



## *Le Promesse di ACA*

- 1) Amando ed accettando noi stessi, scopriremo le nostre autentiche identità.
- 2) Approvando noi stessi ogni giorno la nostra autostima aumenterà.
- 3) La paura delle figure autoritarie ed il bisogno di “compiacere” gli altri ci abbandoneranno.
- 4) La nostra capacità di condividere intimità crescerà dentro di noi.
- 5) Mentre affrontiamo i nostri problemi legati all’abbandono, saremo attratti dai punti di forza e diventeremo più tolleranti verso le debolezze.
- 6) Trarremo piacere dal sentirci in equilibrio, sereni ed economicamente sicuri.
- 7) Impareremo come giocare e come divertirci nelle nostre vite.
- 8) Sceglieremo di amare delle persone che sono in grado di amarsi e di essere responsabili per sé stesse.
- 9) Diventerà più facile per noi porre dei limiti e dei confini sani.
- 10) La paura del fallimento e la paura del successo ci abbandoneranno, mentre intuitivamente faremo scelte più sane.
- 11) Con l’aiuto del nostro gruppo di supporto di ACA, lentamente ci libereremo dai nostri comportamenti disfunzionali.
- 12) Gradualmente, con l’aiuto del nostro Potere Superiore, impareremo ad aspettarci il meglio e ad ottenerlo.