



De ACA Beloften

- 1) We zullen onze ware identiteit ontdekken door onszelf lief te hebben en te accepteren.
- 2) Onze zelfwaardering zal toenemen als we onszelf dagelijks goedkeuring geven.
- 3) Angst voor autoriteitsfiguren en de drang om te “people-pleasen”¹ zal verdwijnen.
- 4) Het vermogen om intimiteit te delen zal in ons groeien.
- 5) Als wij onze problemen van verlaten onder ogen komen, zullen we aangetrokken worden door sterke karaktereigenschappen en verdraagzamer worden naar karakterzwakten.
- 6) We zullen ervan genieten om ons stabiel, vredig en financieel zeker te voelen.
- 7) We zullen leren te spelen en plezier te hebben in ons leven.
- 8) We zullen ervoor kiezen om van mensen te houden die zichzelf kunnen liefhebben, en voor zichzelf verantwoordelijk zijn.
- 9) Gezonde grenzen en limieten worden voor ons gemakkelijker om te stellen.
- 10) Angst voor mislukking en succes zal verdwijnen doordat we intuïtief gezondere keuzes maken.
- 11) Met behulp van onze ACA-ondersteuningsgroep zullen we langzaam ons disfunctionele gedrag loslaten.
- 12) Geleidelijk aan, met behulp van onze Hogere Macht, zullen we leren om het beste te verwachten en dat te ontvangen.

¹ People-pleasen = Het anderen naar de zin maken, ten koste van jezelf.

Copyrighted by Adult Children of Alcoholics World Services Organization, Torrance, Calif., USA.
Any copying or distribution without prior written consent from ACA WSO is a violation of copyright law.