



## وعده ها

- (۱) ما با دوست داشتن و پذیرش خود هویت واقعی خود را کشف خواهیم کرد.
- (۲) عزت نفس ما با تایید روزانه خود، افزایش می یابد.
- (۳) ترس از انسانهای قدرتمند و نیاز به راضی نگه داشتن مردم، ما را ترک خواهد کرد.
- (۴) توانایی ما برای صمیمیت ورزیدن در درون ما رشد خواهد کرد.
- (۵) همانطور که با مسائل رهاشدگی خود مواجه می شویم، ما جذب نقاط قوت می شویم و نسبت به نقاط ضعف تحمل بیشتری خواهیم داشت.
- (۶) از احساس ثبات، آرامش و امنیت مالی لذت خواهیم برد.
- (۷) ما یاد خواهیم گرفت که چگونه در زندگی خود بازی کنیم و از آن لذت ببریم.
- (۸) ما دوست داشتن افرادی را انتخاب می کنیم که می توانند خود را دوست داشته باشند و در قبال آن مسئولیت پذیر هستند.
- (۹) تعیین حد و مرزها برای ما آسان تر خواهد شد.
- (۱۰) ترس از شکست و موفقیت ما را رها می کند، همانطوری که به طور شهودی انتخاب های سالم تری می کنیم.
- (۱۱) با کمک گروه حمایتی ACA، ما به آرامی رفتارهای ناکارآمد خود را رها خواهیم کرد.
- (۱۲) به تدریج، با کمک نیروی برتر خود، یاد می گیریم که بهترین ها را انتظار داشته باشیم و آن را بدست آوریم.