

Na medida em que progredito em meu processo de recuperação, aceito que recuperação leva tempo.

Pratico comportamentos saudáveis de recuperação.

Faço reparações quando apropriado.

Estou em contato com meu Poder Superior amoroso.

Tenho uma visão realista de quem sou eu.

Sou importante.

Tenho relações íntimas saudáveis.

Sou capaz de ouvir sem dar conselhos.

Posso identificar e expressar meus sentimentos honestamente.

Sou capaz de pedir ajuda quando preciso.

Perdôo a mim mesmo e aos outros.

Estou mudando.

Posso lidar com isso.

Vale a pena me ouvir.

Tomo decisões adequadas.

Confio em minhas emoções e pensamentos.

Estou aprendendo a compartilhar, sentir e confiar.

Tenho apoio de pessoas amáveis.

Sou capaz de aceitar mudanças.

Confio em minhas intuições.

Sou capaz de dizer “não”.

Sinto-me confortável comigo e com os outros.

Quando sinto raiva, posso expressá-la apropriadamente.

Sou uma pessoa única e compartilho minhas características humanas com todos.

Minha recuperação está no meu coração.

Sou honesto e direto.

Sou grato pelo que tenho e pelo que sou.

Gosto de mim mesmo e aceito-me como sou.

Estou numa maravilhosa jornada de recuperação.

Tenho escolhas na vida.

Sou um bom amigo e tenho bons amigos.

Posso ter prazer.

Estou experimentando o milagre da recuperação.

Tomo conta de mim mesmo física, emocional e espiritualmente.

Tenho um novo senso de pertencimento.

Sou grato por ter encontrado o CoDa e um Poder Superior.

Meu Poder Superior me acompanha na minha jornada de vida.

Sinto-me sereno quando ouço cuidadosamente a voz do meu Poder Superior.

Sinto-me calmo quando sou capaz de me desligar.

Associação Junta de Curadores de Serviços Gerais de CoDependentes Anônimos do Brasil – JUNCODAB
www.codabrasil.org.br

Esse folheto foi traduzido com autorização de:
CoDependents Anonymous, Inc.
Phoenix, Arizona 85067-3577 — Phone (602) 277-7991
www.codependents.org

Afirmações do CoDA



Este folheto é uma compilação de afirmações positivas compartilhadas por codependentes para codependentes.

Tratam-se de frases curtas que reforçam parte da nossa recuperação. Elas também podem ser um método de manter o foco nas mudanças que queremos fazer em nossas vidas.

CoDependentes Anônimos – Brasil

*As glórias de ser eu mesmo são as melhores
razões de ter nascido.*

*Deus, ajude-me a manter minha vida descomplicada;
por favor, mantenha-me simples e claro.*

Fico consciente da minha recuperação a cada dia.

Permito-me apreciar a felicidade que mereço.

A serenidade chega nos braços da aceitação.

Deus é Deus e eu sou eu.

*Pratico a humildade sem a preocupação
de fazê-lo de forma perfeita.*

Sentir-me emperrado não significa que eu seja assim.

Posso ter equilíbrio e serenidade em minha vida.

Que eu seja bom para mim mesmo.

Sou tão feliz quanto me permito ser.

Sou uma pessoa que vale a pena.

Estou aprendendo a estabelecer limites e defendê-los.

Respeito os limites das outras pessoas.

*Minha direção e meu caminho na vida ficam claros
para mim através do meu Poder Superior.*

*Sou importante e uma pessoa de valor... para mim,
para o meu Poder Superior e para os outros.*

*Medo dos meus sentimentos não os muda...
apenas os prolonga.*

*O que preciso fazer no meu dia-a-dia
vai ficar claro para mim.*

Hoje me comprometo.

*Mereço as coisas boas que acontecem
em minha vida hoje.*

Estou presente em todas as áreas da minha vida.

*Tenho direito às minhas raivas — Também
tenho direito às minhas alegrias*

*Muitas coisas ficam bem sem a minha
direta intervenção.*

Gosto e valorizo as pessoas da minha vida.

Sou um prazer a ser mantido.

*Há muito pelo que ser feliz — Deus tem
algo para mim.*

Deus me ama porque eu sou especial.

Sou um filho de Deus precioso, falível e livre.

*Quando respiro fundo e relaxo,
minha beleza se irradia.*

Celebro meus pequenos sucessos e falhas.

*Estou bem orientado, estou sentindo e estou
praticando a minha recuperação*

Confio no meu Poder Superior. Confio em mim mesmo.

*Meus pontos negativos tornam-se
positivos e minha vida muda.*

*As Doze Promessas são minhas — meu espírito
está aberto e alerta para recebê-las.*

*Boas coisas acontecem no meu caminho;
agarro-me bem a cada uma, pois eu as mereço.*

*Ao dizer “não” fico em contato com o que preciso,
tornando minha vida mais controlável.*

Vou com calma e faço uma coisa de cada vez.

*Desligo-me dos velhos padrões destrutivos e
aprendo novas maneiras de viver.*

*Sou responsável por meus próprios
sentimentos, não pelos dos outros.*

Felicidade é uma escolha — hoje eu a escolho.

Sou amoroso — sou amado — sou amável.

*Posso não ser perfeitamente espirituoso ou
inteligente — mas serei sempre perfeitamente eu.*

Estou melhorando mais e mais!

Cometo erros — Não sou um erro.

*Fico mais saudável quanto mais me
conecto com meu Poder Superior.*

*Hoje, abro-me a receber amor — e quando
o faço, capacito-me amar aos outros.*

Sou suficiente e tenho o suficiente.

Hoje, permito-me ser eu mesmo.

De dentro de mim vem a verdade espiritual da vida.

Eu estou bem, estou certo e conseguirei chegar lá!

Posso sentir-me confortável não fazendo nada.

Sou grato por tudo o que sou.

Estou exatamente onde deveria estar.

Mereço dar e receber amor de um(a) parceiro(a) igual.

*O único comportamento sobre o qual tenho
algum controle é sobre o meu mesmo.*

A pessoa mais importante da minha vida sou eu.

*Meu trabalho sustenta minha vida...;
ele não é a minha vida.*

*Não permitirei que o estresse do trabalho afete a
maneira como me sinto sobre mim mesmo.*

*Minha alma é como uma borboleta...;
preciosa e livre.*

Sou capaz de mudar.

*Respeito a mim mesmo porque ajo
de acordo com meus próprios valores.*