

# CODEPENDENCIA Y RECUPERACIÓN □ LAS DIFERENCIAS

1. **En Codependencia**, mis buenos sentimientos se derivan de que te agrado y que tu me quieres;

**En Recuperación**, mis buenos sentimientos provienen de mi amor propio y que yo me quiero.

2. **En Codependencia**, mis buenos sentimientos provienen de tu aprobación;

**En Recuperación**, la aprobación de mi mismo es lo que determina mis buenos sentimientos.

3. **En Codependencia**, tu lucha afecta mi serenidad;

**En Recuperación**, tu lucha es importante porque me preocupo por ti, pero no controla cómo me siento conmigo mismo.

4. **En Codependencia**, mi autoestima se fortalece resolviendo tus problemas, aliviando tu dolor;

**En Recuperación**, mi autoestima proviene de resolver mis problemas, a veces identificando, entendiendo y viviendo mi dolor.

5. **En Codependencia**, mi atención mental se centra en complacerte;

**En Recuperación**, soy libre de complacerme incluso cuando no te complazca a ti.

6. **En Codependencia**, mi atención mental está enfocada en protegerte;

**En Recuperación**, me protejo, aunque a veces debas protegerte sola sin mi ayuda.

7. **En Codependencia**, puedo disfrazar mis sentimientos, manipulándote para que lo hagas a mi manera.

**En Recuperación**, digo la verdad sobre mis sentimientos, sin importar las consecuencias.

8. **En Codependencia**, dejo de lado mis aficiones e intereses; tus pasatiempos e intereses me dominan;

**En Recuperación**, persigo mis pasatiempos e intereses, incluso si eso significa pasar tiempo lejos de ti.

9. **En Codependencia**, tu vestimenta, comportamiento y apariencia son dictados por mí, ya que eres un reflejo de mí;

**En Recuperación**, te vistes, te comportas y te ves como deseas, independientemente de cómo me haga sentir.

10. **En Codependencia**, no soy consciente de lo que quiero; pido y soy consciente de lo que tú quieres;

**En Recuperación**, no solo soy consciente de mis propios deseos; Reconozco, digo y actúo para lograrlos.

11. **En Codependencia**, mis sueños que tengo para mi futuro están todos ligados a ti;

**En Recuperación**, mis sueños son míos incluso si te incluyen a ti.

12. **En Codependencia**, mi miedo a tu rechazo determina lo que digo o hago;

**En Recuperación**, mi compromiso con la recuperación, la fortaleza y la esperanza determina lo que digo o hago.

13. **En Codependencia**, tengo miedo de tu ira, determina lo que digo o hago;

**En Recuperación**, no tengo control sobre tu ira y ella no tiene control sobre mí.

14. **En Codependencia**, doy como una forma de sentirme seguro en nuestra relación;

**En Recuperación**, todavía puedo dar porque complacerte me agrada, pero también quiero recibir. Y esa conexión de ambas vías no tiene nada que ver con la seguridad o el miedo.

15. **En Codependencia**, mi círculo social disminuye a medida que me involucro contigo;

**En Recuperación**, espero que te gusten mis amigos, pero si no es así, lo entenderé.

16. **En Codependencia**, dejo a un lado mis valores para conectar contigo;

**En Recuperación**, mis valores son míos, como el núcleo de mi ser, son sagrados.

17. **En Codependencia**, valoro más tu opinión y forma de hacer las cosas que la mía.

**En Recuperación**, valoro su opinión y forma de hacer las cosas, pero no si va a afectar los míos.

18. **En Codependencia**, la calidad de mi vida está en relación con la calidad de la suya;

**En Recuperación**, la calidad de nuestras vidas está separada, con límites claros que separan a los dos.

19. **En Codependencia**, digo y cuento todo de mi a la primera, busco intimidad en el primer encuentro, y me enamoro antes de que yo tenga información real sobre quién eres y qué puedes aportar a mi vida;

**En Recuperación**, permito que pase tiempo y que haya una amistad; No me siento abrumado por usted y puedo identificar un comportamiento inapropiado.

20. **En Codependencia**, cuando hay que hacer algo y nadie está dispuesto a hacerlo, automáticamente asumo la responsabilidad diciendo: "alguien tiene que hacerlo".

**En Recuperación**, actúo desde una posición de elección, dejando ir, confiando en un Poder Superior cuando las circunstancias me dictan decir "no" a las necesidades de otra persona.