

RECOVERING COUPLES ANONYMOUS

Affirmationen für Paare

Affirmationen für Paare sind eine Ressource, die von genesenden Paaren geschrieben worden ist. Dieses Werkzeug kann euch zu Wachstum führen, es ist ein Gegengift gegen Scham und ein Mittel, um die Verbindlichkeit zu stärken. Vielen Personen, die in ungesunden Familien aufgewachsen sind, fällt es sehr schwer, Affirmationen freundlich und angemessen anzunehmen. Bitte versucht, diese Liebesbotschaften eher mit einem „Danke“ als mit einem „Ja, aber“ anzunehmen. Diese Affirmationen sollen dazu dienen, eure Partnerschaft zu unterstützen und zu verbessern.

1. Wir sind ein wunderschönes, einzigartiges Paar und wir verdienen Genesung.
2. Wir behandeln einander mit Achtung und Respekt.
3. Wir gehen miteinander ehrlich, direkt, angemessen und respektvoll um.
4. Wir verdienen absolut bedingungslose Liebe.
5. Wir sind ein Kunstwerk in Arbeit.
6. Wir bereichern unsere Partnerschaft indem wir den Kontakt zu anderen Paaren suchen, die sich der Genesung verpflichtet haben.
7. Wir wachsen und verändern uns im gegenwärtigen Moment.
8. Wir versuchen Nähe und Intimität herzustellen, indem wir um das bitten was wir brauchen und wollen.
9. Heute erkennen wir an, dass unsere Bedürfnisse unterschiedlich sein können. Wir finden gesunde Wege um unsere Bedürfnisse durch viele verfügbare Ressourcen zu befriedigen.
10. Wir sprechen über unsere Unterschiedlichkeiten mit Liebe und Respekt.
11. Wir respektieren unsere gegenseitigen Grenzen.
12. Wir respektieren, dass jeder seinen eigenen Weg der Genesung hat.
13. Ein jeder oder eine jede kann in seinem / ihrem eigenen Tempo wachsen.
14. Wir können unsere Partner liebevoll konfrontieren und unsere Gefühle teilen, selbst wenn dieses Wachstum mit Schmerz verbunden ist.
15. Wir erkennen, verstehen und akzeptieren uns als Paar. Wir laden einander sanft ein weiter zu wachsen.
16. Wir unterstützen die Einzigartigkeit unseres Partners durch Liebe und Verständnis.
17. Wir unterstützen uns gegenseitig dabei zu wachsen und die Kraft zu entwickeln, gesunde Entscheidungen treffen zu können.
18. Wir bestätigen Eigenschaften, die wir an unserem Partner bewundern. Wir entscheiden uns dafür mitzuteilen, wie diese Eigenschaften unsere Partnerschaft bereichern.
19. Heute bejahen wir das kleine Kind in unserem Partner und nähren diese spezielle Qualität.
20. Unsere Partnerschaft wächst in dem Maße, in dem wir unseren Partner kennenlernen.
21. Wir entwickeln uns selbst vollständig als Personen innerhalb einer gesunden Partnerschaft.
22. Wir akzeptieren und respektieren unsere Unterschiedlichkeiten und sehen, wie sie unsere Partnerschaft bereichern.
23. Heute bestätigen wir, dass unsere Partnerschaft aus zwei gleichen, einzigartigen Teilen besteht und dass unsere Partnerschaft ein wertvolles Eigenleben hat.
24. Wir helfen uns gegenseitig, lieben zu lernen.
25. „Ich liebe dich“ kann durch eine Berührung oder durch einen Blick gesagt werden.
26. Wir drücken unsere Liebe täglich in Worten oder Handlungen aus.
27. Heute entwickeln wir Ausgeglichenheit in allen Bereichen unserer Partnerschaft.
28. Wir sind ein Geschenk, das wir einander und anderen Paaren machen.
29. Heute akzeptieren wir, dass wir nicht auf alles eine Antwort haben.
30. Wir können gleichzeitig machtvoll und verletzlich sein.
31. Wir wählen, „Nein“ zu sagen, wenn wir uns nicht sicher fühlen.
32. Wir vertrauen unserem Sponsor-Paar und öffnen uns ihrer Erfahrung, Kraft und Hoffnung.
33. Wir bitten unsere Höhere Macht um den Mut und die Weisheit, uns jeder neuen Herausforderung in unserer Partnerschaft zu stellen.
34. Wir sind liebenswert für unser Sein und nicht für unser Tun.
35. Wir lassen uns gegenseitig nicht im Stich.
36. Wir entscheiden uns, beste Freunde zu sein.
37. Wir entwickeln uns jeder zu seiner eigenen Zeit.
38. Heute haben wir gesunde Konflikte, bei denen es keine Gewinner oder Verlierer gibt.
39. Wir bejahen unser Wachstum: Zuerst lernen wir zuzuhören, dann hören wir zu, um zu lernen.
40. Wir hören uns gegenseitig mit unserem Herzen zu und wir öffnen unsere Seele.
41. Wir teilen Sorgen und Freude.
42. Wir können uns darauf einigen nicht einer Meinung zu sein. Es ist in Ordnung unterschiedlicher Meinung zu sein.
43. Heute entscheiden wir uns, angstfrei zu leben, gesunde Risiken einzugehen und vertraulicher zu werden.
44. Wir fühlen uns erleichtert, wenn wir uns gegenseitig unsere Ängste mitteilen.
45. Wir sind sicher miteinander und es ist in Ordnung, Einsichten über unsere Fehler auszudrücken.
46. Wir lernen bessere Eltern zu sein.
47. Wir übernehmen Verantwortung für unsere Fehler und lernen aus unseren Erfahrungen.
48. Es ist in Ordnung, meinen Partner zu lieben und gleichzeitig wütend zu sein.
49. Geheimnisse bilden Wände der Konfusion und bedrohen unsere Partnerschaft. Heute versuchen wir, eine Atmosphäre der Offenheit und Ehrlichkeit herzustellen.
50. Wir lassen unsere Erwartungen los und legen unsere Zukunft in die Hand Gottes.

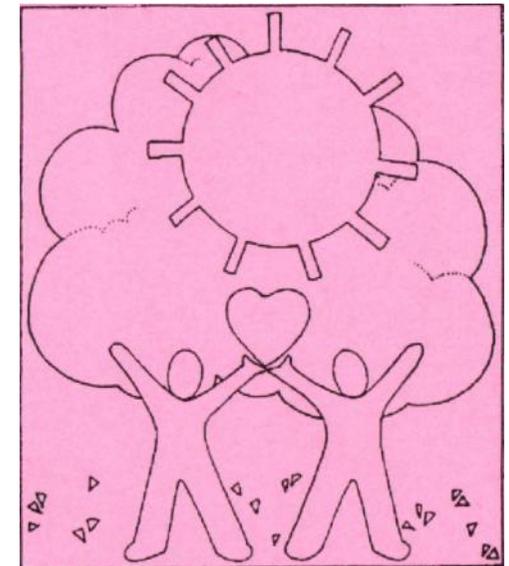
- 51.
52. Heute entscheiden wir uns, in der Gegenwart zu leben, trotz unserer persönlichen oder unserer Paar-Geschichte.
53. Wir wissen, dass viel von unserem Ärger aus unserer Herkunftsfamilie stammt.
54. Wir erkennen Auslöser ohne auf sie reagieren zu müssen. Wir erkennen die dahinter liegenden Probleme unserer Herkunftsfamilien.
55. Wir entscheiden uns, uns selbst zu vergeben und Frieden mit uns selbst zu schließen.
56. Wir vergeben einander.
57. Wir nehmen Veränderungen friedlich an, statt zu reagieren und Krisen zu erschaffen.
58. Wenn wir an einen Scheideweg in unserem Leben kommen, gehen wir auf einander zu, fragen andere RCA-Paare um Hilfe und bitten unsere Höhere Macht, uns den richtigen Weg zu zeigen.
59. Unser dreibeiniger RCA-Schemel wackelt nicht: Jeder von uns und unsere Partnerschaft sind dabei zu genesen.
60. Wir lassen uns kreativen Freiraum zum Arbeiten und Spielen in vielen Bereichen unserer Paarbeziehung. Wir finden neue Wege und Möglichkeiten.
61. Es macht Spaß, miteinander spielerisch zu sein und wir genießen es, zusammen zu spielen.
62. Wir bauen Intimität auf, indem wir die gewöhnlichen Momente des Lebens miteinander teilen.
63. Wir lernen voneinander die Fähigkeit Liebe zu zeigen.
64. Heute können wir einen neuen Weg finden, unsere Liebe für unseren Partner auszudrücken.
65. Wir genießen unsere gegenseitigen Berührungen. Unsere Sexualität als Paar ist kein Barometer für den Erfolg unserer Partnerschaft.
66. Wir sind sexuell intim miteinander durch Worte, Berührungen, Blicke, Laute und Gedanken.
67. Wir akzeptieren die gemeinsame Verantwortung für die Sexualität in unserer Partnerschaft, im Geben und Empfangen sexueller Freude und die beiderseitige Anerkennung unserer Grenzen.

68. Durch unsere gemeinsame Sexualität teilen wir eine spirituelle Verbundenheit.
69. Während unsere Partnerschaft heilt, kommt Hoffnung in unsere Partnerschaft zurück.
70. Wir entspannen uns und genießen unser Leben im jetzigen Moment.
71. Heute haben wir Genesungswerkzeuge, um Verbindlichkeit, Fürsorge und Kommunikation herzustellen.
72. Wir entwickeln gemeinsame Träume und leben sie einen Tag nach dem anderen.
73. Wir bestätigen unsere Partnerschaft durch unsere Genesung. Wir sind stolz auf uns.
74. Lachen und gesunder Humor bringen Leichtigkeit und Heilung in unsere Partnerschaft.
75. Ich genehe mit meinem Partner. Unsere Partnerschaft ist in Genesung.
76. Unsere Intimität wächst beständig durch die Hilfe unserer Höheren Macht.
77. Wir finden regelmäßig Zeit, um die Bindung zwischen uns und unsere Bindung mit unserer Höheren Macht zu erneuern.
78. Wir gehen unseren Weg zusammen.
Wir spielen zusammen.
Wir beten zusammen.
Wir sind zusammen.

Paare in Genesung ist ein 12-Schritte-Programm. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch in einer verbindlichen Beziehung zu bleiben.

Copyright ©1993, 1994, World Service Organization
Recovering Couples Anonymous

Affirmationen für Paare



RECOVERING COUPLES
ANONYMOUS

