



הבטחות ACA

1. אנו נגלה את הזהות האמיתית שלנו הודות לכך שנאהב ונקבל את עצמנו.
2. ההערכה העצמית שלנו תגדל תוך שנעניק לעצמנו אישורים וחיזוקים על בסיס יומיומי.
3. פחד מדמויות סמכות והצורך לרצות אנשים יעזבו אותנו.
4. היכולת שלנו לחלוק אינטימיות תגדל בתוכנו.
5. ההבנה וההתמודדות עם אתגרי הנטישה שלנו תוביל לכך שנימשך למעלות של אחרים ונהיה סובלניים יותר לחולשות שלהם.
6. אנו נהנה מתחושת יציבות, שלווה וביטחון כלכלי.
7. נלמד כיצד לשחק וליהנות מחיינו.
8. נבחר לאהוב אנשים שיכולים לאהוב ולהיות אחראיים על עצמם.
9. יהיה לנו קל יותר להציב גבולות בריאים.
10. פחד מכישלון ומהצלחה יעזבו אותנו ואינטואיטיבית נעשה בחירות בריאות יותר.
11. עם העזרה של קבוצת התמיכה שלנו ב-ACA, אנו נשחרר לאט את ההתנהגויות הבלתי מתפקדות שלנו.
12. בהדרגה, עם עזרת הכוח העליון שלנו, אנו נלמד לצפות לטוב ביותר ולקבל את הטוב ביותר.