



## *ACA'nın Vaatleri*

- 1) Kendimizi severek ve kabul ederek gerçek kimliklerimizi keşfedeceğiz.
- 2) Her gün kendimize onay verdikçe öz saygımız artacaktır.
- 3) Otorite figürlerine yönelik korkumuz ve “insanları memnun etme” ihtiyacımız bizi terk edecek.
- 4) Yakınlığı paylaşma yeteneğimiz içimizde büyüyecek.
- 5) Terk edilmiş meselelerimizle yüzleşirken, güçlü yönlerimizin çekimine kapılacak ve zaafllara daha hoş görülme hâle geleceğiz.
- 6) Stabil, huzurlu ve malî açıdan güvende hissetmekten zevk alacağız.
- 7) Yaşamımızda, nasıl oyun oynayacağımızı ve nasıl eğleneceğimizi öğreneceğiz.
- 8) Sevebilen ve kendi sorumluluklarını alabilen insanları sevmeyi seçeceğiz.
- 9) Sağlıklı sınırlar koymak ve limitler belirlemek bizim için daha kolay hâle gelecek.
- 10) Sezgilerimizi kullanarak daha sağlıklı seçimler yaptıkça; kaybetme ve başarılma korkusu bizi terk edecek.
- 11) ACA destek grubumuzun yardımıyla, işlevsiz davranışlarımızı yavaş yavaş bırakacağız.
- 12) Gitgide, Üstün Güç'ümüzün yardımıyla, en iyiyi beklemeyi ve onu elde etmeyi öğreneceğiz.

Unapproved Draft. These materials have not been verified by the ACA WSO. Any copying or distribution without prior written consent from ACA WSO is a violation of copyright law.

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

©2015 ACA WSO, Inc.  
All rights reserved.