



## Padrões de recuperação de codependência

	Muitas vezes os codependentes...	em recuperação...
<b>Negação</b>  <b>Padrões</b>	Têm dificuldade em identificar o que estão sentindo	Estou ciente de meus sentimentos e os identifico, muitas vezes no momento. Eu sei a diferença entre meus pensamentos e sentimentos.
	Minimize, altere ou negue como eles realmente se sentem.	Eu abraço meus sentimentos; são válidos e importantes.
	Percebem-se completamente altruístas e dedicados ao bem-estar dos outros. Faltam empatia pelos sentimentos e necessidades dos outros.	Eu sei a diferença entre cuidar e cuidar. Reconheço que cuidar dos outros geralmente é motivado pela necessidade de me beneficiar.
	Rotule os outros com suas características negativas.	Sou capaz de sentir compaixão pelos sentimentos e necessidades dos outros.
	Acham que podem cuidar de si mesmos sem a ajuda de outras pessoas.	Reconheço que posso possuir as características negativas que frequentemente percebo nos outros.
	Mascarar a dor de várias maneiras, como raiva, humor ou isolamento.	Reconheço que às vezes preciso da ajuda de outras pessoas.
	Expresse negatividade ou agressão de maneira indireta e passiva.	Estou ciente de meus sentimentos dolorosos e os expresso apropriadamente.
	Não reconheça a indisponibilidade daquelas pessoas por quem são atraídos.	Sou capaz de expressar meus sentimentos de forma aberta, direta e calma.
		Procuo relacionamentos íntimos apenas com outras pessoas que desejam e são capazes de se envolver em relacionamentos saudáveis e amorosos.
<b>Baixo</b> <b>Auto</b> <b>estima</b> <b>Padrões</b>	Muitas vezes os codependentes...	Em recuperação...
	Têm dificuldade em tomar decisões.	Eu confio na minha capacidade de tomar decisões eficazes.
	Julgue o que eles pensam, dizem ou fazem duramente, como nunca bom o suficiente.	Eu me aceito como sou. Eu enfatizo o progresso sobre a perfeição.
	Tem vergonha de receber reconhecimento, elogios ou presentes.	Sinto-me adequadamente digno do reconhecimento, elogio ou presentes que recebo.
	Valorize a aprovação dos outros sobre seus pensamentos, sentimentos e comportamentos acima dos seus.	Eu valorizo as opiniões daqueles em quem confio, sem precisar obter sua aprovação. Eu tenho confiança em mim.
	Não se percebem como pessoas amáveis ou valiosas.	Eu me reconheço como uma pessoa adorável e valiosa pessoa.
	Busque reconhecimento e elogios para superar o sentimento de inferioridade.	Busco primeiro minha própria aprovação e examino cuidadosamente minhas motivações quando busco a aprovação dos outros.
Tem dificuldade em admitir um erro.	Continuo a fazer meu inventário pessoal e, quando estou errado, admito prontamente.	

Os Padrões de Recuperação de Codependência não podem ser reimpressos ou republicados sem o consentimento expresso por escrito da Co-Dependents Anonymous, Inc. Este documento pode ser reimpresso do site [www.coda.org.br](http://www.coda.org.br) (CoDA) para uso dos membros da CoDA Fellowship. Copyright © 2011 Co-Dependents Anonymous, Inc. Todos os direitos reservados.



## Padrões de recuperação de codependência

	Muitas vezes os codependentes...	em recuperação...
<b>Baixo Auto estima Padrões</b>	Precisa parecer certo aos olhos dos outros e pode até mentir para parecer bom.	Sou honesto comigo mesmo sobre meus comportamentos e motivações. Sinto-me seguro o suficiente para admitir erros para mim mesmo e para os outros, e para ouvir suas opiniões sem me sentir ameaçado.
	São incapazes de identificar ou pedir o que precisam e desejam.	Eu atendo minhas próprias necessidades e desejos quando possível. Procuo ajuda quando é necessário e apropriado.
	Percebem-se como superiores aos outros.	Eu me considero igual aos outros.
	Olhe para os outros para fornecer sua sensação de segurança.	Com a ajuda do meu Poder Superior, crio segurança em minha vida.
	Tem dificuldade em começar, cumprir prazos e concluir projetos.	Evito a procrastinação cumprindo minhas responsabilidades em tempo hábil.
	Tem dificuldade em estabelecer prioridades e limites saudáveis.	Sou capaz de estabelecer e manter prioridades e limites saudáveis em minha vida.
<b>Observância Padrões</b>	Muitas vezes os codependentes...	Em recuperação...
	São extremamente leais, permanecendo muito tempo em situações perigosas.	Estou comprometido com minha segurança e saio de situações que pareçam inseguras ou inconsistentes com meus objetivos.
	Comprometer seus próprios valores e integridade para evitar rejeição ou raiva.	Estou enraizado em meus próprios valores, mesmo que os outros não concordem ou fiquem com raiva.
	Deixar de lado seus próprios interesses para para fazer o que os outros querem.	Eu considero meus interesses e sentimentos quando solicitado a participar dos planos de outra pessoa.
	São hipervigilantes em relação aos sentimentos dos outros e assumem esses sentimentos.	Posso separar meus sentimentos dos sentimentos dos outros. Eu me permito experimentar meus sentimentos e os outros serem responsáveis por seus sentimentos.
	Têm medo de expressar suas crenças, opiniões e sentimentos quando diferem dos outros.	Eu respeito minhas próprias opiniões e sentimentos e os expresso apropriadamente.
	Aceite atenção sexual quando eles querem amor.	Minha sexualidade é baseada em intimidade e conexão genuínas. Quando preciso me sentir amado, expresso os desejos do meu coração. Não me contento com sexo sem amor.
	Tomar decisões sem levar em conta o consequências.	Peço orientação ao meu Poder Superior e considero as possíveis consequências antes de tomar decisões.
Desistir de sua verdade para obter a aprovação dos outros ou para evitar mudanças.	Mantenho minha verdade e mantenho minha integridade, quer os outros aproveem ou não, mesmo que isso signifique fazer mudanças difíceis em minha vida.	

Os Padrões de Recuperação de Codependência não podem ser reimpressos ou republicados sem o consentimento expresso por escrito da Co-Dependents Anonymous, Inc. Este documento pode ser reimpresso do site [www.coda.org.br](http://www.coda.org.br) (CoDA) para uso dos membros da CoDA Fellowship. Copyright © 2011 Co-Dependents Anonymous, Inc. Todos os direitos reservados.



## Padrões de recuperação de codependência

	Muitas vezes os codependentes...	em recuperação...
<b>Ao controle</b>  <b>Padrões</b>	Acredite que as pessoas são incapazes de cuidar de si mesmas.	Percebo que, com raras exceções, outros adultos são capazes de administrar suas próprias vidas.
	Tentar convencer os outros sobre o que pensar, fazer ou sentir.	Aceito os pensamentos, escolhas e sentimentos dos outros, mesmo que não me sinta confortável com eles.
	Ofereça conselhos e orientações livremente sem ser solicitado.	Dou conselhos apenas quando solicitado.
	Ficar ressentido quando os outros recusam sua ajuda ou rejeitam seus conselhos.	Fico contente em ver os outros cuidarem de si mesmos.
	Presentes e favores pródigos para aqueles que desejam influenciar.	Eu cuidadosamente e honestamente contemplo minhas motivações ao me preparar para dar um presente.
	Use a atenção sexual para obter aprovação e aceitação.	Eu abraço e celebro minha sexualidade como prova de minha saúde e plenitude. Não o uso para obter a aprovação dos outros.
	Tem que se sentir necessário para ter um relacionamento com os outros.	Eu desenvolvo relacionamentos com os outros com base na igualdade, intimidade e equilíbrio.
	Exigem que suas necessidades sejam satisfeitas por outros.	Eu encontro e uso recursos que atendem às minhas necessidades sem exigir dos outros. Peço ajuda quando preciso, sem expectativas.
	Use charme e carisma para convencer outros de sua capacidade de ser atencioso e compassivo.	Eu me comporto de forma autêntica com os outros, permitindo que minhas qualidades de cuidado e compaixão surjam.
	Use a culpa e a vergonha para explorar os outros emocionalmente.	Peço diretamente o que quero e preciso e confio o resultado ao meu Poder Superior. Não tento manipular os resultados com culpa ou vergonha.
	Recuse-se a cooperar, transigir ou negociar.	Eu coopero, me comprometo e negocio com os outros de uma forma que honre minha integridade.
	Adote uma atitude de indiferença, desamparo, autoridade ou raiva para manipular os resultados.	Trato os outros com respeito e consideração e confio em meu Poder Superior para atender minhas necessidades e desejos.
	Use o jargão de recuperação na tentativa de controlar o comportamento dos outros.	Eu uso minha recuperação para meu próprio crescimento e não para manipular ou controlar os outros.
Finja concordar com os outros para conseguir o que eles querem.	Minha comunicação com os outros é autêntica e verdadeira.	

Os Padrões de Recuperação de Codependência não podem ser reimpressos ou republicados sem o consentimento expresso por escrito da Co-Dependents Anonymous, Inc. Este documento pode ser reimpresso do site [www.coda.org.br](http://www.coda.org.br) (CoDA) para uso dos membros da CoDA Fellowship. Copyright © 2011 Co-Dependents Anonymous, Inc. Todos os direitos reservados.



## Padrões de recuperação de codependência

Evitação Padrões	Muitas vezes os codependentes...	em recuperação...
	Aja de maneira a convidar os outros a rejeitá-los, envergonhá-los ou expressar raiva deles.	Eu ajo de maneira a encorajar respostas amorosas e saudáveis dos outros.
	Julgue duramente o que os outros pensam, dizem ou fazem.	Eu mantenho uma mente aberta e aceito os outros como eles são.
	Evite intimidade emocional, física ou sexual como forma de manter distância.	Envolve-me em intimidade emocional, física ou sexual quando é saudável e apropriado para mim.
	Permita que o vício em pessoas, lugares e coisas os distraia de alcançar a intimidade nos relacionamentos.	Pratico minha recuperação para desenvolver relacionamentos saudáveis e gratificantes.
	Use comunicação indireta ou evasiva para evitar conflito ou confronto.	Eu uso comunicação direta e direta para resolver conflitos e lidar adequadamente com confrontos.
	Diminua sua capacidade de ter relacionamentos saudáveis, recusando-se a usar as ferramentas de recuperação.	Quando uso as ferramentas de recuperação, sou capaz de desenvolver e manter relacionamentos saudáveis de minha escolha.
	Suprima seus sentimentos ou necessidades para evitar se sentir vulnerável.	Eu abraço minha própria vulnerabilidade confiando e honrando meus sentimentos e necessidades.
	Puxe as pessoas para perto deles, mas quando os outros se aproximarem, afaste-os.	Congratulo-me com relacionamentos próximos, mantendo limites saudáveis.
	Recuse-se a desistir de sua vontade própria para evitar se render a um poder maior do que eles.	Eu acredito e confio em um poder maior do que eu. Eu voluntariamente entrego minha vontade própria ao meu Poder Superior.
Acredite que demonstrações de emoção são um sinal de fraqueza.	Eu honro minhas emoções autênticas e as compartilho quando apropriado.	
Evite expressões de apreço.	Eu livremente me envolvo em expressões de apreciação para com os outros.	

Os Padrões de Recuperação de Codependência não podem ser reimpressos ou republicados sem o consentimento expresso por escrito da Co-Dependents Anonymous, Inc. Este documento pode ser reimpresso do site [www.coda.org.br](http://www.coda.org.br) (CoDA) para uso dos membros da CoDA Fellowship. Copyright © 2011 Co-Dependents Anonymous, Inc. Todos os direitos reservados.