



Az ACA Ígéretei

- 1) Megismerjük igazi énünket önmagunk szeretete és elfogadása révén.
- 2) Önbecsülésünk erősödni fog azáltal, hogy minden egyes nap gyakoroljuk önmagunk elfogadását.
- 3) Nem fogunk félni a tekintéllyel rendelkezőktől és nem akarunk majd mindenáron mások kedvében járni.
- 4) Képesé válunk arra, hogy bensőséges kapcsolatokat alakítsunk ki és tartsunk fenn.
- 5) Ahogy szembenézünk az elhagyatottsággal kapcsolatos problémáinkkal, a jellembeli erősségekhez fogunk vonzódni, a gyengeségekkel szemben pedig elfogadóbbá válunk.
- 6) Képesek leszünk örülni a stabilitásnak, a nyugalomnak és az anyagi biztonságnak.
- 7) Megtanulunk játszani és szórakozni.
- 8) Olyan személyeket fogunk szeretni, akik képesek a szeretetre és arra, hogy felelősséget vállaljanak önmagukért.
- 9) Könnyebb lesz egészséges határokat szabnunk és korlátokat állítanunk.
- 10) Megszabadulunk a kudarccal és a sikerrel szemben érzett félelmeinktől, és ösztönösen egészségesebb döntésekre leszünk képesek.
- 11) Az ACA csoportunk támogatásával lassacskán elengedjük rosszul működő* viselkedésmintáinkat.
- 12) Fokozatosan, Felsőbb Erőnk segítségével megtanuljuk a legjobbat elvárni és megszerezni.

*rosszul működő = diszfunkcionális