



## *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 zaafılara 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.