



وُعود زمالة ACA

- (1) سوف نكتشف هويَّاتنا الحقيقيَّة من خلال محبَّة وقبول أنفسنا.
- (2) سيزداد تقديرنا لذاتنا من خلال إعطاء القبول والمُوافقة لأنفسنا بشكلٍ يوميٍّ.
- (3) سوف يترُكنا الخوف من رموز السُّلطة والحاجة إلى «إرضاء الآخرين».
- (4) ستتموُّ بداخلنا قُدرتنا على مُشاركة الحميميَّة.
- (5) بينما نواجه مشكلات الهَجَر لدينا، سوف تجذبنا جوانب القُوَّة ونُصبح أكثر تسامُحًا مع جوانب الضعف.
- (6) سوف نستمتع بالشعور بالاستقرار والسلام والأمان المالي.
- (7) سوف نتعلَّم كيف نلعب ونستمتع في حياتنا.
- (8) سوف نختار أن نُحبَّ الأشخاص الذين يمكنهم أن يُحبُّوا أنفسهم ويكونوا مسؤولين عن أنفسهم.
- (9) سوف يُصبح وضع الحدود الصحيَّة أسهل بالنسبة إلينا.
- (10) سوف يترُكنا الخوف من الفشل والنجاح، بينما نتَّخذ خياراتٍ صحيَّةً بشكلٍ حدسيٍّ.
- (11) بمساعدة مجموعة دعم زمالة ACA الخاصَّة بنا، سوف نتخلَّى ببطءٍ عن سلوكياتنا المُختلَّة وظيفيًّا.
- (12) بالتدرُّج وبمساعدة قوَّتنا الأعظم، سوف نتعلَّم توقُّع الأفضل ونحصل عليه.