



## *Las Promesas de ACA*

- 1) Descubriremos nuestra real identidad al amarnos y aceptarnos a nosotros mismos.
- 2) Nuestra auto-estima aumentará al darnos aprobación a nosotros mismos diariamente.
- 3) El temor a las figuras de autoridad y la necesidad de complacer a los demás desaparecerá.
- 4) Nuestra capacidad de compartir la intimidad crecerá dentro de nosotros.
- 5) A medida que enfrentamos nuestro trauma de abandono, nos sentiremos atraídos por los atributos positivos de los demás y seremos más tolerantes de sus debilidades.
- 6) Disfrutaremos de nuestra estabilidad emocional, la paz y la seguridad económica.
- 7) Aprenderemos a entretenernos y disfrutar de nuestras vidas.
- 8) Optaremos por amar a personas que se amen y sean responsables por sí mismas.
- 9) Se nos hará más fácil establecer, en forma sana, nuestros límites personales.
- 10) El temor al fracaso y al éxito desaparecerá al intuitivamente hacer selecciones más saludables.
- 11) Con la ayuda de nuestro grupo de apoyo ACA, progresivamente abandonaremos nuestros comportamientos disfuncionales.
- 12) Con la ayuda de nuestro Poder Superior, poco a poco, aprenderemos a esperar lo mejor y a obtenerlo.