



## *Mustapesunimekirja pahupool*

- 1) Me tuleme oma eraldatusest välja ja ei ole enam ebarealistlikult hirmul teiste inimeste, eriti võimul olijate ees.
- 2) Me ei sõltu enam sellest mida teised ütlevad kes me oleme.
- 3) Vihased inimesed ei tekita meile enam automaatset hirmutunnet ja me ei vaata meie kohta käivat kriitikat ohuna.
- 4) Meil ei ole enam sundvajadust hüljatustunnet uuesti luua.
- 5) Me lõpetame oma elu elamise ohvri positsoonilt ja meid ei tõmba enam see iseloomujoon meile olulistes suhetes.
- 6) Me ei kasuta enam teiste haige käitumise võimaldamist viisina vältimaks iseenda puuduste nägemist/ uurimist.
- 7) Me ei tunne enam end süüdi kui me seisame enda eest.
- 8) Me väldime emotsionaalset mürgistust ja valime pidevalt ärritatusel asemel suhted, mis toimivad.
- 9) Me oleme võimelised eristama, mis asi on armastus ja mis on haletsus ja me enam ei mõtle, et inimeste päästmine, keda me haletseme on mingi armastav tegu.
- 10) Me lõpetame oma lapsepõlve traumade eitamise ja saame tagasi võime väljendada ja tunda oma tundeid.
- 11) Me lõpetame iseenda üle kohtu ja hukkamõistmise ja avastame eneseväärtustamisetunde.
- 12) Me areneme sõltumatuse suutlikkusest ja hülgamine ei tekita meis enam öudustunnet. Meil on vastastikku sõltuvad suhted tervete inimestega, mitte sõltuvussuhted inimestega, kes on emotsionaalselt kättesaamatud.
- 13) Alkoholismi ja kaassõltuvuse iseloomujooned mida me oleme perekonnast enda omaks võtnud saab kindlaks määratud, valjuhäälselt ülestunnistatud ja Jumal on nad ära kõrvaldanud.
- 14) Me tegutseme iseendast lähtuvalt mitte ei reageeri teistele.

Adult Children of Alcoholics®/Dysfunctional Families World Service Organization, Inc.  
[www.adultchildren.org](http://www.adultchildren.org) | [information@acawso.com](mailto:information@acawso.com) | +1(310) 534-1815

ACA WSO Literature Distribution Center | +1(562) 595-7831

©2014 ACA WSO, Inc.  
All rights reserved.