

Συνεξαρτητική σκέψη

- Για να νιώθω καλά με τον εαυτό μου, πρέπει να αρέσω σε κάποιον άλλο
- Όταν νιώθω ότι ο άλλος με αποδέχεται, νιώθω καλά και με τον εαυτό μου
- Οι δυσκολίες μου επηρεάζουν την ψυχική μου ηρεμία
- Όλη μου η προσοχή εστιάζεται στο να λύσω τα προβλήματα του άλλου, να απαλύνω τον πόνο του, να τον ευχαριστήσω, και να τον κάνω να φέρεται όπως εγώ πιστεύω ότι είναι το σωστό
- Όταν καταφέρω να λύσω τα προβλήματα του άλλου και απαλύνω τον πόνο του, τότε και μόνο νιώθω ότι αξίζω
- Δεν με απασχολούν οι δικές μου ανάγκες, τα δικά μου ενδιαφέροντα
- Δεν ξέρω πραγματικά πως νιώθω αλλά ξέρω πως νιώθει ο άλλος. Δεν ξέρω τι θέλω εγώ για μένα, αλλά ρωτάω πάντα τι θέλει ο άλλος. Και ακόμα και αν δεν ξέρω, υποθέτω
- Τα όνειρα που κάνω για το μέλλον μου συνδέονται άμεσα με τον άλλο
- Ο φόβος μου να μην με απορρίψει ο άλλος καθορίζουν αυτά που θα πω και θα κάνω
- Για να νιώθω ασφάλεια στη σχέση δίνω συνέχεια ότι μπορώ και με όποιο προσωπικό κόστος
- Όταν κάνω μία σχέση ο κοινωνικός μου κύκλος «εξαφανίζεται» για να έχω χρόνο να αφιερωθώ ολοκληρωτικά στον άλλο
- Η ποιότητα της ζωής μου εξαρτάται άμεσα από την ποιότητα ζωής του άλλου