

תלמות-יתר והחלמה - ההבדלים

1. בתלמות-יתר, ההרצאה הטובה שלי נובעת מהאהבה שלך אלי.
בהחלמה ההרצאה הטובה שלי נובעת מהאהבה שלי לעצמי.
2. בתלמות-יתר, ההרצאה הטובה שלי נובעת מהאישור שלך. בהחלמה האישור שלי את עצמי קובע את ההרצאה הטובה שלי.
3. בתלמות-יתר, המאבק שלך מסייע על השלווה שלי. בהחלמה, המאבק שלך חשוב כיוון שאיכפת לי ממך, הוא אינו מסייע על ההרצאה שלי כלפי עצמי.
4. בתלמות-יתר, ההערכה העצמית שלי מתחלקת כשאני פותר את הבעיות שלך ומרטיע את הכאב שלך. בהחלמה, ההערכה העצמית שלי מניעה מהתרון הבעיות שלי, כשאני חווה לפעמים את הכאב שלי.
5. בתלמות-יתר, תשומת-הלב שלי ממוקדת בהשגעת רצונך. בהחלמה, אני חופשי להשיע את רצוני אפילו אם זה לא ישיע את רצונך.
6. בתלמות-יתר, תשומת-הלב שלי ממוקדת בהגנה עליך. בהחלמה, אני מנן על עצמי, אפילו אם לפעמים אתה צריך להגן על עצמך ללא עצרתי.
7. בתלמות-יתר, אני יכול להסתיר את רגשותי ולתמחן אותך לפעול על פי דרכי, בהחלמה אני אומר את האמת לכלי הרגשותי, ללא קשר לתוצאות.
8. בתלמות-יתר, תחביבי וצנייני נדחקים הצידה, תחביבי וצנייניק שליטים. בהחלמה, אני מתמיד בתחביבי וצנייני, אפילו אם כרושו לבלות זמן רחוק ממך.
9. בתלמות-יתר, הבכדיט, ההתנהגות וההופעה שלך מוכתבים על-ידי, בהיותך השתקפות שלי. בהחלמה, אתה מתלבש, מתנהג ומופיע כרצונך, ללא קשר להרצאה שלי.
10. בתלמות-יתר, אני לא ער למה שאני רוצה. אני שואף ואני ער לרצון שלך. בהחלמה, אני לא רק מודע לרצונות שלי, אני מבטא אותם ופועל כדי להשיג אותם.
11. בתלמות-יתר, החלומות שלי על עתיד קשורים אליך. בהחלמה, החלומות שלי הם שלי אפילו אם הם כוללים אותך.
12. בתלמות-יתר, הפחד שלי מהדחייה שלך קובע את מה שאני או אעשה. בהחלמה, המחויבות שלי לזכות, לתקווה ולהחלמה קובע את מה שאני או אעשה.
13. בתלמות-יתר, אני פוחד מהכעס שלך וזה קובע כיצד אדבר ומה אעשה. בהחלמה, אין לי שליטה על הכעס שלך ואין לי כל שליטה עלי.

14. בתלות-יתר, אני משתמש בנתינה כדרך להראיש בטוח במערכת
היחסים שלנו. בהחלמה, אני צדיין יכול לתת, כי לפרטן לך עושה
לי טוב, אבל אני רוצה לקבל גם. לקשר דו-כיווני כזה אין שום
צניין עם בטחון או פחד.
15. בתלות-יתר, המצאל החברתי שלי מצמצם כשאני מצורה בקשר
איתך. בהחלמה, אני מקווה שתאהב את החברים שלי, אבל אם
אינך, אבין זאת.
16. בתלות-יתר, אני שם בצד את ערכי כדי להיות איתך בקשר.
בהחלמה, הערכים שלי הם שלי. הם מקודשים כמו הרצון של
ההווה שלי.
17. בתלות-יתר, אני מעריך את הדעה ואת דרך העשייה שלך יותר
מאלה שלי. בהחלמה, אני מעריך את דעותיך ודרכי הביצוע שלך,
אבל לא על חשבון אלו שלי.
18. בתלות-יתר, איכות החיים שלי מתייחסת לאיכות של חייך.
בהחלמה איכויות חיינו נפרדות, עם גבולות ברורים המפרידים
ביניהן.
19. בתלות-יתר, אני מספר הכל ומיד, מחפש אינטימיות בפסיקה
הראשונה ומתאהב לפני שיש לי מידע אמיתי אודותיך ומה תוכל
לתרום לחיי. בהחלמה, אני מאפשר לזמן ולחברות להתערב.
אני לא המוט ממך ומסוגל להבחין בהתנהגות לא ראויה.
20. בתלות-יתר, כאשר דבר-מה חייב להיעשות ואף אחד לא מוכן
לעשות משהו, אני באופן אוטומטי לוקח אחריות ואומר "מישהו
צריך לעשות את זה". בהחלמה, אני פועל ממקום של בחירה,
מרפה ובוטח בכוח צליון כאשר יש צורך להגיד למישהו אחר
"לא".