



ACA:s Löften

1. Vi kommer att upptäcka vår verkliga identitet genom att älska och acceptera oss själva.
2. Vår självkänsla kommer att öka då vi uppskattar och godkänner oss själva dagligen.
3. Rädslan för auktoriteter och behovet att söka bekräftelse kommer att lämna oss.
4. Vår förmåga att dela närhet och intimitet kommer att växa inom oss.
5. Allteftersom vi tar itu med våra problem med övergivenhet kommer vi att attraheras av styrkor och bli mer toleranta mot svagheter.
6. Vi kommer att njuta av att känna oss stabila, fridfulla och ekonomiskt trygga.
7. Vi kommer att lära oss hur vi kan leka och ha roligt i våra liv.
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. Rädslor för misslyckanden och framgång kommer att lämna oss, allteftersom vi intuitivt gör sundare val.
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, lär vi oss att förvänta oss det bästa och få det.

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.