



## *Οι Υποσχέσεις των ΕΠΑ*

- 1) Θα ανακαλύψουμε την αληθινή μας ταυτότητα με το να αγαπήσουμε και να αποδεχτούμε τον εαυτό μας.
- 2) Η αυτοεκτίμησή μας θα αυξηθεί καθώς αποδεχόμαστε τον εαυτό μας σε καθημερινή βάση.
- 3) Ο φόβος απέναντι σε πρόσωπα εξουσίας και η ανάγκη να ικανοποιούμε τους άλλους θα μας εγκαταλείψουν.
- 4) Η ικανότητά μας να αισθανόμαστε οικειότητα, θα αναπτυχθεί μέσα μας.
- 5) Καθώς αντιμετωπίζουμε τα ζητήματα εγκατάλειψης, θα νιώσουμε έλξη από τα προτερήματα και θα γίνουμε πιο ανεκτικοί στις αδυναμίες.
- 6) Θα απολαύσουμε συναισθήματα σταθερότητας, γαλήνης και οικονομικής ασφάλειας.
- 7) Θα μάθουμε πώς να παίζουμε και να διασκεδάζουμε στη ζωή μας.
- 8) Θα επιλέγουμε να αγαπάμε ανθρώπους που μπορούν να αγαπούν και να είναι υπεύθυνοι για τον εαυτό τους.
- 9) Θα μας είναι ευκολότερο να θέσουμε υγιή όρια και περιορισμούς.
- 10) Ο φόβος της αποτυχίας και επιτυχίας θα μας εγκαταλείψει, καθώς θα κάνουμε διαισθητικά πιο υγιείς επιλογές.
- 11) Με τη βοήθεια και υποστήριξη των ΕΠΑ, σταδιακά θα αποβάλλουμε τις δυσλειτουργικές μας συμπεριφορές.
- 12) Σταδιακά, με τη βοήθεια της Ανώτερής μας Δύναμης, μαθαίνουμε να περιμένουμε και να δεχόμαστε το καλύτερο..

Μη εγκεκριμένο σχέδιο. Το παρόν υλικό δεν έχει εγκριθεί από τον Ο.Π.Υ. των ΕΠΑ.

Πνευματικά δικαιώματα των Ενήλικων Παιδιών των Αλκοολικών  
Οργανισμός Παγκόσμιας Υπηρεσίας  
Τόρανς, Καλιφόρνια, Η.Π.Α.

Οποιαδήποτε αντιγραφή ή διανομή, χωρίς προηγούμενη γραπτή έγκριση από τον Ο.Π.Υ. των ΕΠΑ, συνιστά παράβαση του νόμου περί πνευματικών δικαιωμάτων.

Adult Children of Alcoholics®/Dysfunctional Families World Service Organization, Inc.

[www.adultchildren.org](http://www.adultchildren.org) | [Info@adultchildren.org](mailto:Info@adultchildren.org) | +1(310) 534-1815

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

©2015 ACA WSO, Inc.  
All rights reserved.