



## ***Обещания ВДА***

- 1) Мы откроем свою подлинную личность, любя и принимая себя.
- 2) Наше самоуважение будет расти по мере того, как мы станем ежедневно одобрять себя.
- 3) Нас покинут потребность угодничать и страх перед людьми, имеющими власть.
- 4) В нас окрепнет способность строить и развивать близкие отношения.
- 5) Когда мы преодолеем чувство покинутости, нас станет привлекать сила духа и характера и мы будем более терпимо относиться к человеческим слабостям.
- 6) Мы обретём чувства стабильности, покоя и финансовой защищенности.
- 7) Мы научимся играть, веселиться и радоваться жизни.
- 8) Мы научимся любить людей, способных к любви и ответственности за себя.
- 9) Нам станет легче устанавливать здоровые границы.
- 10) Мы интуитивно будем принимать более здравые решения и перестанем бояться успехов и неудач.
- 11) Наша группа ВДА поможет нам постепенно освободиться от дисфункционального поведения.
- 12) С помощью своей Высшей Силы мы постепенно научимся ожидать самого лучшего и получать его.

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.