



A Declaração de Direitos de ACA

Muitos de nós entramos em ACA sem saber que poderíamos nos dar permissão para atender às nossas necessidades mais básicas. A jornada de recuperação em ACA pode incluir aprender a identificar nossas necessidades, sentimentos e direitos e assumir a responsabilidade para que eles sejam atendidos de forma saudável. Ao mesmo tempo, os direitos que descobrimos e determinamos para nós mesmos não implicam que os outros tenham a responsabilidade de atender aos mesmos. Com a ajuda destes, somos capazes de desenvolver relacionamentos mais saudáveis e, com um poder maior do que nós mesmos, de nossa própria compreensão, podemos começar a viver a vida como nosso eu verdadeiro.

- 1) Tenho o direito de dizer não.
- 2) Tenho o direito de dizer: “Não sei”.
- 3) Tenho o direito de estar errado.
- 4) Tenho o direito de cometer erros e aprender com eles.
- 5) Tenho o direito de me desligar de qualquer pessoa em cuja companhia eu me sinta humilhado ou manipulado.
- 6) Tenho o direito de fazer minhas próprias escolhas e tomar minhas próprias decisões em minha vida.
- 7) Tenho o direito de lamentar qualquer perda real ou percebida.
- 8) Tenho direito a todos os meus sentimentos.
- 9) Tenho o direito de sentir raiva, inclusive de alguém que amo.
- 10) Tenho o direito de mudar de ideia a qualquer momento.
- 11) Tenho o direito a uma existência espiritual, física e emocionalmente mais saudável, embora ela possa ser total ou parcialmente diferente do modo de vida de meus pais.
- 12) Tenho o direito de perdoar a mim mesmo e de escolher como e quando perdoar os outros.
- 13) Tenho o direito de correr riscos saudáveis e de experimentar novas possibilidades.
- 14) Tenho o direito de ser honesto em meus relacionamentos e de buscar o mesmo dos outros.
- 15) Tenho o direito de pedir o que eu quiser.
- 16) Tenho o direito de determinar e honrar minhas próprias prioridades e metas, e permitir que outros façam o mesmo.
- 17) Tenho o direito de sonhar e de ter esperança.
- 18) Tenho o direito de ser meu eu verdadeiro.
- 19) Tenho o direito de reconhecer e cuidar de minha criança interior.
- 20) Tenho o direito de rir, brincar, e me divertir e à liberdade de celebrar esta vida, aqui e agora.