

Recovering Couples Anonymous

Anonyme Par i Helbredelse

Bekræftelser for par

Bekræftelser for par er et materiale skrevet af par i helbredelse. Dette redskab kan være en hjælp til vækst, en modgift mod parskam og et middel til at styrke forpligtelse. For mange, der er vokset op i usunde familier, er det vanskeligt at høre bekræftelser med åbenhed og ro. Forsøg at tage disse kærlige beskeder ind med et ”mange tak” snarere end med et ”ja, men...”. Disse bekræftelser er udformet til at styrke og støtte jeres forhold.

1. Vi er et smukt og unikt par og vi fortjener helbredelse.
2. Vi behandler hinanden med værdighed og respekt.
3. Vi er ærlige, umiddelbare, passende og respektfulde overfor hinanden.
4. Vi fortjener helt og aldeles ubetinget kærlighed.
5. Vi er et kunststykke under fremstilling.
6. Vi beriger vores forhold ved at række ud til andre par forpligtet på helbredelse.
7. Vi forandres og vokser i dette nu.
8. Vi søger at opbygge nærhed og intimitet ved at bede om hvad vi har behov for og ønsker.
9. Idag anerkender vi at vores behov kan være forskellige. Vi finder sunde måder at få vores behov dækket gennem mange tilgængelige ressourcer.
10. Vi kommunikerer vores forskelligheder med kærlighed og respekt.
11. Vi respekterer hinandens grænser.
12. Vi respekterer hinandens vej i helbredelse.
13. Vi kan hver især vokse i vores eget tempo.
14. Vi kan kærligt konfrontere vores partner og dele vores følelser, selv hvis smerte er en del af denne vækst.
15. Vi kender, forstår og accepterer os selv som et par. Vi inviterer blidt hinanden til at vokse.
16. Vi støtter vores partners individualitet med vores kærlighed og forståelse.
17. Vi støtter hinandens vækst og evne til at træffe sunde valg.
18. Vi bekræfter kvaliteter i vores partner som vi beundrer. Vi vælger at dele hvordan disse kvaliteter beriger vores forhold.
19. Idag bekræfter vi det lille barn inden i vores partner og giver pleje og omsorg til denne særlige kvalitet.
20. Vores forhold vokser efterhånden som vi lærer vores partner at kende.
21. Vi er i fuld gang med at udvikle os selv som personer i et sundt forhold.
22. Vi accepterer og respekterer vores forskelligheder og ser hvordan de kan forbedre vores forhold.
23. Idag bekræfter vi at vores partnerskab er skabt af to ligeværdige, unikke dele og at vores forhold har sit eget værdifulde liv.
24. Vi hjælper hinanden med at lære hvordan man elsker.
25. ”Jeg elsker dig” kan siges med en berøring eller med et blik.
26. Vi udtrykker vores kærlighed i ord og handlinger på daglig basis.
27. Idag udvikler vi balance i alle områder af vores forhold.
28. Vi er en gave at dele med hinanden og med andre par.
29. Idag accepterer vi at vi ikke behøver at have alle svar.
30. Vi kan have styrke og være sårbare på samme tid.
31. Vi kan vælge at sige ”nej” når vi ikke føler os trygge.
32. Vi stoler på vores sponsorpar og åbner os selv for deres styrke, håb og erfaring.
33. Vi beder vores højere magt om modet og visdommen til at se nye udfordringer i vores forhold i øjnene.
34. Vi er værd at elske for hvem vi er snarere end for hvad vi gør.
35. Vi forlader ikke hinanden.
36. Vi vælger at være bedste venner.
37. Vi tog trinene og blev styrket over tid.
38. Idag har vi sunde konflikter og der er ingen vinder eller taber.
39. Vi bekræfter vores vækst: først lærer vi at lytte, så lytter vi for at lære.
40. Vi lytter til hinanden med vores hjerter og vi åbner vores sind.
41. Vi deler vores sorger og glæder.
42. Vi kan være enige om at være uenige. Det er OK at være uenige.
43. Idag vælger vi at give slip på frygt, at tage sunde chancer og at blive mere intime.
44. Vi føler lindring efterhånden som vi deler vores frygt med hinanden.
45. Vi er trygge med hinanden og det er OK at udtrykke indsigter med vores fejltagelser.
46. Vi lærer at være bedre forældre.
47. Vi tager ansvar for vores fejltagelser og lærer af vores erfaringer.
48. Det er ok at elske min partner og være vred på samme tid.
49. Hemmeligheder opbygger mure af forvirring og truer vores forhold. Idag søger vi at skabe en atmosfære af åbenhed og ærlighed.
50. Vi giver slip på forventninger og ønskede udfald. Vi lægger vores fremtid i vores Højere Magts hænder.
51. Idag vælger vi at leve i nuet på trods af vores individuelle og vores parhistorie.
52. Vi ved at meget af vores vrede er baseret på vores bagage fra vores barndomsfamilie.

53. Vi genkender vores triggere uden at reagere på dem. Vi ser de underliggende problemstillinger fra vores oprindelige familie.
54. Vi vælger at tilgive og slutte fred med os selv.
55. Vi tilgiver hinanden.
56. Vi imødekommer forandringer på fredelig vis i stedet for at reagere og skabe kriser.
57. Når vi kommer til en skillevej i vores liv, rækker vi ud til hinanden, beder om vejledning fra par i helbredelse og søger vores Højere Magt for at finde den sande vej.
58. Vores RCA tre-benede stol vælter ikke: Hver af os og vores parforhold er i helbredelse.
59. Vi giver os selv kreativ plads til at arbejde og lege på mange måder. Vi finder nye retninger og muligheder.
60. Det er sjovt at lege med hinanden og vi nyder at lege sammen.
61. Vi opbygger intimitet ved at dele livets almindelige øjeblikke.
62. Vi lærer fra hinandens evne til at vise kærlighed.
63. Idag kan vi finde nye måder at udtrykke vores kærlighed for vores partner.
64. Vi nyder hinandens berøring. Seksualiteten i vores parforhold er ikke et barometer for vores forholds succés.
65. Vi er seksuelt intime med hinanden gennem ord, berøring, blikke, lyde og tanker.
66. Vi accepterer gensidigt ansvar for vores seksuelle forhold, både i at give og modtage seksuel nydelse og i at anerkende hinandens grænser.
67. Vi deler en åndelig forbindelse gennem vores gensidige seksuelle forhold.
68. Efterhånden som vores partnerskab heler, kommer håb igen tilbage i vores parforhold.
69. Vi slapper af og nyder vores liv lige nu.

70. Idag har vi helbredelsesværktøjerne til at skabe forpligtelse, omsorg og kommunikation.
71. Vi skaber drømmene sammen og lever dem én dag ad gangen.
72. Vi bekræfter vores partnerskab gennem vores helbredelse. Vi er stolte af hvem vi er.
73. Latter og sund humor bringer lethed og heling ind i vores parforhold.
74. Jeg er i helbredelse med min partner. Vores parforhold og liv sammen er i helbredelse.
75. Vi vokser støt i intimitet med hjælp fra vores højere magt.
76. Vi finder regelmæssigt måder at gendanne vores forbindelse med hinanden og med vores Højere Magt.
77. Vi går sammen. Vi leger sammen. Vi beder sammen. Vi er sammen.

Recovering Couples Anonymous er et 12-trinsprogram. Det eneste der kræves for at være medlem er ønsket om at forblive i et omsorgsfuldt, forpligtet og intimt forhold.

RCA-møder i Danmark

Onsdag kl. 17.45-19.15
Valby Værested
Valby Langgade 122, 2500 Valby

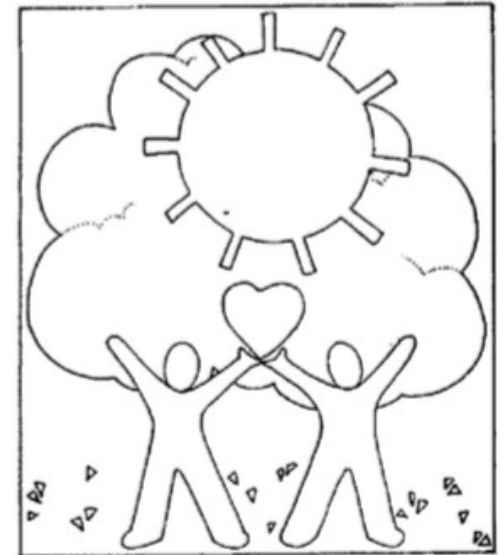
Torsdag kl. 18.45-20.15
Prinsensvej 10, 1. sal, 4100 Ringsted

Se mere på www.rcadanmark.dk for info om RCA, møderne, tekster mm. samt online-møde (på engelsk) på søndage.

Revideret februar 2016

- ikke WSO-RCA-godkendt oversættelse -

Bekræftelser for par



Recovering Couples Anonymous

- Anonyme Par i Helbredelse -

