

15 fasen van herstel

Fase 1: Afscheid nemen van relaties die pijn doen en omarmen van gezonde relaties.

Fase 2: Het ontwikkelen van het volwassen autonome zelf.

Fase 3: Het ontwikkelen van een innerlijke vader en een innerlijke moeder.

Fase 4: Controlegedrag inventariseren en loslaten.

Fase 5: Andere strategieën inventariseren en loslaten.

Fase 6: Onthouding ondergaan.

Fase 7: Van onderdrukken naar voelen.

Fase 8: Vergeving.

15 fasen van herstel

Fase 9: Het herhalen van oude kindpatronen wordt doorbroken.

Fase 10: Van jezelf verliezen in de strategie, verliezen in de trance, naar uitdagingen aangaan.

Fase 11: Leven vanuit het onechte zelf naar leven vanuit het ware zelf.

Fase 12: Van slachtofferschap naar zelfverantwoordelijkheid.

Fase 13: Je leert onderscheid maken tussen angst en liefde.

Fase 14: Van waanzin naar mentale en emotionele gezondheid.

Fase 15: Je bent dankbaar voor het proces dat je doorlopen hebt.