

ACA-løfterne

1. Vi vil opdage vores sande identitet, idet vi elsker og accepterer os selv.
2. Vort selvværd vil forøges, efterhånden som vi hver dag anerkender os selv.
3. Frygt for autoritetsfigurer og behovet for at behage vil forsvinde.
4. Vores evne til at dele nærhed vil vokse i os.
5. Efterhånden som vi ser vore forladthedsproblemer i øjnene, vil vi være tiltrukket af karakterstyrker og blive mere tolerante over for svagheder.
6. Vi vil nyde at føle os stabile, fredfyldte og finansielt sikre.
7. Vi vil lære at lege og have sjov i vores liv.
8. Vi vil vælge at elske mennesker, som kan elske og være ansvarlige for sig selv.
9. Det vil blive lettere for os at sætte sunde grænser og rammer.
10. Frygt for fiasko og succes vil forlade os, efterhånden som vi intuitivt træffer sundere valg.
11. Med hjælp fra vores ACA-støttegruppe vil vi langsomt slippe vores dysfunktionelle adfærd.
12. Lidt efter lidt vil vi, med hjælp fra vores Højere Magt, lære at forvente det bedste – og få det.