



Obietnice DDA

- 1) Odkryjemy naszą prawdziwą tożsamość, kochając i akceptując samych siebie.
- 2) Nasza samoocena poprawi się kiedy zaaprobujemy siebie w życiu codziennym.
- 3) Opuści nas obawa przed autorytetami, a także potrzeba zadowalania innych.
- 4) Wzrośnie w nas zdolność do dzielenia intymności.
- 5) Gdy przezwyciężymy w sobie problem opuszczenia w dzieciństwie, odzyskamy siłę ducha i charakteru, a równocześnie staniemy się bardziej tolerancyjni wobec ludzkich słabości.
- 6) Uzyskamy poczucie stabilizacji, spokoju i bezpieczeństwa finansowego.
- 7) Nauczymy się bawić i czerpać radość z życia.
- 8) Zdecydujemy się kochać ludzi, którzy również potrafią kochać i być odpowiedzialnymi za siebie.
- 9) Będzie nam łatwiej ustanawiać zdrowe granice zarówno dla siebie, jak i dla swoich działań.
- 10) Opuści nas obawa przed porażką i sukcesem, w miarę jak zaczniemy intuicyjnie dokonywać zdrowych wyborów.
- 11) Z pomocą naszej grupy DDA, stopniowo uwolnimy się od naszych dysfunkcyjnych zachowań.
- 12) Stopniowo, z pomocą naszej Siły Wyższej nauczymy się oczekiwania wszystkiego tego, co najlepsze oraz przyjmowania tego.

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.