

Eksempel på stoplystliste : (cirkelplan)

(kan bruges i flere sammenhænge/fællesskaber, men er SLAA-relateret)

Rødt lys :

(der hvor det er gået galt = bundlinjeadfærd/tilbagefald = stop det og gør en masse fra det grønne felt)

Ikke følge min egne drømme
Tabe mig selv, mens jeg er i et forhold
Ikke gøre noget af det, jeg har lyst til og brug for
Foretage store ændringer i mit liv pga. en kæreste
Negligere venskaber/ Ødelægge venskaber, fordi min kæreste ikke kan lide mine venner
Kontakte eks. kærester (gå aldrig tilbage til en fuser)
Være utro/have flere partnere
Gå i seng med en helt ny person i mit liv/fremmede
Være i et forhold bare for at have et forhold/forholdsafhængighed/Ikke turde være alene
Være i et utrygt forhold, der ikke har udsigt til forandring og hvor der ingen respekt er for dig
Lyve/undlade at dele
Misbruge andre til min fordel

Gult lys :

(der hvor det er ved at gå galt/over i det røde felt, stop og og gå til det grønne felt)

Opsøge miljøer, hvor jeg kan flirte (rainchecking og collecting)
Flirtende adfærd
Gå i byen og drikke f.eks. hvis jeg er trist eller ikke har spist
Blive intim for hurtigt (brug datingplan)
Fantasere om en konkret anden, når jeg har sex med min kæreste
Prøve at ændre på min kæreste
Medafhængighed
Være ulykkelig (pas på)
Negligere 12 trins/selvudviklingsarbejde/møder/service for at være med en kæreste
Kontakte min kæreste mere end vedkommende kontakter mig/besættende/tvangsmæssigt
Aflyse aftaler med venner gang på gang for at være med kæresten
Dyrke sex, når jeg ikke har lyst
Aldrig have lyst til sex (sexuel anorexi)
Ikke udtrykke, hvem jeg er/frygte ham/frygte at miste ham
Manglende grænsesætning
Overskrider andres grænser
Prioritere kærestens behov før mine gang på gang
Isolation

Grønt lys :

(redskabskassen til et bedre liv – hav gerne mange flere grønne lys end røde og gule – byg på efterhånden)

Minimum et møde om ugen
Kontakt til min højere magt/bøn
Arbejde på trinene med min sponsor
Dele med andre
Søge mennesker, der elsker og respekterer mig som jeg er lige nu
Være sammen med minimum to venner om ugen – uden kæresten
Motion/dans
Ryd op og gøre rent
Spise sundt og godt
Få min søvn
Komme ud i naturen og være sammen med dyr
Betale min gæld/balance i mit forbrug
Være ærlig
Søge ydmygheden og taknemmeligheden (skrive videre på taknemmelighedsliste + mirakelliste)
Være sponsor og udøve service
Sætte og respektere grænser
Komme ud blandt andre
Arbejde
Snakke mit parforhold igennem
Bede om hvad jeg har brug for
Søge mine drømme (se drømmeliste)
Skrive dagbog
Følge mit hjerte og leve efter mine værdier
Få massage og varme bade
Kropsterapi
Nærværende sex med min faste partner voksen til voksen
Søge at have det sjovt – nuet- jordforbindelse
Være alene – finde ro
Dyrke min kreativitet

Listen er ikke længere svarende til mit liv i dag, men tidligere løbende udarbejdet af en anonym slaa'er med forholdsafhængighed som problem og ændrer sig gennem processen, den er kun vejledende. Sexmisbrugere/anoretikere og overdrevent romantikere/forholdsanorektikere vil skulle sætte ind, hvad der passer til dem. Listen vil meget gerne ligge ved siden af hovedpuden, følge med i pungen, lommen eller i en sko, hvis tøjet ikke indeholder lommer. Siges at kunne redde liv – i hvert fald mit ! Held & Lykke !