

Созависимость и выздоровление – Различия

(список)

1. В созависимости мои хорошие чувства проистекают из того, что я нравлюсь *тебе*;
В Выздоровлении мои хорошие чувства проистекают из того, что я нравлюсь *себе*.
2. В созависимости мои хорошие чувства проистекают из *твоего* одобрения;
В Выздоровлении именно *самоодобрение* определяет мои хорошие чувства.
3. В созависимости твои трудности влияют на мой душевный покой;
В Выздоровлении твои трудности имеют значение, потому что *я забочусь о тебе*, но *они не управляют тем, как я отношусь к себе*.
4. В созависимости моя самооценка укрепляется за счет решения *твоих* проблем, облегчения *твоей* боли;
В Выздоровлении моя самооценка исходит из решения *моих* проблем, при этом иногда я *испытываю* свою боль.
5. В созависимости мое мысленное внимание сосредоточено на том, чтобы доставить удовольствие *тебе*;
В Выздоровлении я могу доставить удовольствие *себе*, даже если это может не понравиться тебе.
6. В созависимости мое мысленное внимание сосредоточено на *защите тебя*;
В Выздоровлении я защищаю *себя*, даже если иногда тебе приходится защищать себя без моей помощи.
7. В созависимости я могу *скрывать свои чувства*, манипулируя тобой, чтобы было по-моему;
В Выздоровлении я *говорю правду о своих чувствах*, независимо от последствий.
8. В созависимости я откладываю в сторону свои увлечения и интересы; *твои* увлечения и интересы важнее;
В Выздоровлении я *занимаюсь своими хобби и интересами*, даже если это означает проводить время без тебя.
9. В созависимости твоя одежда, поведение и внешний вид диктуются мной, так как ты являешься моим отражением;
В Выздоровлении ты одеваешься, ведешь себя и выглядишь так, как хочешь ты, независимо от того, как я по этому поводу себя чувствую.
10. В созависимости я не осознаю, чего хочу, я спрашиваю и знаю, чего хочешь ты;
В Выздоровлении я не только осознаю свои собственные желания, я озвучиваю их и предпринимаю действия для их достижения.
11. В созависимости все мои мечты о моем будущем связаны с *тобой*;
В Выздоровлении мои мечты принадлежат мне, несмотря на твоё присутствие в них.
12. В созависимости мой страх быть отвергнутым тобой определяет то, что я говорю и делаю;

В Выздоровлении моя преданность силе, надежде и выздоровлению определяет то, что я говорю и делаю.

13. В созависимости я боюсь твоего гнева, он определяет, что я говорю и делаю;

В Выздоровлении я не могу контролировать твой гнев, и он не может контролировать меня.

14. В созависимости я отдаю, чтобы чувствовать себя в безопасности в наших отношениях;

В Выздоровлении я все еще могу отдавать, потому что мне приятно доставлять тебе удовольствие, но я также хочу получать. И эта двусторонняя связь не имеет ничего общего с обеспечением безопасности и страхом.

15. В созависимости мой круг общения сужается по мере того, как я вовлекаюсь в отношения с тобой;

В Выздоровлении я надеюсь, что мои друзья тебе понравятся, а если нет, то я пойму.

16. В созависимости я отказываюсь от своих ценностей, чтобы найти контакт с *тобой*;

В Выздоровлении мои ценности принадлежат *мне*, и как основа моего бытия они нерушимы.

17. В созависимости я ценю твое мнение и привычки больше, чем свои собственные.

В Выздоровлении я ценю твое мнение и привычки, но не в ущерб своим.

18. В созависимости качество моей жизни связано с качеством *твоей*;

В Выздоровлении качество наших жизней отделено друг от друга, с четкими границами, разделяющими их.

19. В созависимости я сразу все рассказываю, ищу близости при первой встрече и влюбляюсь до того, как получу реальную информацию о том, кто ты и какой вклад ты можешь внести в мою жизнь;

В Выздоровлении я позволяю времени и дружбе быть посредниками; Я не одержим тобой и могу распознать неадекватное поведение.

20. В созависимости, когда что-то нужно сделать, а никто не хочет этого делать, я автоматически беру на себя ответственность, говоря: «кто-то должен это сделать».

В Выздоровлении я действую с позиции выбора, отпуская, доверяя Высшей Силе, когда обстоятельства говорят мне сказать «нет» чьим-то потребностям.