



## ACAの約束

1. 私たちは自分自身を愛し、受け入れることによって、自分の本当のアイデンティティを発見する。
2. 日々、自分に承認を与えることによって、私たちの自己評価は増していく。
3. 権威者に対する恐れや「人を喜ばせる」必要は、私たちから離れていく。
4. 親密さを分かち合う能力が、私たちの中で成長する。
5. 自分の見捨てられ不安の課題に面と向かうにつれて、私たちは長所に惹かれるようになり、短所に対してはより寛容になる。
6. 私たちは、安定感、平和、経済的安心を感じることを楽しむようになる。
7. 私たちは生活の中で、遊び、楽しむようになる。
8. 私たちは、自分自身を愛し、自分自身に責任を持てる人を愛することを選択するようになる。
9. 私たちにとって、健康な境界や限界を設定することが、よりたやすくなる。
10. 私たちが直感的に健康な選択をするにつれて、失敗や成功に対する恐れが私たちから離れていく。
11. ACAサポートグループの手助けのもと、私たちは自分の機能不全的な行動を少しづつ手放していく。
12. ハイヤーパワーの助けを得て、徐々に私たちは最善を望み、それを得るようになる。