



As Promessas da ACA

- 1) Descobriremos nossas identidades reais amando e aceitando a nós mesmos.
- 2) Nossa autoestima aumentará à medida que nos dermos aprovação diariamente.
- 3) O medo de figuras de autoridade e a necessidade de “agradar as pessoas” nos deixarão.
- 4) Nossa capacidade de compartilhar intimidade crescerá dentro de nós.
- 5) À medida que enfrentamos nossas questões de abandono, seremos atraídos pelos pontos fortes e nos tornaremos mais tolerante a fraquezas.
- 6) Apreciaremos nos sentirmos estáveis, serenos e financeiramente seguros.
- 7) Vamos aprender a brincar e nos divertir em nossas vidas.
- 8) Nós escolheremos amar as pessoas que podem amar e ser responsáveis por si mesmas.
- 9) Estabelecer limites saudáveis se tornarão mais fáceis para nós.
- 10) O medo do fracasso e do sucesso nos deixará, pois intuitivamente faremos escolhas mais saudáveis.
- 11) Com a ajuda do nosso grupo de apoio da ACA, vamos lentamente nos libertar dos nossos comportamentos disfuncionais.
- 12) Aos poucos, com a ajuda do nosso Poder Superior, aprenderemos a esperar o melhor e obtê-lo.