



## *ACA Løftene*

- 1) Vi kommer til og oppdage vår sanne identitet ved og elske og godta oss selv.
- 2) Vår selvrespekt vil styrkes ettersom vi bekrefter oss selv hver dag.
- 3) Frykt for autoritetspersoner og behovet for og blidgjøre andre vil forlate oss.
- 4) Vår evne til og leve i nære relasjoner vil styrkes i oss.
- 5) Ettersom vi ser våre problemer med svik i øynene, vil vi bli tiltrukket av kvaliteter og blir mer tolerante overfor svakheter.
- 6) Vi kommer til å sette pris på følelsen av å være stabile, fredfylte og økonomisk trygge.
- 7) Vi kommer til å lære å leke og ha det moro i livet.
- 8) Vi vil velge og elske mennesker som både elsker og tar ansvar for seg selv.
- 9) Det vil bli enklere for oss å sette og opprettholde sunne grenser.
- 10) Frykt for å mislykkes og for suksess vil forlate oss, ettersom vi intuitivt velger sunnere løsninger.
- 11) Ved hjelp av støttegruppa ACA vil vi langsomt gi slipp på vår dysfunksjonelle oppførsel.
- 12) Gradvis, vil vi, ved hjelp av vår Høyere Makt, lære å forvente det beste og få det..

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.