



Mønster for tilfriskning fra medavhengighet

Mønster for benektelse	Medavhengige...	I tilfriskning...
	har ofte problemer med å identifisere hva de føler.	er jeg oppmerksom på følelsene mine og identifiserer dem, ofte i øyeblikket. Jeg vet forskjellen på mine tanker og følelser.
	minimerer, forandrer eller benekter ofte hva de virkelig føler.	omfavner jeg følelsene mine; de er riktige og viktige.
	oppfatter seg selv ofte som fullstendig uselviske og opptatte av at andre har det bra.	vet jeg forskjellen mellom å bry seg om og ta seg av andre. Jeg anerkjenner at det å ta vare på andre ofte er motivert av et behov for mitt eget beste.
	mangler ofte empati for andres følelser og behov.	er jeg i stand til å ha medfølelse for en annens følelser og behov.
	tillegger ofte andre sine egne negative karaktertrekk.	erkjenner jeg at jeg kan eie de negative karaktertrekk jeg legger merke til hos andre.
	tror ofte at de kan ta vare på seg selv uten hjelp fra andre.	erkjenner jeg at jeg noen ganger trenger hjelp fra andre.
	dekker ofte over smerte på forskjellige måter, f.eks sinne, humor, eller isolasjon.	er jeg oppmerksom på mine smertefulle følelser og

		uttrykker dem på en hensiktsmessig måte.
	uttrykker ofte negativitet eller aggresjon på indirekte og passive måter.	er jeg i stand til å uttrykke mine følelser åpent, direkte og rolig.
	forstår ofte ikke at de mennesker som de er tiltrukket av er utilgjengelige.	søker jeg nære forhold bare med andre som vil, og er i stand til å engasjere seg i sunne og kjærlige forhold.
Mønster for lav selvfølelse	Medavhengige...	I tilfriskning...
	har ofte vanskelig for å ta avgjørelser.	stoler jeg på min evne til å ta gode avgjørelser.
	dømmer ofte strengt hva de tenker, sier eller gjør, som aldri godt nok.	aksepterer jeg meg selv som jeg er. Jeg legger mer vekt på fremgang enn perfeksjon.
	blir ofte forlegen av å motta anerkjennelse, ros eller gaver.	føler jeg meg på en balansert måte, verdig anerkjennelsen, rosen, eller gavene jeg får.
	verdsetter ofte andres godkjenning av sine tanker, følelser og oppførsel høyere enn sin egen.	verdsetter jeg meningene til de jeg har tiltro til, uten å behøve å få deres godkjenning. Jeg har tillit til meg selv.
	oppfatter ofte ikke seg selv som verd å elske eller som verdifulle personer.	anerkjenner jeg meg som en person som er verdifull og verd å elske.
	søker ofte anerkjennelse og ros for å overvinne følelsen av å være mindreverdig.	søker jeg først min egen anerkjennelse og undersøker nøye mine motiver når jeg søker anerkjennelse fra andre.
	har ofte problemer med å innrømme feil.	fortsetter jeg å ta personlig selvransakelse, og når jeg gjør feil, innrømmer jeg det med en gang.

	har ofte behov for å ha rett i andres øyne, og kan til og med lyve for å fremstå fordelaktig.	er jeg ærlig mot meg selv om min oppførsel og mine motiver. Jeg føler meg trygg nok til å innrømme feil for meg selv og andre, og kan høre deres meninger uten å føle meg truet.
	er ofte ikke i stand til å identifisere eller be om hva de behøver og ønsker.	tar jeg ansvar for mine egne behov og ønsker når det er mulig. Jeg ber om hjelp når det er nødvendig og passende.
	oppfatter ofte seg selv som overlegne andre.	oppfatter jeg meg selv som likeverdig andre.
	lener seg ofte mot andre slik at de kan gi dem en form for trygghet.	skaper jeg, ved hjelp av min Høyere Kraft, trygghet i mitt liv.
	har ofte problemer med å komme i gang, overholde frister, og fullføre prosjekter.	unngår jeg å utsette ved at jeg tar mitt ansvar i tide.
	har ofte problemer med å sette sunne grenser og prioriteringer.	er jeg i stand til å sette og opprettholde sunne grenser og prioriteringer i livet mitt.
Mønster for ettergivenhet	Medavhengige...	I tilfriskning...
	er ofte ekstremt lojale og forblir i skadelige situasjoner for lenge.	tar jeg ansvar for min sikkerhet, og forlater situasjoner som føles utrygge eller er i uoverensstemmelse med mine mål.
	går ofte på akkord med sine egne verdier og integritet, for å unngå avvisning eller sinne.	er jeg forankret i mine egne verdier, selv om andre ikke er enige eller blir sinte.
	setter ofte til side sine egne interesser, for å gjøre det andre vil.	tar jeg hensyn til mine interesser og følelser når jeg blir bedt om å delta i en annens planer.

	er ofte svært oppmerksom på andres følelser og tar disse følelsene innover seg.	er jeg i stand til å skille mine følelser fra andres. Jeg tillater meg selv å oppleve mine egne følelser og lar andre ta ansvar for sine.
	er ofte redde for å uttrykke sine oppfatninger, meninger og følelser når de er forskjellige fra andres.	respekterer jeg mine egne meninger og følelser, og uttrykker dem på hensiktsmessig måte.
	godtar ofte seksuell oppmerksomhet når de ønsker kjærlighet.	er min seksualitet forankret i ekte intimitet og kontakt. Når jeg behøver å føle meg elsket, uttrykker jeg det hjertet mitt ønsker. Jeg nøyer meg ikke med sex uten kjærlighet.
	tar ofte avgjørelser uten å tenke på konsekvensene.	ber jeg min Høyere Kraft om veiledning, og vurderer mulige konsekvenser før jeg tar avgjørelser.
	gir ofte opp sin egen overbevisning for å få aksept hos andre eller for å unngå endring.	holder jeg fast ved min overbevisning og opprettholder min integritet, enten andre godkjenner det eller ikke, og selv om det betyr vanskelige endringer i livet mitt.
Mønster for kontroll	Medavhengige...	I tilfriskning...
	tror ofte at andre ikke er i stand til å ta vare på seg selv.	innser jeg at andre voksne er, med sjeldne unntak, i stand til å styre sine egne liv.
	forsøker ofte å overbevise andre om hva de skal tenke, gjøre eller føle.	aksepterer jeg andres tanker, valg og følelser, selv om jeg kanskje ikke er komfortabel med dem.
	gir ofte råd og veiledning uten å bli spurt.	gir jeg råd bare når jeg blir spurt.

	blir ofte irriterte når andre avviser deres hjelp eller råd.	er jeg fornøyd når jeg ser andre ta vare på seg selv.
	overøser ofte andre som de vil påvirke med gaver og tjenester.	tenker jeg nøye og ærlig på mine hensikter når jeg ønsker å gi en gave.
	bruker ofte seksuell oppmerksomhet for å få anerkjennelse og aksept.	omfavner og feirer jeg min seksualitet som bevis på min helse og fullkommenhet. Jeg bruker den ikke til å oppnå anerkjennelse fra andre.
	behøver ofte å føle at andre trenger dem for å være i en relasjon.	utvikler jeg forhold til andre basert på likeverd, nærhet og balanse.
	krever ofte at deres behov blir dekket av andre.	finner og bruker jeg ressurser som tilfredsstiller mine egne behov uten å stille krav til andre. Jeg ber om hjelp når jeg trenger det, men uten forventning.
	bruker ofte sjarm og karisma for å overbevise andre om sin kapasitet til å være omsorgsfull og medfølende.	oppfører jeg meg autentisk i forhold til andre, og tillater min omsorg og medfølende egenskaper å komme frem.
	bruker ofte skyld og skam for å utnytte andre følelsesmessig.	spør jeg direkte om hva jeg ønsker og trenger, og stoler på resultatet til min Høyere Kraft. Jeg prøver ikke å manipulere resultatet med skyld eller skam.
	nekte ofte å samarbeide, forhandle eller inngå kompromisser.	samarbeider, forhandler og inngår jeg kompromisser med andre på en måte som verdsetter min integritet.
	bruker ofte en holdning av likegyldighet, hjelpeløshet, autoritet eller raseri for å manipulere resultater.	behandler jeg andre med respekt og omtanke, og stoler på min Høyere Kraft for å dekke mine behov og ønsker.

	bruker ofte CoDAs program sjargong i et forsøk på å kontrollere andres oppførsel.	bruker jeg CoDA programmet for min egen utvikling og ikke for å manipulere eller kontrollere andre.
	later ofte som om de er enige med andre for å oppnå det de ønsker.	er kommunikasjonen min med andre autentisk og sannferdig.
Mønster for unngåelse	Medavhengige...	I tilfriskning...
	oppfører seg ofte på måter som får andre til å avvise dem, påføre dem skam, eller uttrykke sinne mot dem.	oppfører jeg meg på måter som oppmuntrer til kjærlig og sunn respons fra andre.
	dømmer ofte hardt hva andre tenker, sier eller gjør.	har jeg et åpent sinn og aksepterer andre som de er.
	unngår ofte følelsesmessig, fysisk eller seksuell nærhet som en måte å opprettholde avstand på.	engasjerer meg i følelsesmessig, fysisk eller seksuell nærhet når det er sunt og hensiktsmessig for meg.
	tillater ofte avhengighet til mennesker, steder og ting å distrahere dem fra å oppnå nærhet i relasjoner.	praktiserer jeg CoDA programmet for å utvikle sunne og gode relasjoner.
	bruker ofte indirekte eller unnvikende kommunikasjon for å unngå konflikt eller konfrontasjon.	bruker jeg direkte og tydelig kommunikasjon for å løse konflikter og håndtere konfrontasjoner hensiktsmessig.
	forringer ofte sine muligheter til å ha sunne relasjoner ved å avvise å bruke CoDA programmets verktøyer.	når jeg bruker verktøyene i CoDA programmet, er jeg i stand til å utvikle og opprettholde sunne relasjoner med de jeg velger.
	undertrykker ofte sine følelser eller behov for å unngå å føle seg sårbar.	omfavner jeg min egen sårbarhet ved å stole på og verdsetter mine følelser og behov.

	trekker ofte folk mot seg, men når andre kommer nær, skyver de dem fra seg.	tar jeg imot nære relasjoner, mens jeg opprettholder sunne grenser.
	neker ofte å gi opp sin egenvilje for å unngå å overgi seg til en kraft større enn seg selv.	tror jeg på og stoler på en kraft som er større enn meg selv. Jeg overgir villig min egenvilje til min høyere kraft.
	tror ofte at å vise følelser er et tegn på svakhet.	respekterer jeg mine ekte følelser og deler dem når det er hensiktsmessig.
	holder ofte tilbake uttrykk for verdsettelse.	gir jeg fritt uttrykk for at jeg verdsetter andre.