



وُعود زمالة ACA

- (١) سوف نكتشف هويّاتنا الحقيقيّة من خلال محبّة وقبول أنفسنا.
- (٢) سيزداد تقديرنا لذاتنا من خلال إعطاء القبول والمُوافقة لأنفسنا بشكلٍ يوميّ.
- (٣) سوف يتزكّننا الخوف من رموز السُلطة والحاجة إلى «إرضاء الآخرين».
- (٤) ستنمّو بداخلنا قُدرتنا على مُشاركة الحميميّة.
- (٥) بينما نُواجه مشكلات الهجر لدينا، سوف تجذبنا جوانب القوّة ونُصبح أكثر تسامحًا مع جوانب الضعف.
- (٦) سوف نستمتع بالشعور بالاستقرار والسلام والأمان الماليّ.
- (٧) سوف نتعلّم كيف نلعب ونستمتع في حياتنا.
- (٨) سوف نختار أن نُحبّ الأشخاص الذين يمكنهم أن يُحبّوا أنفسهم ويكونوا مسؤولين عن أنفسهم.
- (٩) سوف يُصبح وضع الحدود الصحيّة أسهل بالنسبة إلينا.
- (١٠) سوف يتزكّننا الخوف من الفشل والنجاح، بينما نتخذ خياراتٍ صحيّةً بشكلٍ حدسيّ.
- (١١) بمساعدة مجموعة دعم زمالة ACA الخاصّة بنا، سوف نتخلّى ببطءٍ عن سلوكيّاتنا المُختلّة وظيفيًّا.
- (١٢) بالتدرّج وبمساعدة قوّتنا الأعظم، سوف نتعلّم توقّع الأفضل ونحصل عليه.