mes nebeišsigąstame kitų savaime ir nepriimame asmeninės kritikos kaip grėsmės.
- 4) Mes nebejaučiame kompulsyvaus poreikio atkurti apleistumą.
- 5) Nustojame žiūrėti į gyvenimą kaip aukos. Plėtojant svarbius santykius mus apleidžia noras būti aukomis.
- 6) Mes nebesinaudojame kitų žmonių įgalinimu, kad išvengtume pažvelgti į savo būdo trūkumus.
- 7) Mes nebesijaučiame kalti, kai užstojame save ir nenusileidžiame kitiems.
- 8) Mes vengiame emocinės intoksikacijos ir renkamės darnius santykius vietoj nuolatinio nusivylimo.
- 9) Mes gebame atskirti meilę ir gailę, nemanome, kad gelbėti žmones, kurių mums gaila, yra meilės veiksmas.
- 10) Išsilaisviname iš neigimo dėl traumotos vaikystės ir atgauname gebėjimą jausti bei išreikšti jausmus.
- 11) Mes nustojame save teisti ir smerkti, pajuntame savo vertę.
- 12) Mes augame nepriklausomybėje ir daugiau nebijome būti apleisti. Plėtojame nepriklausomus santykius su sveikais žmonėmis, o ne priklausomybe grįstus ryšius su emociškai neprieinamais asmenimis.
- 13) Alkoholizmo ir para-alkoholizmo bruožai, kuriuos perėmėme, yra identifikuoti, pripažinti ir pašalinti.
- 14) Mes imamės veiksmo, ne vien reaguojame.