

NOLIEGUMA MODEĻI

LĪDZATKARĪBA

Man sagādā grūtības atpazīt savas emocijas.

Es noniecinu, mainu nozīmi vai noliedzu to, kā es patiesībā jūtos.

Es uzskatu sevi par pilnīgi nesavtīgu cilvēku, kurš velta visas pūles citu labā.

Es nespēju uztvert citu jūtas un vajadzības.

Es saskatu citos savas negatīvās īpašības.

Esmu pārliecināts/-a, ka varu parūpēties par savām vajadzībām bez citu palīdzības.

Es maskēju savas sāpes dažādos veidos, ar dusmām, humoru vai izolāciju.

Es paužu negativitāti vai agresiju netiešos un pasīvos veidos.

Es neapzinos to cilvēku nepieejamību, pret kuriem jūtu valdzinājumu.

PIEKĀPĪBAS/ KOMPROMISA MODEĻI

LĪDZATKARĪBA

Es esmu pārlieku lojāls/-a un pārāk ilgi palieku man kaitīgās situācijās.

Es upurēju savas vērtības un godīgumu, lai izvairītos no dusmām un atraidījuma.

Es atsakos no savām interesēm, lai darītu to, ko vēlas citi.

Es pārāk modri sekoju līdzī tam kā citi jūtas un pieņemu šīs emocijas kā savējās.

Es baidos paust savas domas, jūtas un viedokļus, ja tās nesakrīt ar citu cilvēku domām un viedokļiem.

Es izmantoju seksuālu uzmanību, lai saņemtu atzinību un pieņemšanu.

Es pieņemu lēmumus, nerēķinoties ar sekām.

Es upurēju savus uzskatus un vērtības, lai gūtu citu atzinību vai izvairītos no pārmaiņām.

ATVESEĻOŠANĀS

Es uztveru un atpazīstu savas jūtas, bieži uzreiz, kad tās jūtu. Es saprotu atšķirību starp domām un jūtām.

Es pieņemu savas jūtas kā nozīmīgas un svarīgas. Esmu godīgs/-a pret sevi.

Es fokusējos uz savu labsajūtu / komforta sajūtu. Es zinu atšķirību starp “rūpēties” (par kādu) un “aprūpēt”.

Es spēju just līdzī citu jūtām un vajadzībām.

Es atzīstu, ka man var piemist negatīvas īpašības, kuras saskatu citos cilvēkos.

Es atzīstu, ka dažreiz man ir vajadzīga citu palīdzība.

Es apzinos savas sāpīgās jūtas un paužu tās adekvāti.

Es spēju paust savas jūtas atklāti, tieši un mierīgi.

Es tiecos pēc tuvām attiecībām tikai ar tiem cilvēkiem, kuri vēlas un ir spējīgi veidot veselīgas un mīlošas attiecības.

ATVESEĻOŠANĀS

Es apņēmīgi sekoju savam mērķim atveseļoties un būt drošībā. Es neuzturos situācijās, kas ir nedrošas vai nesaskan ar maniem mērķiem.

Es tuos pie savām vērtībām arī tad, ja citi nepiekrīt tām un dusmojas.

Es vispirms tuos pie savām interesēm, kad mani lūdz iesaistīties citu plānos.

Es varu nodalīt savas jūtas no citu jūtām. Es ļauju sev pārdzīvot savas jūtas un ļauju citiem būt atbildīgiem par viņu jūtām.

Es respektēju savas domas, jūtas un viedokļus un paužu tos adekvāti.

Mana seksualitāte balstās uz patiesu intīmu tuvību un saikni. Es zinu atšķirību starp iekāri un mīlestību.

Es ņemu vērā iespējamās sekas un vērsos pie sava Augstākā Spēka pēc vadības pirms lēmumu pieņemšanas.

Es pieturos pie savām vērtībām neatkarīgi no apkārtējo atzinības pat tad, ja manā dzīvē rodas sarežģītas izmaiņas.

ZEMAS PAŠAPZIŅAS MODEĻI

LĪDZATKARĪBA

Man ir grūtības pieņemt lēmumus.

Es vērtēju savas domas, vārdus un rīcību ārkārtīgi kritiski, nekad neuzskatot sevi par pietiekami labu.

Es samulstu, kad saņemu atzinību, uzslavu vai dāvanas.

Es uzskatu, ka citu vērtējums par manām domām, emocijām un uzvedību ir “pareizāks.”

Es neuzskatu sevi par mīlamu un vērtīgu cilvēku.

Es nepārtraukti meklēju atzinību un uzslavas, kuras, manuprāt, man pienākas.

Man ir grūtības atzīt savas kļūdas.

Es jūtu nepieciešamību izskatīties “pareizi” citu acīs un esmu gatavs/a pat melot, lai to panāktu.

Es nespēju lūgt no citiem, lai viņi palīdz man piepildīt manas vajadzības un vēlmes.

Es uzskatu sevi par pārāku pār citiem.

Es sagaidu, lai citi man sniegtu drošības sajūtu.

Man ir grūtības uzsākt, laikā izpildīt un pabeigt darbus.

Man ir grūtības noteikt veselīgas prioritātes un robežas.

ATVESEĻOŠANĀS

Es uzticos savai spējai pieņemt efektīvus lēmumus.

Es pieņemu sevi, kāds/-a esmu. Manās acīs izaugsme ir svarīgāka par perfektu izpildījumu.

Es jūtos pelnīti vērtīgs/-a, saņemot atzinību, uzslavu vai dāvanas.

Es esmu pārliecināts/-a par sevi un uzticos sev. Es vairs nemeklēju citos apstiprinājumus savām domām, jūtām un rīcībai.

Es atzīstu sevi par mīlamu un vērtīgu cilvēku.

No sākuma es meklēju pats/-i savu atzinību pret sevi un rūpīgi pārskatu savus motīvus, kad meklēju to citos.

Es turpinu sevis inventarizāciju un kad kļūdos, tad tūdaļ atzīstu to.

Es esmu godīgs/-a attiecībā uz savu uzvedību un rīcības motīviem. Es jūtos pietiekamā drošībā, lai spētu atzīt savas kļūdas sev pašam/-ai un citiem, nejutoties apdraudēti, kad uzklāsu viņu viedokli.

Es pats/-i apmierinu savas vajadzības un vēlmes, kad iespējams. Kad nepieciešams un iespējams es lūdzu un pieņemu palīdzību.

Es jūtos līdzvērtīgs/-a citiem cilvēkiem.

Ar sava Augstākā Spēka palīdzību es pats/-i nodrošinu savu drošību dzīvē.

Es nenovilcinu savus darbus un izpildu tos savlaicīgi.

Es spēju noteikt un uzturēt veselīgas prioritātes un robežas savā dzīvē.

KONTROLES MODEĻI

LĪDZATKARĪBA

Es domāju, ka citi cilvēki nespēj paši par sevi parūpēties.

Es mēģinu citiem noteikt, kas viņiem jādomā, jā dara vai jā jūt.

Es dodu padomus un norādījumus citiem, pat tad, ja tie netiek prasīti.

Es apvainojos, kad citi atsakās no manas palīdzības vai padomiem.

Es apberu ar dāvanām un paužu labvēlību tiem cilvēkiem, kurus vēlos ietekmēt.

Es cenšos radīt seksuālu iekāri, lai izpelnītos atzinību un pieņemšanu.

Es jūtu nepieciešamību būt vajadzīgam/-ai, lai varētu būt attiecībās ar kādu.

Es pieprasu, lai citi apmierina manas vajadzības.

Es izmantoju savu šarmu un valdzinājumu, lai pārlicinātu citus, ka spēju izrādīt rūpes un līdzjūtību.

Es izmantoju pārmetumus un kaunu, lai citus emocionāli izmantotu.

Es atsakos sadarboties, iet uz kompromisiem vai vienoties.

Es ieņemu vienaldzīgu, bezpalīdzīgu, autoritatīvu vai dusmīgu nostāju, lai ar šādām manipulācijām panāktu sev vēlamo rezultātu.

Es izmantoju atvēršanos leksiku, lai mēģinātu kontrolēt citu izturēšanos.

Es izliekos, ka piekritu citiem, lai panāktu sev vēlamo.

ATVESEĻOŠANĀS

Es uzskatu, ka lielākā daļa pieaugušo, ar reti izņēmumiem spēj paši parūpēties par savu dzīvi. Mans uzdevums ir ļaut viņiem to darīt.

Es pieņemu citu atšķirīgās domas, jūtas un viedokļus, kaut arī ne vienmēr tiem piekritu.

Es dodu padomus citiem tikai tad, ja kāds man to tieši lūdz.

Es saprotu, ka citi paši spēj par sevi parūpēties.

Es rūpīgi un godīgi izvērtēju savu motivāciju, kad gatavojos kādam ko dāvināt.

Es saudzīgi pieņemu un ar cieņpilnu siltumu attiecos pret savu seksualitāti kā pret svarīgu savas dzīves daļu, kas liecina par manu veselību un veselumu. Es vairs neizmantoju savu seksualitāti, lai iegūtu citu cilvēku atzinību.

Es veidoju attiecības ar citiem, pamatojoties uz līdzvērtību, patiesu tuvību un mieru.

Es atrodu un izmantoju tādus resursus, kas apmierina manas vajadzības bez nepieciešamības kaut ko pieprasīt no citiem cilvēkiem. Es lūdzu palīdzību no citiem tad, kad man tā patiešām ir vajadzīga un nekultivēju nepamatotas gaidas.

Es patiesi izturo pret citiem cilvēkiem, ļaujot izpausties manām patiesajām rūpēm un līdzjūtībai.

Es lūdzu tieši to, ko es vēlos un kas man vajadzīgs un rezultātu uzticu savam Augstākajam Spēkam. Es vairs nemanipulēju ar citiem, lai piepildītu savas vajadzības un vēlmes.

Es sadarbojos, pārrunāju un esmu pretimnākošs/-a citiem cilvēkiem tadā veidā, kas saglabā manu veselumu.

Es ar cieņu un uzmanību attiecos pret citiem cilvēkiem un uzticu apmierināt savas vajadzības un vēlmes Augstākajam Spēkam.

Es izmantoju atvēršanos programmu savai izaugsmei, nevis lai manipulētu un kontrolētu citus.

Mana komunikācija ar citiem cilvēkiem ir godīga un patiesa.

IZVAIRĪŠANĀS MODEĻI

LĪDZATKARĪBA

Es ar savu rīcību provocēju apkārtējos noraidīt, atgrūst, kaunināt mani vai paust dusmas pret mani.

Es esmu kategorisks/-a savos vērtējumos par citu domām, vārdiem vai rīcību.

Es izvairo no emocionālas, fiziskas vai seksuālas tuvības, lai uzturētu distanci.

Es pieļauju, lai pieķeršanās cilvēkiem, vietām un lietām novirza mani no attiecību veidošanas un tuvības.

Es saskarsmē ar cilvēkiem izsakos netieši un esmu izvairīgs/-a, lai neiesaistītos konfliktos un konfrontācijā.

Es samazinu savas iespējas veidot veselīgas attiecības, atsakoties izmantot atlabšanas instrumentus.

Es apspiežu savas jūtas un vajadzības, lai nejustos ievainojams/-a.

Es piesaistu sev cilvēkus, bet atgrūžu tos, kad tie kļūst tuvi.

Es noraidu iespēju atteikties no savas gribas, lai pakļautos spēkam, kas augstāks par mani.

Es uzskatu, ka emociju izrādīšana ir vājuma izpausme.

Es atturo no atzinības izrādīšanas.

ATVESEĻOŠANĀS

Es ar savu rīcību citos raisu veselīgas reakcijas un mīlestības pilnu attieksmi pret sevi.

Es saglabāju atvērtību un pieņemu citus tādus, kādi viņi ir.

Es iesaistos emocionālā, fiziskā vai seksuālā tuvībā, ja tā ir veselīga un man piemērota.

Es praktizēju atvēršanos, lai attīstītu veselīgas un pilnvērtīgas attiecības.

Es pielietoju tiešu un atvērtu komunikāciju, lai atrisinātu konfliktus un veiksmīgi tiktu galā ar neskaidrībām.

Kad es pielietoju visus atvēršanos instrumentus, es spēju attīstīties un uzturēt veselīgas attiecības, kuras pats/-i izvēlos.

Es pieņemu savu ievainojamību, cienot savas jūtas un vajadzības un uzticoties tām.

Es ar prieku atveros tuvām attiecībām, vienlaikus uzturot veselīgas robežas.

Es ticu un uzticos Spēkam, kurš ir stiprāks par mani un labprāt atdodu savu gribu Augstākajam Spēkam.

Es ar cieņu attiecos pret savām patiesajām emocijām un dalos ar tām, ja nepieciešams.

Es brīvi paužu atzinību un pateicību citiem cilvēkiem.