



ACA-løfterne

- 1) Vi vil opdage vores sande identitet, idet vi elsker og accepterer os selv.
- 2) Vort selvværd vil forøges, efterhånden som vi hver dag anerkender os selv.
- 3) Frygt for autoritetsfigurer og behovet for at behage vil forsvinde.
- 4) Vores evne til at dele nærhed vil vokse i os.
- 5) Efterhånden som vi ser vore forladthedsproblemer i øjnene, vil vi være tiltrukket af karakterstyrker og blive mere tolerante over for svagheder.
- 6) Vi vil nyde at føle os stabile, fredfyldte og finansielt sikre.
- 7) Vi vil lære at lege og have sjov i vores liv.
- 8) Vi vil vælge at elske mennesker, som kan elske og være ansvarlige for sig selv.
- 9) Det vil blive lettere for os at sætte sunde grænser og rammer.
- 10) Frygt for fiasko og succes vil forlade os, efterhånden som vi intuitivt træffer sundere valg.
- 11) Med hjælp fra vores ACA-støttegruppe vil vi langsomt slippe vores dysfunktionelle adfærd.
- 12) Lidt efter lidt vil vi med hjælp fra vores Højere Magt lære at forvente det bedste – og få det.