

BOTTOM LINES

COMPORTAMENTI

DIPENDENTI

**COSA SONO:
ATTIVITÀ CHE DEVO
ASSOLUTAMENTE
EVITARE PER STARE
FUORI DAL MIO SCHEMA
DI DIPENDENZA.**

Limiti non negoziabili che ho impostato per raggiungere e mantenere la mia serenità

Le Bottom Lines sono autodefinitive, riconosciute e impostate con l'aiuto di uno sponsor e del Potere Superiore.

In conclusione sono quelle attività che NOI non siamo in grado di fermare che stanno rendendo le nostre vite ingestibili.

RICONOSCERE GLI SCHEMI DELLA DIPENDENZA (PER DEFINIRE LE MIE BOTTOM LINES)

- scelgo sempre partner non disponibili non in grado di partecipare a una relazione sana.
- fare sesso per gestire/evitare i problemi della vita
- ossessionarmi su una persona in particolare anche se farlo causa solo sofferenza e compulsione
- confondere l'intimità fisica con l'amore
- drogarsi di attenzione maschile/femminile
- avere rapporti sessuali quasi subito nella relazione
- innamorarsi di persone che assomigliano a mamma o papà

ESEMPI DI BOTTOM LINES

- AVVIARE RELAZIONI CON PERSONE IMPEGNATE O NON DISPONIBILI
- AVERE RAPPORTI NON PROTETTI
- CONTATTARE QUALIFIER
- CHIEDERE A PERSONE NOTIZIE SUI QUALIFIER
- STALKERARE SULLE RETI SOCIALI
- FARE SESSO PRIMA DI AVER RAGGIUNTO UN'INTIMITÀ EMOTIVA.
- FARE SESSO AL PRIMO APPUNTAMENTO
- MASTURBAZIONE CON PORNOGRAFIA O SENZA
- PROSTITUZIONE/SESSO ANONIMO
- COSE CHE MI POTREBBERO FARE ARRESTARE

ESEMPI DI BOTTOM LINES IN UNA RELAZIONE

- **TRADIRE/MENTIRE/TENERE SEGRETI**
- **INSTAURARE RAPPORTI EMOTIVAMENTE COINVOLGENTI CON ALTRI**
- **EVITARE IL SESSO COMPULSIVAMENTE NELLA RELAZIONE**
- **MINACCIARE DI LASCIARLO IN MODO DIRETTO O INDIRETTO**
- **CONTROLLARE I MESSAGGI DEL MIO COMPAGNO**
- **INSISTERE PER AVERE UN FIGLIO, SPOSARSI, ETC.**
- **MANIPOLARE INVECE DI COMUNICARE**
- **USARE IL SILENZIO COME PUNIZIONE**

**LE BOTTOM LINES SONO
CHIARE E NON CI SONO
DUBBI QUANDO LE
ROMPO.**

MIDDLE LINES

COMPORAMENTI A

RISCHIO

COMPORTAMENTI CHE MI FANNO AVVICINARE ALLE BOTTOM LINES

- SCRIVERE, CHIAMARE, FARE SQUILLI A PERSONE CHE MI INTERESSANO SOLO PER AVERE ATTENZIONE
- PENSIERO OSSESSIVO SU UNA PERSONA (REGOLA DEI 3 SECONDI)
- MASTURBAZIONE
- TROPPO TEMPO SU INTERNET O NEI MEDIA
- ISOLAMENTO
- COMPORTAMENTI COMPULSIVI

TOP

LINES

AZIONI POSITIVE DI

RECUPERO

COSA SONO LE TOP LINES

**SONO ATTIVITÀ CHE MIGLIORANO LA MIA
AUTOSTIMA. PRATICARE QUESTI
COMPORTAMENTI MI AIUTA A STARE LONTANO
DAGLI SCHEMI DI DIPENDENZA E A MANTENERE
LA MIA SERENITA'**

Azioni sane che faccio regolarmente per usare meglio il mio tempo e le mie energie e che sostengono il mio potenziale, cose che contribuiscono al mio benessere.

- **portare a passeggio il cane
(anche se non ce l'ho)**
- **danzare/nuotare**
- **parlare con le amiche**
- **fare un bagno caldo**
- **cucinare cibo sano**
- **respirazione/meditazione**
- **riunioni/condivisioni**
- **leggere e scrivere**
- **visualizzazioni/pratiche**
- **servizio**
- **elenchi di gratitudini**
- **esprimere la mia**
- **creatività**

ESEMPI DI TOP LINES

Cosa mi piace? Come mi
vedo tra due o tre anni?
Come voglio crescere? Cosa
mi fa stare bene e quali sono
ii miei sogni?

**INFINE, RICORDA
CHE NON SEI SOLO/A**

**Se fai fatica a rispettare le
bottom lines o le top lines, fai
una telefonata, chiedi aiuto
alla sponsor o alle amiche del
programma S.L.A.A!**