Este folheto descreve a personalidade King Baby - os traços infantis observados em pessoas que tenham atingido a idade adulta sem a aquisição de maturidade emocional. Não só essas características devem ser entregues antes de dependência química pode ser totalmente preso, mas a presença dessa personalidade King Baby pode acelerar vício ou levar a uma recaída.

Sobre o autor:

Tom Cunningham já trabalhou na área da dependência química por dez anos. Ele é bacharel pela Universidade de Minnesota e atualmente trabalha como conselheiro de internação para adolescentes dependentes químicos e adultos jovens.

Referência - ligação visual Tabs ácido LSD

Página ii

REI DO BEBÊ

Tom Cunningham

Hazelden

Página iii

Publicado pela primeira vez de julho de 1986.

Copyright © 1986, Fundação Hazelden. Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida em qualquer forma sem a permissão por escrito do editor.

Page 1

INTRODUÇÃO

Dr. Harry Tiebout usado "Sua Majestade, o Baby," as palavras da psicanalista Sigmund Freud, para descrever uma atitude inata. O termo King Baby poderia muito bem ser rainha Baby, porque todos nós provavelmente tem esse ego infantil em nossas mentes inconscientes. Quimicamente pessoas dependentes devem estar especialmente ciente das características do Rei do bebê; por essas atitudes e comportamentos podem interferir com a recuperação.

Em nossos programas de Doze Passos, vemos repetidamente a necessidade e fazer a tentativa de se render - para transformar nossas vidas e nossa vontade aos cuidados de Deus. Temos slogans que enfatizam a necessidade e recompensas do Terceiro passo: deixar ir e deixar Deus, que está entregue despeja. O reconhecimento de impotência é a base da entrega, mas o ato de rendição vem com a aceitação total de que a impotência. Muitos de nós que têm dificuldade com o primeiro passo pode reconhecer nossa impotência, mas não estar dispostos a aceitá-la. Em outras palavras, somos capazes de ver e entender isso, mas nossa necessidade de controle nos impede de nos comprometermos com este ato muito necessário de rendição. Nossos egos interferir. Nossa imaturidade exige que manter o controle. Nossa mentalidade King Baby insiste direcionamos nossas vidas e controlar as nossas vontades. Ao fazê-lo, o rei do bebê obstrui a nossa recuperação saudável.

Neste panfleto, vamos aprender a identificar o ego infantil King Baby dentro de nós. Os nossos traços de personalidade de criança deve ser entregue antes de nossa doença pode ser totalmente preso. A personalidade King Baby compulsivo pode acelerar vício ou levar a uma recaída. Temos que manter nossa consciência dessas tendências como nós trabalhamos o nosso programa de recuperação dos Doze Passos em Alcoólicos Anônimos ou Narcóticos Anônimos.

Quem é o rei bebê?

Para entender King Baby, vamos imaginar por um momento que estamos voltando para o útero. Aqui nos sentimos calor, segurança, com-fort, liberdade e poder. Todas as nossas necessidades são atendidas. Nós

Idade P 2

são o centro do nosso universo. Estamos cuidadas só porque nós existimos e estamos perfeitamente conteúdo. Infância também incentiva nossas atitudes Rei do bebê. Nossas demandas altos para os alimentos, atenção e cuidado são respondidas imediatamente. Estamos novamente o centro de um vasto reino; nossos desejos são de suma importância. Através dos processos de maturação naturais da infância ea idade adulta, a maioria da mentalidade King Baby é descartado e substituído por habilidades de enfrentamento mais adequadas.

Alguns de nós, no entanto, avançou através dos estágios de crescimento físico sem derramamento esta criatura imatura - King Baby. Para nós, King Baby nunca esquece o maravilhoso, segurança quente do pré-natal e infantil vida e vai tentar de novo e de novo para experimentar. King Baby se esforça para recuperar o contentamento total de cada precisam ser cumpridos.

CARACTERÍSTICAS DO REI DO BEBÊ

Na tentativa de recuperar a segurança da infância, Rei Babies continuar a funcionar com os mesmos sentimentos que os gratificado por isso há muito tempo. Tiebout diz que "quando traços infantis continuam na idade adulta, a pessoa é falado como imaturo" e esta imaturidade é amarrada aos traços de sentimentos de onipotência, incapacidade de aceitar as frustrações, e fazer as coisas apressadamente. "

Rei Babies compartilhar uma ampla gama de características de personalidade. Nenhum de nós tem todas essas características, mas provavelmente vamos encontrar muitos que nos descrevem. Rei bebês podem apresentar as seguintes características:

1. muitas vezes tornam-se irritado com ou medo de figuras de autoridade e vai tentar trabalhá-los uns contra os outros, a fim de obter o seu próprio caminho

2. buscar a aprovação e freqüentemente perdem suas próprias identidades no processo

(Harry M. Tiebout, MD, os fatores Ego em sinal de rendição em Alcoholism (centro da cidade, MN, Hazelden Materiais Educacionais), p. 6, no. 1270)

Idade P 3

3. são capazes de fazer uma boa primeira impressão, mas são incapazes de acompanhar, através

4. têm dificuldade em aceitar críticas pessoais e tornar-se ameaçados e com raiva quando criticado

5. têm personalidades aditivas e são levados a extremos

6. são auto-rejeição ou auto-alienado

7. muitas vezes são imobilizados por raiva e frustração e raramente são satisfeitas

8. são geralmente solitários, mesmo quando cercado por pessoas 9. são queixosos crônicos que culpam os outros por aquilo que há de errado com suas vidas

10. sentir desvalorizado e acho que eles não se encaixam

11. ver o mundo como uma selva cheia de pessoas egoístas que "não estão lá" para eles

12. ver tudo como uma catástrofe, uma situação de vida ou morte

13. juiz vida em absolutos: preto ou branco, certo ou errado

14. vivo no passado, enquanto com medo do futuro

15. tem fortes sentimentos de dependência e medos exagerados de abandono

16. falha medo e rejeição e não tentar coisas novas que eles podem não fazer bem

17. estão obcecados com dinheiro e coisas materiais

18. sonho grandes planos e esquemas e têm pouca capacidade de fazê-las acontecer

19. não pode tolerar a doença em si ou para outrem

20. preferem superiores charme e intimidar subordinados

21. acreditar regras e leis são para os outros, não para si mesmos

22. muitas vezes se tornam dependentes de emoção, a vida na pista rápida

23. segurar a dor emocional dentro e perder contato com seus sentimentos

A criança assustada E REI BEBÊ Dentro de muitas pessoas viciadas é um solitário, menino com medo, vergonha ou a menina que sussurra pensamentos autodestrutivos com base em uma vida inteira de mensagens negativas. Estamos constantemente a comparar-nos aos outros e sentir que não estão à altura.

P idade 4

Estes sentimentos de inutilidade, auto-culpa, e eu-não-pertencem tornar-se uma parte central de nossas personalidades. King Baby - um egoísta, ser exigente - surge como uma reação a esses sentimentos de vergonha e inadequação. À medida que infantilmente se esforçar para ser aceito e para agradar outras pessoas, começamos a buscar as coisas do lado de fora para se sentir melhor dentro. Roupas de grife, carros rápidos, namoradas ou namorados atraentes, drogas, e da emoção da vida na pista ajuda rápida salve a nossa dor. Desenvolvemos atraentes, charmosas, exteriores magnéticos para conseguir o nosso caminho. Busca de prazeres, poder-buscando, e busca de atenção dispositivos são usados ​​para preencher o vazio, mas o vazio permanece. Nenhuma quantidade de amor, status, dinheiro, ou fama é o suficiente para que a criança pouco de medo em nós.

Vendo isso como uma fraqueza, a parte King Baby de nós vai tentar destruir, ataque, e deixar de lado a nossa criança pouco assustado. Ao negar esses sentimentos, o Rei do bebê em última análise, bloqueia o fato de que a criança pouco de medo existe.

A luta interior

Compreender King Baby é difícil porque as coisas nunca são como eles aparecem na superfície. Existem dois principais fatores de motivação: primeiro, o medo, só, criança que não quer mais ser ferem e, em segundo lugar, o bebê Rei que nunca está satisfeito.

Quando a criança assustada em nós ouve a palavra não, uma mensagem de interior nos diz que são más. Sentimo-nos amou quando estamos mimado, e mal-amada quando somos disciplinados ou repreendido. Quando somos criticados, nossa imaturidade insiste no direito de ter o nosso próprio caminho e argumenta que, se somos amados, outros devem nos dar o nosso caminho. Muitas vezes, nossas manipulações nos permitem ganhar.

Ambas as unidades - a criança assustada e exigente King Baby - estão temporariamente satisfeito se criarmos a pessoa que acredita que os outros querem que sejamos. No entanto, a recuperação a longo prazo baseia-se na criança pouco assustado recuperar a auto-estima e aprender a controlar o comportamento King Baby.

Page 5

O Problema

Recuperando as pessoas geralmente estão cientes das muitas ameaças à sua sobriedade. Programas de doze passos são projetados para nos ajudar a enfrentar e superar os nossos defeitos de caráter. Imaturidade, um problema para muitos de nós, é um reduto do bebê Rei, em cada um de nós. Podemos precisar de reconhecer esse defeito e superá-lo, se quisermos continuar na nossa recuperação.

O bebê Rei em nós nos diz que está certo - os outros estão errados. Muitos de nós têm defendido o nosso acerto em todos os lugares e em qualquer lugar que me senti ameaçado. Rei bebês muitas vezes atuam como seu próprio Poder Superior, a tomada de decisões de julgamento para si e para os outros. O Rei do bebê em nós nos diz que devemos ser capazes de ter sucesso em qualquer coisa que nós queremos fazer. Há uma sensação de estar destinado à grandeza.

O REI DO BEBÊ MYTTH

A mentalidade King Baby é conduzido por três motivos - energia, atenção e prazer. Por ser excessivamente amigável e encantador, tentamos conquistar amigos. Podemos ser agarrados. Muitas vezes tentamos controlar ou dominar. Quase tudo o que fazemos tem amarras e cria endividamento para nós. Temos medo de rejeição de nosso verdadeiro eu, por isso nós apresentamos, uma pessoa inventou falso para o mundo. Isso nos protege de ser ferido. Cada personalidade ou jogo que inventamos é baseada em uma falsa promessa ou mito.

Popular Me

Mito: Se eu sou charmoso, atraente, magnético, e a vida do partido, você vai querer ser meu amigo.

Verdade: Por ser todas as coisas para todas as pessoas, perdemos nosso verdadeiro eu no processo. O final do jogo vem quando os outros percebem que não há nada por trás dos sorrisos falsos.

Page 6

Tyrant / Ditador

Mito: Se você me obedecer e colocar-se no meu controle completo, eu vou te proteger do caos.

Verdade: Se acreditamos que somos líderes capazes de lidar com qualquer crise nasceu, esperamos que os outros a colocar-se com confiança nas nossas mãos. Mestres de sarcasmo, mantemos nossos assuntos no lugar com comentários cruéis. O final do jogo é quando os "sujeitos" recusar-se a obedecer.

The Love Conqueror

Mito: Eu sou irresistível para o sexo oposto. Parte da minha atracção é a minha falta de respeito por eles. Espero amor, atenção, riqueza e poder para o privilégio de minha empresa.

Verdade: Estamos em competição mortal para o centro do palco e são incapazes de compromisso de um relacionamento. O fim do jogo é quando os outros reconhecem a superficialidade do conquistador.

Bonito mim

Mito: A juventude, um corpo bonito e um rosto atraente são as qualidades essenciais para me a ser amado e aceito.

Verdade: Temos tentado conseguir por olhares sozinho. O fim do jogo é quando os outros se cansam de a criança que requer tranquilidade contínua de sua atratividade. The Entertainer

Mito: Se eu posso entretê-lo com a minha música, a minha inteligência, ou qualquer outro talento, você vai adorar e louvar a mim.

Verdade: Nós experimentamos aceitação só se os outros podem se deliciar com os nossos talentos e buscar a nossa empresa, a fim de se divertir. O jogo é até quando os outros se cansam de sempre ter que ser um fã ou perceber que não temos, qualidades humanas quentes para contribuir para um relacionamento.

Página 7

O Perfeccionista

Mito: Eu não sou útil a menos eu ter sucesso em ser o melhor no que eu faço.

Verdade: Ninguém é sempre o melhor ou o mais bem-sucedido, mas vamos tentar ganhar auto-estima especializando-se em fazer certas coisas bem. O final do jogo vem ou

quando percebemos a futilidade de expectativas tão altas ou quando os outros pneus da nossa competitividade. Sweetums

Mito: Se eu sou agradável e doce para todos, eles vão gostar de mim. Verdade:. Nosso medo da rejeição nos leva a buscar constantemente a aprovação de todos, O fim do jogo é quando percebemos que não pode fazer todos felizes ou quando os outros se cansam de nossas atitudes insosso.

The Rebel

Mito: Devo fazer do meu jeito ou de outro. Regras são para as outras pessoas. Se você me disser para não fazer algo, você está acenando uma bandeira vermelha na minha cara e me desafiando para fazê-lo.

Verdade: Nós, os rebeldes geralmente se as consequências ou punição que merecemos ou pedir. O final do jogo é quando nós cansado de pagar o preço que o bandido tem que pagar e abandonar esse comportamento.

O Mártir

Mito: Eu mereço sofrer. Eu não conto. Ninguém entende. Ai de mim. Eu vejo a sua pena como uma expressão de amor.

Verdade: Nós confundimos amor com piedade e acredito sacrificar a nós mesmos nos protegerá de abandono. O fim do jogo é que a gente cansa de sofrimento e

percebemos que merecem melhor. O Dropout

Mito: Se você não vai jogar o jogo do meu jeito, eu não vou jogar o jogo todo.

Page 8

Verdade: Paralisada pelo medo do fracasso e da rejeição, tentamos nada e sentir o mundo nos deve. Estamos tão desanimados e pessimistas, nós desistir antes mesmo de começar. O final do jogo vem quando os outros se cansa de dar um passeio livre .2,1

O círculo vicioso

Cada um destes jogos começou com uma promessa de sucesso, mas escorregou em frustração e fracasso. A vida de uma King Baby torna-se uma série de altos e baixos extremos. Novos começos são sempre seguidos por terminações dolorosas. Esses bebês ficar viciadas na emoção do sucesso e, mais importante, para a dor do fracasso.

Rei Babies não pode suportar o tédio de coisas que vão muito bem e vai balançar o barco ou criar uma crise. A vida de turbulência ofusca os problemas e diminui sua responsabilidade pelos fracassos. O caos ainda os impede de ver o seu constantemente diminuído a auto-estima. O fato de que ele não é mais divertido é perdido na ausência total de qualquer sentimento. É previsível que a personalidade King Baby vai ser viciado em alguma coisa. É apenas uma questão de tempo.

A combinação fatal

Viciados em uma vida de excessos e impulsionado por sentimentos de baixa auto-estima, a vida de uma pessoa imatura é frustrante e ingrata, mas não necessariamente fatal. Mas algo acontece com a pessoa dependente químico quando o estilo de vida King Baby

(John Powell, SJ, Por que tenho medo de lhe dizer quem eu sou? (Allen, TX, Argus Comunicações, 1969). Disponível através Hazelden Materiais Educacionais, no. 6670. Janet Geringer Woititz, Ed. D., Struggle for Intimacy (Pompano Beach, FL, Health Communications, Inc., 1985). Disponível através Hazelden Materiais Educacionais, no. 6642.)

Page 9

e baixa auto-estima são combinadas com a experiência de ficar doidão. Esse "algo" pode ser uma combinação fatal. Isso confortável sensação de calor, e confiante de infância - algo que tem procurado todas as nossas vidas - é capturado novamente. Os, efeitos de dissipar o medo de consolação de uma substância química são exatamente o que os nossos egos Rei do bebê ter sido procurado. Como o caso de amor com a obtenção de alta toma conta, todos os aspectos de nossas vidas deslizar progressivamente em um comportamento mais excessivo, imaturo.

O CATALYST

O sistema de defesa King Baby de negar qualquer problema já está bem estabelecida, e acelera a descida da pessoa dependente químico para o fundo. O inimigo está dentro de nós, e nosso uso de drogas libera as frustrações reprimidas, irrita, ressentimentos, medos e dúvidas, como um foguete decolando para a lua. A sensação maravilhosa de os retornos útero, eo bebê está radiante dentro e fora, animado e confiante sobre esta recente alta.

O ego se torna um maníaco delirante exigindo ser constantemente alimentado em uma série de festas e emoção divertidas que nos acelera através da progressão da dependência química em um ritmo recorde. Tornamo-nos dependentes químicos rapidamente, chegando a fundo em uma fração do tempo que levou os nossos idosos.

Cego pela maravilhosa sensação de que a alta perfeito, o bebê dentro de nós joga fora o que sobrou de um sistema de consciência e de valor. Ter um conjunto de antolhos embutidos, tampões de ouvido e visão de túnel para a nossa ilusão e sistema de negação, somos capazes de permanecer totalmente ignorante de quão longe nós já passamos.

Doente e cansado de estar doente e cansado Exausto por um estilo de vida de precisar de tudo com pressa, tramando para ganhar, freneticamente tentando ganhar a mão superior, temendo resultados e terminações, e tentando ser todas as coisas para todas as pessoas, o bebê em nós muitas vezes vem a uma parada brusca.

Page 10

Quando esse sentimento doente, em pânico de borboletas no estômago torna-se um medo fúria e terror que nos consome totalmente, nós bateu no fundo. O bebê não pode imaginar a vida sem produtos químicos e tem medo de curso e sobre neste nunca- 'terminando corrida de ratos. Trancado no padrão desta repetido

comportamento e nunca tentar algo diferente, King Baby é muito paralisado pelo medo de enfrentar o dia seguinte. A recuperação pode ser adiada pelo ego imaturo que ainda insiste em ser direito - ". Eu posso fazer qualquer coisa que eu não preciso de ajuda." O tempo é tudo, por enquanto, o bebê é vulnerável e pode ser ajudado.

Admitir a derrota, enfrentar a realidade

Admitindo o nosso caminho não funcionou e insuficiência enfrentando vai abrir as comportas para um mundo de dor. Em um instante nosso Rei do bebê vai passar de sentimento precisamos de ajuda para o sentimento impossível, de ser otimista para acreditar que não podemos mudar. Vamos ficar preso em nosso pântano do desespero à espera de ser resgatado enquanto exigindo um plano garantido para o sucesso antes vamos enfrentar nossos medos e começar a agir. Neste momento, não podemos aceitar a mão de AA ou NA chegar até nós na forma de outro alcoólatra ou viciado em drogas King Baby, tranquilizando-nos o trabalho Doze Passos. Antes que o primeiro passo é tomado, o Rei O bebê precisa a esperança de "Se os outros podem fazer, pode assim L"

O caminho para sair da armadilha King Baby é "Eu não posso, nós podemos" pensar. Entregar-se à maneira de Doze Passos de vida pode aproveitar o poder do rei do bebê e pode nos ajudar a encontrar um Poder Superior que irá trabalhar para nós.

Podemos aprender o verdadeiro significado do perdão, humildade e gratidão. Podemos aprender a evitar as armadilhas de King Baby e entrar em sintonia com os Doze Passos. Podemos aprender a ter novamente diversão ao ganhar uma nova compreensão, mais profunda da vida. , Cura o nosso filho pouco assustado

Usando todo o amor e apoio do nosso grupo Twelve Step,. devemos começar uma jornada interior para conhecer aquele medo "ruim"

Page 11

menino ou menina parte de nós, tanto tempo ignorado. Podemos deixar-nos imaginar indo a seu quarto e ver a criança encolhido e chorando no canto. Podemos nos tornar amoroso, cuidando para que os pais da criança dentro de cada um de nós. Como qualquer pai faria, nós incentivar a criança a vir, sentar-se perto, e para explicar o que está errado. Em seguida, segurando a criança, dizendo: "Está tudo bem", e gentilmente enxugando as lágrimas, podemos deixar esse jovem sabe que ele ou ela é amada, é um belo ser humano, e é seguro.

O carinho DENTRO AA e NA

A sensação suave e quente, seguro existe em doze grupos da etapa e estende a mão para os recém-chegados com a mensagem "Você é amado só porque você existe, e eu vou te amar, mesmo antes de se tornar amável." Esta é a promessa de AA e NA - amor sem cordas. A única expectativa é de um sincero desejo de parar de beber ou usar. Esta é a, útero radiante quente que o bebê tenha sido procurando o tempo todo. A, cuidando da família dos Doze Passos quente é genuína e está em nítido contraste com a falsa segurança de álcool e outras drogas.

AMOR PRÓPRIO

Lentamente, o bebê recuperação começa a ganhar auto-estima através dos Doze Passos. É um trabalho duro mudar a vida inteira, mas AA e NA estão sempre lá como guias. Nesses programas, a consciência da dignidade pessoal começa a florescer. Isso acontece por meio de auto-descoberta, auto-disciplina, selfforgiveness, e auto-aceitação. Aos poucos, a criança pouco assustado aproveita a oportunidade para desenvolver o amor-próprio.

A amar e ser amado

Não faz diferença se as pessoas em nossos grupos de Doze Passos nos amou antes de nós amamos a nós mesmos. O fundamental é que

Page 12

agora estamos a amar a nós mesmos mais. Aos poucos, vamos explorar e descobrir todos os ativos maravilhosos que temos.

É como uma celebração de um patrocinador para assistir a um afilhado descobrir seus talentos maravilhosos e únicos. Cada um aprende com o outro ao atravessar as provações da sobriedade precoce. Patrocinadores fazer isso para que eles possam ficar sóbrio; mas, ao fazê-lo, eles reforçam tudo o que eles aprenderam. Assistindo o recém-chegado ganham vida novamente é uma emoção que é recompensa suficiente.

LIBERDADE

Vindo vivo novamente com um sentido de auto-dignidade e tornando-se conectado com um patrocinador que nos preparar para a próxima fase.

Nossa imaturidade nos obrigou a passar nossas vidas atraindo poder fora para se sentir bem por dentro. Vende-nos para um sorriso era a escravidão. Bons sentimentos não vêm de pessoas, lugares ou coisas, mas a partir do interior.

Recuperando o poder pessoal vem pela primeira admissão de impotência sobre os outros. Todos nós precisamos assumir a responsabilidade por nossa própria auto-estima e dignidade. Auto-estima não depende de o que os outros dizem ou fazem, mas em vez de como uma pessoa reage ao que os outros dizem ou fazem. Há opções sobre a forma de

reagir. Reagindo com medo, raiva ou ressentimento tende a fazer uma pessoa se sentir inútil. Aceitando o fato de que nem todo mundo vai concordar com a gente, e talvez nem mesmo como nós, é a realidade.

ENTREGA: Deus ou acreditar em Deus É um alívio estar livre de tentar executar todo o universo. Na rendição, viramos o emprego de volta a um Poder Superior, que, por sua vez, enche nossa alma com o calor, conforto e serenidade que tenho procurado tanto tempo. Mais uma vez, é semelhante aos sentimentos do útero.

Page 13

Antes de rendição após a rendição

seguro frustrado

zangado cuidadas

tensa relaxado

nervoso grato

encurralado aberto

dócil em pânico

medo dispostos

culpada honesto

esperançoso vergonha

incerta pacífica

sereno derrotado

Tolerante ressentido

vazio pleno perdão

Deus não faz lixo. Cada um de nós é uma pessoa especial e único - a alguém, não a ninguém. Em todo o mundo, não há outro igual a nós. Devemos tornar-nos fascinados por nós mesmos e perceber o quão duro somos. Os bebês Rei dentro de nós desenvolvemos uma grande variedade de pontos fortes, juntamente com talentos dados por Deus, e devemos aprender a apreciar os pontos fortes. Podemos aprender com o passado e deixá-lo ir. Podemos deixar de ser juiz, júri e carrasco condenando a nós mesmos. Sabemos que o nosso Poder Superior nos perdoa. Agora é hora de deixá-Lo. Temos de parar de julgar a nós mesmos e sair de seu caminho.

HUMILDADE

"Oh Senhor, é difícil ser humilde quando você é perfeito em todos os sentidos." Quando Mac Davis cantou essa música, Rei Babies em todos os lugares corou, sabendo que ele estava cantando sobre eles. Agora, é óbvio que o orgulho é uma grande parte do problema King Baby. O que precisamos aprender é que o orgulho pode ser positivo. Humildade não é ser manso e temeroso. Pelo contrário, a humildade é uma aceitação de que são iguais, nem melhor nem pior. Para ser igual é

Page 14

para também ser honesto, aberto e vulnerável, o que é difícil, mas agora é possível. Sentindo-se livre para ser nós mesmos, podemos encarar a realidade. A humildade nos ajuda a ser dócil e flexível. Para continuar crescendo e evitar a recaída, a humildade deve ser constantemente mantido.

CULPA

Máquina de culpa de King Baby, ou consciência, está quebrado. Rei Babies branquear os seus comportamentos e perder seus sistemas de valores no processo. Percebendo isso, eles reagem de forma exagerada e bater-se constantemente por ser humano. Até que o bebê Rei em nós encontra um equilíbrio e um novo conjunto de valores, precisaremos dependem fortemente de nossos patrocinadores. Uma boa regra de ouro é se sentir culpado, não devemos fazê-lo. Precisamos descobrir o que acreditamos e viver por ela.

Utilizando nossa personalidades aditivas Sabemos que temos personalidades aditivas. Por que não tentar ser viciado em algo que é positivo para nós? Podemos pegar alguns mini-metas ou coisas que nós podemos fazer cada dia. Nós podemos desenvolver um divertimento, positivo, mesmo caso de amor apaixonado com algum tipo de programa de exercícios. Se quisermos, podemos voltar para a escola.

Desenvolver um relacionamento pessoal com o nosso Poder Superior

Devemos nos perguntar que tipo de um Poder Superior que temos, e como é que vamos entrar em contato com Ele, como lemos nossas meditações diárias. Podemos escolher um tema para viver cada dia, lembrando que uma atitude positiva não é automática, mas vem da prática e trabalho duro. Quanto mais as nossas expectativas são reduzidos, mais nossa serenidade aumenta. Podemos praticar a aceitação de nós mesmos e dos outros.

Página 15

Inventário diário

Cada noite que deveríamos gravar as coisas positivas que fizemos e as coisas boas que aconteceram com a gente. Este se concentra em dar-nos algum crédito para o que realizar. Podemos avaliar com cuidado os nossos erros e prontamente admitir que estávamos errados.

Relações com o sexo oposto Nossa recuperação está seriamente ameaçada por entrar em um relacionamento muito cedo. Embora sofrendo com a dor de crescimento da recuperação, o bebê Rei em nós muitas vezes procura de novas relações para aliviar a dor do crescimento. Se permitir que isso aconteça, é como uma mariposa sendo atraídos para a chama, e King Baby também muitas vezes cria uma relação de dependência, utilizando a relação como uma alta de drogas. Isso coloca a nossa recuperação em espera, ou - pior ainda - pode incentivar recaída. Nossa imaturidade pode ter nos impediu de saber o que um relacionamento saudável é ou como ter um. Todos nós conhecemos, é possuir, invadir, a demanda, ataque, e conquistar. Nós amamos a lua de mel, mas foram incapazes de sustentar as porcas e parafusos de um relacionamento. As emoções poderosas de um novo relacionamento poderia fazer com que percamos nossa sobriedade recém-descoberta.

"Você tem de mudar sua vida toda", disse o orador

Imagine por um momento um fone de ouvido estéreo permanente com um ouvido que escuta a King Baby eo outro escuta AA Nossas letras de chamada será K-BABY e W -AA para o "nós" em AA Nós temos uma escolha para sintonizar ou K- BEBÊ ou W -AA. K-BABY representa o pensamento fedorento ou os pensamentos que nos conduzirão à recaída enquanto W -AA representa recuperação. Se nós desafiamos K-BABY pensar e entrar em sintonia com W -AA, podemos começar a mudar os nossos comportamentos.

Page 16

O King Baby Stinking Pensando Versus os Slogans de AA / NA

K-BABY Pensamento Fedorento - Slogans W-AA

Viver no passado e se preocupar com o futuro - Um dia de cada vez

Continuando a fugir de medos e apreensões - Fácil não é

Tentando lidar com isso do meu jeito - deixar ir e deixar Deus

Exagerando quando as coisas não acontecem do jeito que eu acho que eles deveriam - Viva e deixe viver

Tentar reescrever o Big Book, os passos, e as Tradições - escolhendo as peças que eu quero trabalhar - Se funcionar, não corrigi-lo

Esquecendo que ficar sóbrio e AA / NA são as minhas prioridades número um - As primeiras coisas primeiro

Para complicar-lo em "paralisia da análise" - Mantenha-o simples

Tomando o inventário dos outros, apontando para fora quando eles estão errados - Leve o seu próprio inventário

Mentiras brancas pequenas estão bem - É um programa honesto

Justificando rancores e mantendo-se a eles - Não carregue ressentimentos

Dizer às pessoas o que você acha que eles querem ouvir - Diga-lhe como é

Page 17

Compare os sintomas de recaída para os Princípios de AA / NA

K-BEBÊ sintomas de recaída Princípios W-AA

Desonestidade - Honestidade

Doubt - Esperança

Procrastinação - Ação

Medo - Courage

Tomando o caminho mais fácil - Integridade

Complacência - Vontade

Cockiness - Humildade

Esperando muito dos outros - o amor fraternal

Deixando-se sobre a disciplina - Autodisciplina

Abandonar as reuniões - Perseverança

Esquecendo Onipotência gratidão - Serviço de consciência espiritual

A atitude é GRATIDÃO

Eventualmente, aprendemos a assumir a tarefa de apoiar, nutrir, e acariciando o nosso filho pouco assustado. Nós até mesmo fazer uma trégua com a parte King Baby de nós mesmos e tornar-se capaz de monitorar o que está acontecendo dentro. Nunca ocorreu a King Baby que uma pessoa poderia ser auto-disciplinado e viver uma vida normal e ainda ser muito ligado e vivo. Agora podemos desenvolver uma serenidade interior King Baby nunca pensou ser possível. Há um belo poema chamado "O Pedido ea Resposta", que descreve os sentimentos King Baby tem quando ele percebe que através de todo este sofrimento que ele tem sido mais ricamente abençoado.

## Page 18

O Pedido ea Resposta

(A Oração Universal de Ação de Graças)

Eu pedi a Deus para a força, para que eu possa conseguir,

Eu fui feito fraco, para que eu possa aprender com humildade para obedecer. Eu perguntei para a saúde, para que eu possa fazer coisas maiores,

Foi-me dada enfermidade, que eu poderia fazer coisas melhores. Pedi riquezas, para que eu possa ser feliz,

Foi-me dada a pobreza, que eu poderia ser sábio.

Eu perguntei para o poder, que eu poderia ter a glória dos homens,

Foi-me dada a fraqueza, que eu possa sentir a necessidade de Deus. Eu pedi para todas as coisas, para que eu possa aproveitar a vida,

Foi-me dado a vida, para que eu possa desfrutar de todas as coisas.

Eu não tenho nada que eu pedi, mas tudo o que eu esperava, apesar Quase mim mesmo, minhas orações não ditas foram respondidas, eu estou no meio de todos os homens, mais ricamente abençoado.

Notas

Rei B