



Le Promesse di ACA

- 1) Scopriremo le nostre autentiche identità, amando ed accettando noi stessi.
- 2) La nostra autostima aumenterà, nel momento in cui approveremo noi stessi ogni giorno.
- 3) La paura delle figure autoritarie ed il bisogno di “compiacere gli altri” ci abbandoneranno.
- 4) La capacità di condividere intimità crescerà dentro di noi.
- 5) Mentre affrontiamo i nostri problemi sull’abbandono, saremo attratti dai punti di forza e diventeremo più tolleranti verso la debolezza.
- 6) Trarremo piacere dal sentirci in equilibrio, sereni ed economicamente sicuri.
- 7) Impareremo come giocare e divertirci nelle nostre vite.
- 8) Sceglieremo di amare persone che possono amare ed essere responsabili per se stesse.
- 9) Ci verrà facile porre limiti e confini sani per noi.
- 10) La paura del successo e del fallimento ci abbandoneranno, mentre intuitivamente faremo scelte più sane.
- 11) Con l’aiuto del nostro gruppo di supporto di ACA, noi lentamente ci libereremo dai nostri comportamenti disfunzionali.
- 12) Gradatamente con l’aiuto del nostro Potere Superiore, impareremo ad aspettarci il meglio e ad ottenerlo.

Adult Children of Alcoholics®/Dysfunctional Families World Service Organization, Inc.
www.adultchildren.org | information@acawso.com | +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.

©2015 ACA WSO, Inc.
All rights reserved.