

Созависимость и выздоровление. Отличия.

1. В созависимости мое хорошее самочувствие зависит от того, нравлюсь ли я тебе.
В выздоровлении мое хорошее самочувствие основывается на том, что я *нравлюсь себе*.
2. В созависимости мое хорошее самочувствие зависит от *твоего* одобрения.
В выздоровлении именно то, что я *одобряю себя*, позволяет мне хорошо себя чувствовать.
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 влияют на то, как я себя чувствую.
4. В созависимости моя самооценка повышается за счет решения *твоих* проблем, облегчения *твоей* боли.
В выздоровлении моя самооценка основывается на решении *моих* собственных проблем, иногда на *проживании* боли, которая с ними связана.
5. В созависимости мое внимание сосредоточено на том, чтобы угодить тебе.
В выздоровлении я *волен* выбирать то, что доставит радость мне, даже если это может не понравиться тебе.
6. В созависимости мое внимание сосредоточено на том, чтобы *защитить* тебя.
В выздоровлении я *защищаю себя*, даже если иногда тебе приходится защищать себя без моей помощи.
7. В созависимости я могу *скрывать* свои чувства и манипулировать, чтобы ты поступал так, как мне нужно.
В выздоровлении я *говорю правду о своих чувствах*, независимо от последствий.
8. В созависимости мои увлечения и интересы откладываются; *твои* для меня важнее.
В выздоровлении я *продолжаю заниматься своими увлечениями и интересами*, даже если это означает проводить какое-то время отдельно от тебя.
9. В созависимости твоя одежда, поведение и внешний вид определяются мной, поскольку ты - мое отражение.
В выздоровлении ты одеваешься, ведешь себя и выглядишь так, как хочешь, независимо от того, как я себя при этом чувствую.
10. В созависимости я не осознаю, чего я хочу, интересуюсь только тобой и думаю о том, что хочешь ты
В выздоровлении я не только осознаю свои потребности; Я говорю о них и предпринимаю действия для их удовлетворения.
11. В созависимости все мои мечты о будущем связаны с *тобой*.
В выздоровлении мои мечты касаются *только меня*, даже если в них есть место для тебя
12. В созависимости я боюсь, что ты меня отвергнешь, и это определяет то, что я говорю или делаю.
В выздоровлении моя приверженность силе, надежде и выздоровлению определяет, что я говорю или делаю.
13. В созависимости я боюсь твоего гнева, он определяет, что я говорю или делаю.
В выздоровлении я не контролирую твой гнев, и он не контролирует меня.
14. В созависимости я отдаю, чтобы чувствовать себя в безопасности в наших отношениях.
В выздоровлении я все еще могу отдавать, потому что мне нравится радовать тебя, но я также хочу получать. И эта двусторонняя связь не имеет ничего общего с моим стремлением к безопасности или страхом.
15. В созависимости мой круг общения сужается по мере того, как я погружаюсь в отношения с тобой.
В выздоровлении я надеюсь, что тебе понравятся мои друзья, но если нет, то я пойму.
16. В созависимости я откладываю свои ценности ради связи с *тобой*.
В выздоровлении мои ценности принадлежат мне, поскольку они неприкосновенны, как суть моего существа.
17. В созависимости я ценю *твое* мнение и твой образ действий больше, чем свои собственные.
В выздоровлении ты можешь выражать свое мнение и действовать как считаешь нужным, при этом у меня остается право на *свои собственные* мнение и действия.
18. В созависимости качество моей жизни зависит от качества *твоей*.
В выздоровлении качество *моей и твоей* жизни разделено четкими границами.
19. В созависимости я рассказываю все сразу, ищу близости при первой встрече и влюбляюсь прежде, чем у меня появится реальная информация о том, кто ты и что ты можешь внести в мою жизнь.
В выздоровлении я позволяю времени и дружбе сыграть свою роль. Я не идеализирую тебя и могу заметить неподобающее поведение.
20. В созависимости, когда что-то нужно сделать, а никто не проявляет инициативы, я автоматически беру ответственность на себя, говоря: «кто-то же должен это сделать».
В выздоровлении, когда обстоятельства складываются так, что мне нужно сказать «нет», я выбираю отпустить ситуацию и довериться Высшей Силе.