

Созависимость и выздоровление – Различия

(таблица)

В созависимости мои хорошие чувства проистекают из того, что я нравлюсь <i>тебе</i>	В Выздоровлении мои хорошие чувства проистекают из того, что я нравлюсь <i>себе</i>
В созависимости мои хорошие чувства проистекают из <i>твоего</i> одобрения	В Выздоровлении именно <i>самоодобрение</i> определяет мои хорошие чувства
В созависимости твои трудности влияют на мой душевный покой	В Выздоровлении твои трудности имеют значение, потому что <i>я забочусь о тебе, но они не управляют тем, как я отношусь к себе</i>
В созависимости моя самооценка укрепляется за счет решения <i>твоих</i> проблем, облегчения <i>твоей</i> боли	В Выздоровлении моя самооценка исходит из решения <i>моих</i> проблем, при этом иногда я <i>испытываю</i> свою боль.
В созависимости мое мысленное внимание сосредоточено на том, чтобы доставить удовольствие <i>тебе</i>	В Выздоровлении я могу доставить удовольствие <i>себе</i> , даже если это может не понравиться тебе
В созависимости мое мысленное внимание сосредоточено на <i>защите</i> <i>тебя</i>	В Выздоровлении я защищаю <i>себя</i> , даже если иногда тебе приходится защищать себя без моей помощи
В созависимости я могу <i>скрывать свои чувства</i> , манипулируя тобой, чтобы было по-моему	В Выздоровлении я <i>говорю правду о своих чувствах</i> , независимо от последствий
В созависимости я откладываю в сторону свои увлечения и интересы; <i>твои</i> увлечения и интересы важнее	В Выздоровлении я <i>занимаюсь своими хобби и интересами</i> , даже если это означает проводить время без тебя
В созависимости твоя одежда, поведение и внешний вид диктуются мной, так как ты являешься моим отражением	В Выздоровлении ты одеваешься, ведешь себя и выглядишь так, как хочешь ты, независимо от того, как я по этому поводу себя чувствую
В созависимости я не осознаю, чего хочу, я спрашиваю и знаю, чего хочешь ты	В Выздоровлении я не только осознаю свои собственные желания, я озвучиваю их и предпринимаю действия для их достижения

В созависимости все мои мечты о моем будущем связаны с <i>тобой</i>	В Выздоровлении мои мечты принадлежат мне, несмотря на твоё присутствие в них
В созависимости мой страх быть отвергнутым тобой определяет то, что я говорю и делаю	В Выздоровлении моя преданность силе, надежде и выздоровлению определяет то, что я говорю и делаю
В созависимости я боюсь твоего гнева, он определяет, что я говорю и делаю	В Выздоровлении я не могу контролировать твой гнев, и он не может контролировать меня
В созависимости я отдаю, чтобы чувствовать себя в безопасности в наших отношениях	В Выздоровлении я все еще могу отдавать, потому что мне приятно доставлять тебе удовольствие, но я также хочу получать. И эта двусторонняя связь не имеет ничего общего с обеспечением безопасности и страхом
В созависимости мой круг общения сужается по мере того, как я вовлекаюсь в отношения с тобой	В Выздоровлении я надеюсь, что мои друзья тебе понравятся, а если нет, то я пойму
В созависимости я отказываюсь от своих ценностей, чтобы найти контакт с <i>тобой</i>	В Выздоровлении мои ценности принадлежат <i>мне</i> , и как основа моего бытия они нерушимы
В созависимости я ценю твое мнение и привычки больше, чем свои собственные	В Выздоровлении я ценю твое мнение и привычки, но не в ущерб своим
В созависимости качество моей жизни связано с качеством <i>твоей</i>	В Выздоровлении качество наших жизней отделено друг от друга, с четкими границами, разделяющими их
В созависимости я сразу все рассказываю, ищу близости при первой встрече и влюбляюсь до того, как получу реальную информацию о том, кто ты и какой вклад ты можешь внести в мою жизнь	В Выздоровлении я позволяю времени и дружбе быть посредниками; Я не одержим тобой и могу распознать неадекватное поведение
В созависимости, когда что-то нужно сделать, а никто не хочет этого делать, я автоматически беру на себя ответственность, говоря: «кто-то должен это сделать»	В Выздоровлении я действую с позиции выбора, отпуская, доверяя Высшей Силе, когда обстоятельства говорят мне сказать «нет» чьим-то потребностям