



ACA:s Löften

- 1) Vi kommer att upptäcka våra verkliga identiteter genom att älska och acceptera oss själva.
- 2) Vår självkänsla kommer att öka när vi dagligen bekräftar och uppskattar oss själva.
- 3) Rädslan för auktoritetsgestalter och behovet av att söka bekräftelse kommer att lämna oss.
- 4) Vår förmåga att dela intimitet kommer att växa inom oss.
- 5) Vi kommer att attraheras av styrkor och bli mer toleranta mot svagheter allteftersom vi tar itu med våra problem med övergivenhet.
- 6) Vi kommer att njuta av att känna oss stabila, fridfulla och ekonomiskt trygga.
- 7) Vi kommer att lära oss hur man leker och har roligt i livet.
- 8) Vi kommer att välja att älska människor som kan älska och ta ansvar för sig själva.
- 9) Det kommer att bli lättare för oss att sätta sunda gränser.
- 10) Allteftersom vi intuitivt gör sundare val kommer våra rädslor för misslyckande och framgång att lämna oss.
- 11) Med hjälp av vår stödgrupp i ACA kommer vi långsamt att släppa taget om våra dysfunktionella beteenden.
- 12) Gradvis med hjälp av vår Högre Kraft kommer vi lära oss att förvänta oss det bästa och att få det.

Adult Children of Alcoholics®/Dysfunctional Families World Service Organization, Inc.
www.adultchildren.org | <http://acawsoec.com> | info@adultchildren.org | +1(310) 534-1815

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

©2017 ACA WSO, Inc.
All rights reserved