



Оборотная сторона Списка

1. Мы выходим из изоляции и не испытываем неоправданного страха перед людьми, даже людьми, имеющими власть.
2. Наше представление о себе не зависит от мнений других людей.
3. Рассерженные люди не вызывают в нас автоматического страха, мы перестаём воспринимать критику как опасность.
4. Мы не испытываем компульсивной потребности воссоздавать опыт покинутости.
5. Мы больше не смотрим на жизнь с позиции жертвы, нас больше не привлекает эта роль в значимых отношениях.
6. Мы в состоянии смотреть прямо на свои ошибки.
7. Мы не чувствуем себя виноватыми, когда отстаиваем себя.
8. Мы избегаем эмоциональной интоксикации и выбираем работающие отношения вместо обречённых на неудачу.
9. Мы различаем любовь и жалость, и думаем, что спасти человека, к которому испытываешь жалость, – не значит любить его.
10. Мы перестаём отрицать своё травмированное детство, возвращаем себе способность чувствовать и выражать эмоции.
11. Мы прекращаем осуждать и оценивать других и обнаруживаем чувство собственного достоинства.
12. Мы укрепляем свою самостоятельность и не боимся покинутости. Мы обретаем взаимозависимые отношения здоровых людей, отказываясь от неравных отношений с эмоционально недоступными личностями.
13. Мы замечаем, признаём черты алкоголизма и параалкоголизма, которые усвоили в детстве, и отказываемся от них.
14. Мы действуем, а не реагируем.