



راه حل

راه حل این است که خود، والد عاشق خود شوید. با تبدیل شدن ACA به یک مکان امن، شما آزادی ابراز تمام دردها و ترس‌هایی که در خود نگه داشته‌اید را پیدا می‌کنید و خود را از بار شرم و سرزنشی که از گذشته حمل کرده‌اید، آزاد می‌کنید. شما به یک بزرگسال تبدیل می‌شوید، کسی که دیگر در بند واکنش‌های دوران کودکی خود نیست. شما کودک درون خود را بازیابی می‌کنید و یاد می‌گیرید که خودتان را بپذیرید و دوست داشته باشید.

شفا زمانی شروع می‌شود که ما ریسک خروج از انزوا را می‌پذیریم. احساسات و خاطرات سرکوب‌شده باز خواهند گشت. با رها کردن تدریجی بار غم و اندوه بیان نشده، به آرامی از گذشته خارج می‌شویم. ما یاد می‌گیریم که با ملایمت، شوخ طبعی، عشق و احترام، خودمان را دوباره پرورش دهیم. این فرآیند به ما اجازه می‌دهد تا والدین بیولوژیکی خود را به عنوان ابزار وجودی مان ببینیم. والد واقعی ما نیروی برتری است که برخی از ما آن را خدا می‌نامیم. اگرچه والدین الکی یا ناکارآمد داشتیم، اما نیروی برتر دوازده قدم بهبودی را به ما داد.

اینها اقداماتی هستند که ما را شفا می‌دهند: ما از قدمها، جلسات، و تلفن استفاده می‌کنیم، تجربه، نیرو و امید خود را با یکدیگر به اشتراک می‌گذاریم. ما یاد می‌گیریم که فقط برای امروز فکر بیمار خود را بازسازی کنیم. وقتی امروز والدین خود را از مسئولیت اعمال خود رها می‌کنیم، این آزادی را می‌یابیم تا تصمیماتی سالم به عنوان یک کنشگر و نه واکنشگر بگیریم. ما از درد به شفا و سپس به کمک کردن رشد می‌کنیم. ما به حسی از یکپارچگی دست می‌یابیم که هرگز فکر نمی‌کردیم ممکن باشد. با شرکت منظم در این جلسات، شما آغاز به دیدن اعتیاد والدین یا ناکارآمدی خانواده بدان گونه که هست خواهید کرد: بیماری که شما را در کودکی مبتلا کرده و همچنان در بزرگسالی تحت.

تاثیر قرار می‌دهد. شما یاد خواهید گرفت که در اینجا و اکنون تمرکزتان را بر روی خود نگه دارید. شما مسئولیت زندگی خود را بر عهده خواهید گرفت و خود را پرورش خواهید داد. شما این کار را به تنهایی انجام نخواهید داد. به اطراف خود نگاه کنید، دیگری را خواهید دید که احساس شما را درک می‌کنند. ما شما را بدون قید و شرط دوست خواهیم داشت و تشویق خواهیم کرد. از شما درخواست می‌کنیم که همانطور که ما شما را پذیرفتیم، شما نیز ما را بپذیرید. این یک برنامه روحانی است که بر اساس اقدام از روی عشق بنا شده است. ما مطمئن هستیم که وقتی عشق درون شما رشد میکند شما تغییرات زیبایی را در تمام روابطتان به خصوص با خداوند، خودتان و والدینتان مشاهده خواهید کرد.