



## Модели Выздоровления От Созависимости

| Модели Отрицания   | Созависимые часто...   | В выздоровлении...   |
|--|--|--|
|  | С трудом определяют, что они чувствуют   | Я осознаю и опознаю свои чувства зачастую в момент их проживания. Я знаю разницу между моими мыслями и моими чувствами.                            |
|  | Преуменьшают, подменяют или отрицают то, что действительно чувствуют   | Я целиком и полностью принимаю все свои чувства: все они имеют право на существование и все они важны.   |
|  | Воспринимают себя абсолютно бескорыстным и преданным благополучию других   | Я осознаю разницу между проявлением внимания и опекой. Я признаю, что опека над другими часто обусловлена необходимостью извлечения личной пользы. |
|  | Недостаточно понимают истинные чувства и потребности других людей  | Я обладаю способностью испытывать сопереживание к чувствам и потребностям других людей.  |
|  | Наделяют других отрицательными чертами своего характера.   | Я признаю, что мне могут быть присущи отрицательные черты характера, которые я часто обнаруживаю в других людях.                                   |
|  | Думают, что могут позаботиться о себе, не обращаясь к помощи других.   | Я признаю, что иногда я нуждаюсь в посторонней помощи  |
|  | Маскируют свою боль различными способами, такими как гнев, юмор или уход в изоляцию  | Я имею представление о своих болезненных чувствах и выражаю их уместным образом.   |
|  | Выражают негативные чувства или агрессию в уклончивой и пассивной манере   | Я способен выражать свои чувства открыто, прямо и спокойно.  |
| Не признают недоступность тех людей, к которым их влечёт | Я стремлюсь к близким взаимоотношениям только с теми людьми, которые хотят и способны устанавливать здоровые и полные любви взаимоотношения. |  |



## Модели Выздоровления От Созависимости

| Модели Низкой Самооценки | Созависимые часто...  | В выздоровлении...   |
|--------------------------|---|--|
|                          | С трудом принимают решения.   | Я верю в свою способность принимать эффективные решения.   |
|                          | Сурово судят свои мысли, слова и поступки, всегда как недостаточно хорошие.                                 | Я принимаю себя таким, какой я есть. Я ставлю успех в развитии выше совершенства.  |
|                          | Испытывают стыд и смущение, принимая признание, похвалу или подарки.  | Я чувствую себя по-настоящему достойным признания, похвалы или подарков, которые я получаю.  |
|                          | Ставят чужое одобрение своего образа мысли, чувств и поведения выше своего собственного.                    | Я ценю мнение тех людей, которым я доверяю, не испытывая необходимости получать их одобрение. Я уверен (-а) в себе.  |
|                          | Не воспринимают себя достойными любви или ценными личностями.   | Я признаю себя человеком, достойным любви и уважения.  |
|                          | Ищут признания и похвалы, чтобы преодолеть чувство неполноценности.   | Сначала я ищу своё собственное одобрение и тщательно исследую свои мотивы, когда ищу чужое одобрение.  |
|                          | С трудом признают ошибки.   | Я продолжаю свой личный самоанализ и, когда я не прав, сразу признаю это.  |
|                          | Нуждаются в том, чтобы выглядеть правильными в глазах других и даже могут солгать, чтобы казаться хорошими. | Я честен с самим собой в отношении своих поступков и мотивов. Я чувствую себя в достаточной безопасности, признавать свои ошибки перед собой и другими, при этом выслушивать их мнение, не испытывая угрозу. |
|                          | Не способны определить или попросить то, в чём они нуждаются и чего хотят.                                  | Я иду навстречу своим нуждам, потребностям и желаниям, когда это возможно. Я обращаюсь за помощью, когда это необходимо и уместно.   |
|                          | Считают себя выше других  | Я ощущаю себя равным другим людям.   |
|                          | Ожидают, что другие обеспечат им чувство защищённости   | С помощью своей Высшей Силы я сам обеспечиваю свою безопасность в жизни.   |
|                          | С трудом приступают к работе, соблюдают сроки и доводят дела до конца                                       | Я избегаю волокиты, выполняя свои обязательства своевременно.  |
|                          | Затрудняются в расстановке здоровых приоритетов и границ  | Я способен устанавливать и поддерживать здоровые приоритеты и границы в своей жизни.   |



## Модели Выздоровления От Созависимости

| Модели Уступчивости  | Созависимые часто...   | В выздоровлении...   |
|--|--|--|
|  | Чрезмерно терпимы и преданы, оставаясь в неблагоприятных ситуациях слишком долго   | Я предан своей безопасности и защищенности и выхожу из ситуаций, в которых чувствую себя небезопасно, либо которые несовместимы с моими здоровыми целями.  |
|  | Поступаются своими ценностями и принципами, чтобы избежать отвержения или гнева других   | Я стойко уверен в своих собственных ценностях, даже если другие не согласны со мной либо начинают испытывать злость.   |
|  | Откладывают свои собственные интересы для того, чтобы делать то, что хотят другие  | Я учитываю свои интересы и чувства, когда меня просят поучаствовать в планах других людей.   |
|  | Очень восприимчивы к чувствам других и перенимают те же самые чувства  | Я умею отделять свои чувства от чувств других людей. Я позволяю себе проживать свои собственные чувства и позволяю другим людям быть ответственными за их собственные чувства.   |
|  | Боятся выражать свои убеждения, мнения и чувства, когда они отличаются от убеждений, мнений и чувств других людей  | Я уважаю свои собственные мысли, чувства и мнения и выражаю их уместным образом.   |
|  | Принимают сексуальное внимание, когда на самом деле хотят любви  | Моя сексуальность основывается на подлинной близости и взаимности. Когда у меня возникает необходимость чувствовать себя любимым, я выражаю свою подлинные сердечные желания. Я не соглашаюсь на секс без чувства любви. |
|  | Принимают решения, не задумываясь о последствиях   | Я обращаюсь за руководством к своей высшей Силе и принимаю во внимание возможные последствия перед тем, как принять решения.   |
| Отказываются от своей правды, чтобы получить одобрение других или избежать перемен | Я отстаиваю свою правду и поддерживаю свою целостность, вне зависимости от одобрения окружающих, даже если это означает исполнение сложных изменений в моей жизни. |  |



## Модели Выздоровления От Созависимости

| Модели Контроля   | Созависимые часто...   | В выздоровлении...   |
|---|--|--|
|   | Убеждены, что другие люди не способны позаботиться о себе  | Я осознаю, что за редким исключением, другие взрослые люди способны управлять своей собственной жизнью.  |
|   | Пытаются убедить других, что им думать, делать или чувствовать   | Я принимаю мысли, чувства и выбор других людей, хотя я и не всегда согласен с ними.  |
|   | Свободно раздают советы и указания, даже если их не просят об этом   | Я даю советы, только когда меня просят об этом.  |
|   | Обижаются, когда другие отказываются от их помощи или отвергают их советы  | Я с согласием принимаю способность других людей позаботиться о себе самих.   |
|   | Щедры осыпают подарками и любезностями тех, на кого хотят оказать влияние  | Я внимательно и честно исследую свои мотивы, готовясь подарить подарок.  |
|   | Используют сексуальное внимание для получения одобрения и принятия   | Я заботливо принимаю и с уважительным теплом отношусь к своей сексуальности, как к важной части своей жизни, свидетельствующей о моём здоровье и целостности. Я больше не использую свою сексуальность, чтобы получить одобрение других людей. |
|   | Должны чувствовать себя нужными, чтобы иметь отношения с другими   | Я развиваю взаимоотношения с другими людьми, основанные на равенстве, близости и гармонии.   |
|   | Требуют, чтобы другие шли навстречу их потребностям  | Я нахожу и использую такие ресурсы, которые обеспечивают мои нужды и потребности без необходимости что-то требовать от других людей. Я прошу о помощи, когда она действительно мне нужна, не возлагая ложных ожиданий.                         |
|   | Используют все свои таланты и обаяние, чтобы убедить окружающих в своей способности быть заботливыми и сострадательными            | Я искренне веду себя с другими людьми, позволяя проявляться моей искренней заботе и состраданию.   |
|   | Вызывают в других чувства вины и стыда, чтобы манипулировать ими   | Я спрашиваю напрямую то, что я хочу и что мне нужно, и доверяю результаты своей Высшей Силе. Я больше не манипулирую в достижении своих нужд и желаний при помощи вины и стыда.  |
| Отказываются сотрудничать, идти навстречу или договариваться  | Я сотрудничаю, вступаю в переговоры и иду навстречу другим людям, таким способом, который сохраняет мою целостность.               |  |
| Занимают позицию безразличия, беспомощности, авторитета или принимают разгневанный вид, чтобы манипулировать исходом дела | Я отношусь к другим людям с уважением и вниманием и доверяю своей Высшей Силе удовлетворение своих потребностей и желаний.         |  |
| Злоупотребляют терминологией выздоровления, пытаюсь контролировать поведение других                                       | Я использую свою программу выздоровления для своего собственного роста, а не с целью манипулировать и контролировать других людей. |  |
| Делают вид, что соглашаются с другими, чтобы добиться своего  | Мое общение с другими людьми является честным и искренним.   |  |



## Модели Выздоровления От Созависимости

| Модели Избегания                                 | Созависимые часто...   | В выздоровлении...   |
|--|--|--|
|  | Провоцируют других на то, чтобы те отвергли их, стыдили или злились на них   | Я побуждаю других людей на здоровые реакции и наполненное любовью отношение ко мне.  |
|  | Строго судят то, что думают, говорят или делают другие   | Я сохраняю непредубежденность и принимаю других такими, какие они есть.  |
|  | Избегают эмоциональной, физической или сексуальной близости для поддержания дистанции                                      | Я вступаю в эмоциональную, физическую или сексуальную близость, когда она здоровая и подходит для меня.  |
|  | Позволяют своей зависимости от людей, мест, вещей мешать им в установлении близких отношений                               | Я практикую своё выздоровление для развития здоровых и полноценных взаимоотношений.  |
|  | Применяют неопределённый и уклончивый стиль общения, чтобы избежать конфликта и столкновений                               | Я применяю прямой и открытый стиль общения, чтобы разрешать конфликты и правильно справляться с разногласиями.   |
|  | Отказываются применять инструменты выздоровления, уменьшая свои возможности обрести здоровые взаимоотношения               | Когда я использую все инструменты личного выздоровления, я способен на развитие и поддержание здоровых взаимоотношений согласно своему личному выбору. |
|  | Подавляют свои эмоции или потребности, чтобы избежать чувства уязвимости   | Я принимаю свою собственную уязвимость, доверяя и уважая свои чувства и потребности.   |
|  | Притягивают людей к себе, но когда другие сближаются с ними, отталкивают их  | Я с радостью открыт (открыта) для близких отношений, при этом поддерживая здоровые границы.  |
|  | Отказываются отпустить своеволие, чтобы избежать необходимости положиться на силу более могущественную, чем их собственная | Я верю и доверяю Силе, более могущественной, чем я, и охотно предаю своеволие своей Высшей Силе.   |
|  | Убеждены, что проявление эмоций — это признак слабости   | Я с уважением отношусь к своим подлинным эмоциям и делюсь ими при необходимости.   |
| Сдерживают выражение признательности и одобрения | Я свободно выражаю признательность и благодарность другим людям.   |  |