



Promisiunile ACA

- 1. Ne vom descoperi adevărata noastră identitate iubindu-ne și acceptându-ne pe noi înșine.*
- 2. Stima noastră de sine va crește pe măsură ce ne vom oferi nouă înșine aprobare în fiecare zi.*
- 3. Teama de figurile de autoritate și nevoia de a face pe placul oamenilor ne vor părăsi.*
- 4. Capacitatea noastră de a împărtăși intimitatea va crește înăuntrul nostru.*
- 5. Pe măsură ce ne vom înfrunta problemele noastre legate de abandon, vom deveni atrași de "calități" și mai îngăduitori cu "defectele".*
- 6. Ne vom bucura să ne simțim stabili, împăcați și siguri din punct de vedere financiar.*
- 7. Vom învăța cum să ne jucăm și să ne distrăm în viețile noastre.*
- 8. Vom alege să iubim oameni care pot iubi și care pot să fie responsabili pentru ei înșiși.*
- 9. Ne va fi din ce în ce mai ușor să stabilim granițe și limite sănătoase.*
- 10. Fricile de eșecuri și succes ne vor părăsi, pe măsură ce vom face intuitiv alegeri din ce în ce mai sănătoase.*
- 11. Cu ajutor din partea grupului nostru de suport ACA, ne vom elibera de comportamentele noastre disfuncționale.*
- 12. Treptat, cu ajutorul Puterii noastre Superioare, vom învăța să ne așteptăm la ceea ce este mai bun pentru noi și să-l obținem.*