

POTWIERDZANIA

Kiedy powtarzamy nasze wzorce współzależności, nie możemy powstrzymać się od kontynuowania cyklu współzależności, ale gdy powtarzamy nasze wzorce zdrowienia, zgadnijcie, co się dzieje? ODZYSKANIE! Te afirmacje mają swoje korzenie w naszych wzorcach zdrowienia. Mogą nam pomóc w momentach, gdy najbardziej ich potrzebujemy. Powtarzane stosowanie może pomóc nam przewyciężyć kompulsywność współzależności i nauczyć się nowej wolności.

UNIKANIE

- Działam w sposób, który ZACHĘCA innych do kochających i zdrowych reakcji.
- Zachowuję otwarty umysł i AKCEPTUJĘ innych takimi, jakimi są.
- Angażuję się w intymność emocjonalną, fizyczną lub seksualną, gdy jest to ZDROWE i ODPOWIEDNIE dla mnie.
- PRAKTYKUJĘ swoje zdrowienie, aby rozwijać zdrowe i satysfakcjonujące relacje.
- Używam bezpośredniej i niepośredniej komunikacji, aby rozwiązywać konflikty i odpowiednio radzić sobie z konfrontacjami.
- Kiedy korzystam z narzędzi do zdrowienia, potrafię rozwijać i utrzymywać zdrowe relacje według własnego wyboru.
- Akceptuję własną wrażliwość, ufając i szanując swoje uczucia oraz potrzeby.
- Chętnie przyjmuję bliskie relacje, jednocześnie utrzymując zdrowe granice.
- Wierzę i ufam w moc większą niż ja sam. Poddam swoją wolę mojej Wyższej Mocy.
- Szanuję swoje autentyczne emocje i dzielę się nimi, gdy jest to stosowne.
- Swobodnie wyrażam wdzięczność wobec innych.

ZGODNOŚĆ

- Jestem zaangażowany w swoje bezpieczeństwo i wychodzę z sytuacji, które wydają się niebezpieczne lub są niezgodne z moimi celami.
- Jestem zakorzeniony we własnych wartościach, nawet jeśli inni się z tym nie zgadzają lub się złością.
- Biorę pod uwagę swoje zainteresowania i uczucia, gdy proszą mnie o udział w czyichś planach.
- Potrafię oddzielić swoje uczucia od uczuć innych. Pozwalam sobie doświadczać swoich uczuć, a inni są odpowiedzialni za swoje uczucia.
- Szanuję własne opinie i uczucia i wyrażam je właściwie.
- Moja seksualność opiera się na prawdziwej intymności i więzi. Kiedy potrzebuję poczuć się kochaną, wyrażam pragnienia serca. Nie zadowolam się seksem bez miłości.
- Proszę moją Wyższą Moc o wskazówki i rozważam możliwe konsekwencje, zanim podejmę decyzję. - Stoję w swojej prawdzie i zachowuję swoją uczciwość, niezależnie od tego, czy inni to akceptują, czy nie, nawet jeśli oznacza to trudne zmiany w moim życiu.

ZAPRZECZENIE

- Potrafię być świadomy swoich uczuć i je identyfikować, często w danej chwili. Znam różnicę między moimi myślami a uczuciami.

- Akceptuję swoje uczucia; są ważne i ważne.
- Wiem, czym jest troska od opieki. Wiem, że opieka nad innymi często wynika z potrzeby własnego dobra.
- Potrafię odczuwać współczucie dla uczuć i potrzeb innych.
- Przyznaję, że mogę mieć negatywne cechy, które często dostrzegam u innych.
- Przyznaję, że czasem potrzebuję pomocy innych.
- Jestem świadomy swoich bolesnych uczuć i wyrażam je odpowiednio.
- Potrafię wyrażać swoje uczucia otwarcie, bezpośrednio i spokojnie.
- Angażuję się w intymne relacje tylko z innymi, którzy chcą i potrafią uczestniczyć w zdrowych i kochających relacjach.

POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI

- Mogę zaufać swojej zdolności do podejmowania skutecznych decyzji.
- Potrafię zaakceptować siebie takim, jakim jestem. Wybieram nacisk na postęp zamiast na perfekcję.
- Czuję się odpowiednio godna uznania, pochwały czy prezentów, które otrzymuję.
- Potrafię cenić opinie tych, którym ufam, bez potrzeby zdobywania ich aprobaty. Wybieram zaufanie do siebie.
- Wybieram uznanie siebie za osobę godną miłości i wartości.
- Wybieram najpierw szukać własnej aprobaty. Staram się dokładnie analizować swoje motywacje, gdy szukam aprobaty u innych.
- Wciąż robię inwentaryzację i gdy się mylę, szybko się do tego przyznaję.
- Wybieram szczerść wobec siebie co do moich zachowań i motywacji. Czuję się na tyle bezpiecznie, by przyznać się do błędów przed sobą i innymi, oraz słuchać ich opinii BEZ poczucia zagrożenia.
- Wybieram, by zaspokajać własne potrzeby i pragnienia, kiedy tylko to możliwe.
- Wybieram szukanie pomocy, gdy jest to konieczne i stosowne.
- Wybieram postrzeganie siebie jako równego innym.
- Z pomocą mojej Wyższej Mocy mogę stworzyć bezpieczeństwo w swoim życiu.
- Podejmuję decyzję, by unikać prokrastynacji, wypełniając swoje obowiązki terminowo.
- Potrafię ustalać i utrzymywać zdrowe priorytety oraz granice w moim życiu.

KONTROLA

- Zdaję sobie sprawę, że z rzadkimi wyjątkami, inni dorośli potrafią zarządzać własnym życiem. - Akceptuję myśli, wybory i uczucia innych, nawet jeśli nie czuję się z nimi komfortowo.
- Doradzam tylko wtedy, gdy ktoś o to prosi.
- Jestem zadowolony, widząc, jak inni dbają o siebie.
- Uważnie i szczerze rozważam swoje motywacje, przygotowując się do wręczenia prezentu.
- Akceptuję i celebрую swoją seksualność jako dowód mojego zdrowia i całości. Nie używam jej, by zdobywać aprobatę innych.
- Buduję relacje z innymi oparte na równości, intymności i równowadze.
- Znajduję i korzystam z zasobów, które spełniają moje potrzeby, nie stawiając innym żadnych wymagań. Proszę o pomoc, gdy jej potrzebuję, BEZ żadnych oczekiwań.

- Zachowuję się AUTENTYCZNIE wobec innych, pozwalając, by moje troskliwe i współczujące cechy się ujawniły. - Proszę bezpośrednio o to, czego chcę i potrzebuję, i ufam mojej Wyższej Mocy, że rezultat się nie pojawi. Nie próbuję manipulować rezultatami z obwinieniem czy wstydem.
- Współpracuję, dochodzi do kompromisów i negocjuje z innymi w sposób, który szanuje moją uczciwość. - Traktuję innych z szacunkiem i wyważeniem oraz ufam mojej *Wyższej Mocy*, że spełni moje potrzeby i pragnienia.
- Wykorzystuję swoje powrót do *zdrowia dla* własnego rozwoju, a nie do manipulowania czy kontrolowania innych.
- Moja komunikacja z innymi jest autentyczna i szczerą.