



Le Promesse di ACA

- 1) Scopriremo le nostre autentiche identità, amando ed accettando noi stessi.
- 2) La nostra autostima aumenterà, nel momento in cui approveremo noi stessi ogni giorno.
- 3) La paura delle figure autoritarie ed il bisogno di “compiacere gli altri” ci abbandoneranno.
- 4) La capacità di condividere intimità crescerà dentro di noi.
- 5) Mentre affrontiamo i nostri problemi sull’abbandono, saremo attratti dai punti di forza e diventeremo più tolleranti verso la debolezza.
- 6) Trarremo piacere dal sentirci in equilibrio, sereni ed economicamente sicuri.
- 7) Impareremo come giocare e divertirci nelle nostre vite.
- 8) Sceglieremo di amare persone che possono amare ed essere responsabili per se stesse.
- 9) Ci verrà facile porre limiti e confini sani per noi.
- 10) La paura del successo e del fallimento ci abbandoneranno, mentre intuitivamente faremo scelte più sane.
- 11) Con l’aiuto del nostro gruppo di supporto di ACA, noi lentamente ci libereremo dai nostri comportamenti disfunzionali.
- 12) Gradatamente con l’aiuto del nostro Potere Superiore, impareremo ad aspettarci il meglio e ad ottenerlo.

Adult Children of Alcoholics®/Dysfunctional Families World Service Organization, Inc.
www.adultchildren.org | acawsoec.com | information@acawso.com | +1(310) 534-1815

ACA WSO Literature Distribution Center | +1(562) 595-7831

©2016 ACA WSO, Inc.
All rights reserved