



Οι Υποσχέσεις των ΕΠΑ

- 1) Θα ανακαλύψουμε την αληθινή μας ταυτότητα με το να αγαπήσουμε και να αποδεχτούμε τον εαυτό μας.
- 2) Η αυτοεκτίμησή μας θα αυξηθεί καθώς αποδεχόμαστε τον εαυτό μας σε καθημερινή βάση.
- 3) Ο φόβος απέναντι σε πρόσωπα εξουσίας και η ανάγκη να ευχαριστούμε τους άλλους θα εξαφανιστεί.
- 4) Η ικανότητα να μοιραζόμαστε με οικειότητα θα αναπτυχθεί μέσα μας.
- 5) Καθώς αντιμετωπίζουμε τα ζητήματά μας με την εγκατάλειψη, θα νιώσουμε έλξη προς τα θετικά χαρακτηριστικά σημεία και θα γίνουμε πιο ανεκτικοί στις αδυναμίες.
- 6) Θα απολαύσουμε αισθήματα σταθερότητας, γαλήνης και οικονομικής ασφάλειας.
- 7) Θα μάθουμε πώς να παίζουμε και να διασκεδάζουμε στη ζωή μας.
- 8) Θα επιλέγουμε να αγαπάμε ανθρώπους που μπορούν να αγαπούν τον εαυτό τους και να είναι υπεύθυνοι για τον εαυτό τους.
- 9) Θα μας είναι ευκολότερο να θέσουμε υγιή όρια και περιορισμούς.
- 10) Ο φόβος της αποτυχίας και επιτυχίας θα φύγει από μέσα μας, καθώς θα κάνουμε διαισθητικά πιο υγιείς επιλογές.
- 11) Με τη βοήθεια της υποστηρικτικής μας ομάδας των ΕΠΑ, σιγά-σιγά θα αποβάλλουμε τις δυσλειτουργικές μας συμπεριφορές.
- 12) Σταδιακά, με τη βοήθεια της Ανώτερής μας Δύναμης, μαθαίνουμε να περιμένουμε και να δεχόμαστε το καλύτερο.