

性與愛上癮無名會的 13 個復原跡象

第一個復原跡象：我們學習接受及愛自己，照顧我們自己的需要，及將照顧自己的生活當成是最重要的責任

第二個復原跡象：我們願意在需要時要求幫助，學習去相信他人，而且允許自己在相信的人面前是柔弱開放的。

第三個復原跡象：我們學習到性是關係中愛的表達，而非是用來逃避壓力、孤單、憤怒、恐懼，或是肯定或滋養的替代物。

第四個復原跡象：我們學習到真愛的定義，並能與沉迷、需要、身體的吸引力、憐憫、控制，或是需要拯救或被拯救做區分。

第五個復原跡象：我們允許自己療癒自卑、被遺棄的恐懼，以及害怕責任的痛苦；我們學會在獨處中感覺自在。

第六個復原跡象：我們開始用誠實代替自我傷害的情感表達方式。

第七個復原跡象：我們開始誠實的表達我們是誰，並與我們自己及他人發展真正的親密關係。

第八個復原跡象：每天每天，我們都將所有生命的計謀臣服交託出去，包括我們對追求愛情、性的挑逗刺激，及感情依賴的上癮症。

第九個復原跡象：我們藉由進行康復療程而一天天逐漸恢復清醒。

第十個復原跡象：我們開始接納自己的不完美，及那些身而為人很自然會犯的過錯，當在改善自己個性上的缺失時，療癒我們的羞恥感，及完美主義。

第十一個復原跡象：我們學習避免將我們自己置於對身體、道德、心理，或靈性有危險的環境。

第十二個復原跡象：我們尋求與上蒼建立每日持續的關係，並瞭解我們在盡力療癒自己的上癮症時並不孤單。

第十三個復原跡象：因為對上蒼的信任，我們願意保持柔弱與開放，因為祂已修復我們相信的能力。