



## *Las Promesas de ACA*

- 1) Descubriremos nuestra real identidad al amarnos y aceptarnos a nosotros mismos.
- 2) Nuestra auto-estima aumentará al darnos aprobación a nosotros mismos diariamente.
- 3) El temor a las figuras de autoridad y la necesidad de complacer a los demás desaparecerá.
- 4) Nuestra capacidad de compartir la intimidad crecerá dentro de nosotros.
- 5) A medida que enfrentamos nuestro trauma de abandono, nos sentiremos atraídos por los atributos positivos de los demás y seremos más tolerantes de sus debilidades.
- 6) Disfrutaremos de nuestra estabilidad emocional, la paz y la seguridad económica.
- 7) Aprenderemos a entretenernos y disfrutar de nuestras vidas.
- 8) Optaremos por amar a personas que se amen y sean responsables por sí mismas.
- 9) Se nos hará más fácil establecer, en forma sana, nuestros límites personales.
- 10) El temor al fracaso y al éxito desaparecerá al intuitivamente hacer selecciones más saludables.
- 11) Con la ayuda de nuestro grupo de apoyo ACA, progresivamente abandonaremos nuestros comportamientos disfuncionales.
- 12) Con la ayuda de nuestro Poder Superior, poco a poco, aprenderemos a esperar lo mejor y a obtenerlo.

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

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

Unapproved Draft. These materials have not been verified by the ACA WSO.  
Copyrighted by Adult Children of Alcoholics World Services Organization, Torrance, Calif., USA.  
Any copying or distribution without prior written consent from ACA WSO is a violation of copyright law.