



## *Las promesas de ACA*

- 1) Descubriremos nuestra verdadera identidad amándonos y aceptándonos a nosotros mismos.
- 2) Nuestra autoestima aumentará a medida que nos demos aprobación cada día.
- 3) El temor a las figuras de autoridad y la necesidad de complacer a los demás desaparecerá.
- 4) Crecerá en nosotros la capacidad de compartir intimidad.
- 5) A medida que afrontamos los problemas de abandono, nos sentiremos atraídos por las fortalezas y seremos más tolerantes ante las debilidades.
- 6) Disfrutaremos de la sensación de estabilidad, paz y seguridad financiera.
- 7) Aprenderemos a jugar y divertirnos.
- 8) Optaremos por amar a personas que son capaces de amar y ser responsables de sí mismas.
- 9) Nos resultará más fácil establecer límites sanos.
- 10) El temor al fracaso y al éxito desaparecerá a medida que hacemos intuitivamente elecciones más saludables.
- 11) Con la ayuda de nuestro grupo de apoyo de ACA, nos iremos liberando progresivamente de nuestros comportamientos disfuncionales.
- 12) Poco a poco, con la ayuda de nuestro poder superior, aprenderemos a esperar lo mejor y a obtenerlo.