



## Οι Υποσχέσεις των ΕΠΑ

- 1) Θα ανακαλύψουμε την αληθινή μας ταυτότητα με το να αγαπήσουμε και να αποδεχτούμε τον εαυτό μας.
- 2) Η αυτοεκτίμησή μας θα αυξηθεί καθώς αποδεχόμαστε τον εαυτό μας σε καθημερινή βάση.
- 3) Ο φόβος απέναντι σε πρόσωπα εξουσίας και η ανάγκη να ευχαριστούμε τους άλλους θα υποχωρήσουν.
- 4) Η ικανότητα να μοιραζόμαστε με οικειότητα θα αναπτυχθεί μέσα μας.
- 5) Καθώς αντιμετωπίζουμε τα ζητήματα εγκατάλειψης θα εστιάσουμε στα δυνατά μας σημεία και θα γίνουμε πιο ανεκτικοί με τις αδυναμίες μας.
- 6) Θα απολαύσουμε συναισθήματα σταθερότητας, γαλήνης και οικονομικής ασφάλειας.
- 7) Θα μάθουμε πώς να παίζουμε και να διασκεδάζουμε στη ζωή μας.
- 8) Θα επιλέγουμε να αγαπάμε ανθρώπους που μπορούν να αγαπούν και να είναι υπεύθυνοι για τον εαυτό τους.
- 9) Θα μας είναι ευκολότερο να θέτουμε υγιή όρια και περιορισμούς.
- 10) Ο φόβος της αποτυχίας και επιτυχίας θα υποχωρήσει, καθώς θα κάνουμε διαισθητικά πιο υγιείς επιλογές.
- 11) Με τη βοήθεια και υποστήριξη των ΕΠΑ σιγά-σιγά θα αποβάλλουμε τις δυσλειτουργικές μας συμπεριφορές.
- 12) Σταδιακά, με τη βοήθεια της Ανώτερής μας Δύναμης, μαθαίνουμε να περιμένουμε και να δεχόμαστε το καλύτερο.

Πνευματικά δικαιώματα των Ενηλίκων Παιδιών των Αλκοολικών  
Οργανισμός Παγκόσμιας Υπηρεσίας

Οποιαδήποτε αντιγραφή ή διανομή, χωρίς προηγούμενη γραπτή έγκριση από τον Ο.Π.Υ. των ΕΠΑ, συνιστά παράβαση του νόμου περί πνευματικών δικαιωμάτων.

Adult Children of Alcoholics®/Dysfunctional Families World Service Organization, Inc.  
[www.adultchildren.org](http://www.adultchildren.org) | [acawsoec.com](http://acawsoec.com) | [information@acawso.com](mailto:information@acawso.com) | +1(310) 534-1815

ACA WSO Literature Distribution Center | +1(562) 595-7831

©2017 ACA WSO, Inc.  
All rights reserved