



## *Den motsatta sidan av checklistan*

1. Vi flyttar oss ur isoleringen och är inte orealistiskt rädda för andra människor, inte heller auktoriteter.
2. Vi förlitar oss inte på andra för att identifiera vem vi är.
3. Vi är inte automatiskt skrämda av arga människor och tar inte längre personlig kritik som ett hot.
4. Vi har inte ett tvångspräglat behov att återskapa övergivenhet.
5. Vi slutar att leva våra liv ur perspektivet av ett offer och är inte längre attraherade av denna svaghet hos de i våra viktiga nära relationer.
6. Vi utnyttjar inte ett fokus på andra för att inte se våra egna fel.
7. Vi känner ingen skuld när vi står upp för oss själva.
8. Vi undviker känslomässig berusning och väljer hanterbara förhållanden istället för konstant kaos.
9. Vi klarar att se skillnad mellan kärlek och medlidande och vi tror inte att "rädda" någon som vi "tycker synd om" är handling av kärlek.
10. Vi tog oss ut ur förnekelsen angående vår traumatiska barndom och återfick förmågan att känna och uttrycka våra känslor.
11. Vi slutar att döma och trycka ner oss själva och finner en form av egenvärde.
12. Vi växer in i en självständighet och är inte längre rädda för att bli övergivna. Vi har självständiga förhållanden med friska människor istället för beroende förhållanden med människor som är känslomässigt oåtkomliga.
13. Karaktärsdragen av alkoholism och para-alkoholism som vi fått med oss är identifierade, uppmärksammade och avlägsnade.
14. Vi agerar, inte reagerar.