



## *Die Versprechen von ACA*

1. Wir werden unsere wahre Identität entdecken, indem wir uns selbst lieben und akzeptieren.
2. Unser Selbstwertgefühl wird wachsen, wenn wir uns selbst täglich anerkennen.
3. Die Angst vor Autoritätspersonen und das Bedürfnis, es anderen recht machen zu wollen, werden vergehen.
4. Unsere Fähigkeit, Nähe zu teilen, wird in uns wachsen.
5. Da wir uns unseren Verlassenheitsthemen stellen, werden wir uns durch Stärken angezogen fühlen und werden toleranter gegenüber Schwächen.
6. Wir werden es genießen, uns stabil, friedlich und finanziell sicher zu fühlen.
7. Wir werden lernen, zu spielen und Spaß in unserem Leben zu haben.
8. Wir werden uns dafür entscheiden, Menschen zu lieben, die fähig sind, zu lieben und für sich selbst verantwortlich zu sein.
9. Es wird uns leichter fallen, gesunde Grenzen und Begrenzungen zu setzen.
10. Die Angst vor Misserfolg und Erfolg wird vergehen, da wir intuitiv gesündere Entscheidungen treffen.
11. Mithilfe unserer ACA-Selbsthilfegruppe werden wir langsam unsere dysfunktionalen Verhaltensweisen loslassen.
12. Allmählich werden wir mithilfe unserer Höheren Macht lernen, das Beste zu erwarten und es zu bekommen.