



## *ACA'nın Vaatleri*

- 1) Kendimizi severek ve kabul ederek gerçek kimliklerimizi keşfedeceğiz.
- 2) Her gün kendimize onay verdikçe öz saygımız artacaktır.
- 3) Otorite figürlerine yönelik korkumuz ve “insanları memnun etme” ihtiyacımız bizi terk edecek.
- 4) Yakınlığı paylaşma yeteneğimiz içimizde büyüyecek.
- 5) Terk edilmiş meselelerimizle yüzleşirken, güçlü yönlerimizin çekimine kapılacak ve zaafllara daha hoş görümlü hâle geleceğiz.
- 6) Stabil, huzurlu ve malî açıdan güvende hissetmekten zevk alacağız.
- 7) Yaşamımızda, nasıl oyun oynayacağımızı ve nasıl eğleneceğimizi öğreneceğiz.
- 8) Sevebilen ve kendi sorumluluklarını alabilen insanları sevmeyi seçeceğiz.
- 9) Sağlıklı sınırlar koymak ve limitler belirlemek bizim için daha kolay hâle gelecek.
- 10) Sezgilerimizi kullanarak daha sağlıklı seçimler yaptıkça; kaybetme ve başarısızlık korkusu bizi terk edecek.
- 11) ACA destek grubumuzun yardımıyla, işlevsiz davranışlarımızı yavaş yavaş bırakacağız.
- 12) Gitgide, Üstün Güç'ümüzün yardımıyla, en iyiyi beklemeyi ve onu elde etmeyi öğreneceğiz.

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

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

©2016 ACA WSO, Inc.  
All rights reserved