

性與愛上癮無名會的 12 步驟以渡過戒癮期

第一個度過戒癮期的步驟：運作 12 步驟的復原支援計畫，請教其他支援團體成員問題，避免孤立你自己。

第二個度過戒癮期的步驟：找尋一個暫時的輔導人或心理治療師。

第三個度過戒癮期的步驟：去一個復原支援計畫聚會，即便他們並非是針對你的問題而舉行。當有所感覺時，寫下你的感覺，並寫下讓你感到羞愧的事物。取得電話名單，然後在你感覺不確定時使用。

第四個度過戒癮期的步驟：為你的行為負起責任；容許與良知認錯，但拒絕羞愧自己。

第五個度過戒癮期的步驟：運動—照顧你自己。在每一個晴天的時候找機會曬曬太陽，閉上眼睛去感受溫暖。

第六個度過戒癮期的步驟：學會祈禱，並在感到不確定時使用。

第七個度過戒癮期的步驟：學會知道哪些活動會讓你感到羞愧，然後不再做那些活動，並以安全的活動取代。

第八個度過戒癮期的步驟：善待自己—看場電影，買買東西、做做按摩、剪髮、修指甲、在家裡睡覺，或是任何不會危害你的最低限度行為的活動。試著把善待自己成為日常的生活習慣。

第九個度過戒癮期的步驟：在鏡子前看看你自己。告訴你自己正向的話，然後試著記下你的長相就像待會你要畫下你自己一樣。

第十個度過戒癮期的步驟：每天留下一些時間冥想或是就跟自己在一起。把注意力放在自己的行動，並試著”感覺”你正在做些什麼。

第十一個度過戒癮期的步驟：放下那些痛苦的情緒，因為復原需要時間。感受戒癮的痛苦是必要的，但終有一天它會消逝。

第十二個度過戒癮期的步驟：時間並非我們所能掌控，所以戒癮期並沒有時程表、期限、或是速度，而只有你跟你的內在小孩。這個時期是讓你們更加瞭解彼此的時刻。