



Las 12 Promesas de ACA

1. Descubriremos nuestra identidad real a base de querernos y aceptarnos a nosotros mismos.
2. Nuestra autoestima crecerá conforme nos demos aprobación a nosotros mismos diariamente.
3. El miedo a las figuras de autoridad y la necesidad de agradar a los demás nos abandonará.
4. Nuestra capacidad para compartir la intimidad crecerá dentro de nosotros.
5. Según vayamos enfrentándonos a nuestros temas de abandono, nos sentiremos atraídos por la fortaleza y seremos más tolerantes con la debilidad.
6. Disfrutaremos sintiéndonos estables, en paz y con seguridad económica.
7. Aprenderemos a jugar y divertirnos en nuestras vidas.
8. Escogeremos querer a personas que saben querer y ser responsables de sí mismas.
9. Nos resultará más fácil establecer barreras y límites sanos.
10. Los temores al fracaso y al éxito nos dejarán, según vayamos tomando decisiones más sanas de forma intuitiva.
11. Con la ayuda de nuestro grupo de apoyo de ACA, gradualmente iremos dejando nuestros comportamientos disfuncionales.
12. Gradualmente, con la ayuda de nuestro Poder Superior, aprenderemos a esperar lo mejor y a obtenerlo.