



Lubadused

- 1) Iseennast armastades ja omaks võttes avastame oma tõelise mina.
- 2) Meie enesehinnang tõuseb, kui me endale iga päev heakskiitu jagame.
- 3) Meil kaob hirm autoriteetide ees ja vajadus inimestele meele järele olla.
- 4) Meis kasvab võime olla teistega lähedane.
- 5) Kui me tegeleme oma hüljatuse probleemiga, siis õpime armastama oma tugevaid külgi ning muutume sallivamaks nõrkuste suhtes.
- 6) Meile hakkab meeldima stabiilsus, rahu ja rahaline kindlustatult.
- 7) Me õpime mängima ja lõbutsema.
- 8) Me valime oma armsamateks inimesi, kes oskavad armastada ja enda eest vastutada.
- 9) Meil on kergem seada terveid piire.
- 10) Meil kaob hirm läbikukkumise ja edu ees, kuna me teeme vaistlikult tervemaid valikuid.
- 11) ATLi rühma abiga vabaneme ajapikku oma ebatervest käitumisest.
- 12) Kõrgema Jõu abiga õpime järk-järgult ootama parimat ja seda ka vastu võtma.