

## **AAL:n (ACA:n) lupaukset**

1. Löydämme todellisen identiteettimme rakastamalla itseämme ja hyväksymällä itsemme.
2. Itsetuntonamme kasvaa, kun annamme itsellemme tunnustusta päivittäin.
3. Auktoriteettihahmojen pelko ja tarve mielistellä ihmisiä hellittävät.
4. Kykymme läheisyyteen kasvaa meissä.
5. Kun kohtaamme hylkäämiskokemuksiamme, vahvuudet alkavat viehättää meitä ja siedämme paremmin heikkouksia.
6. Nautimme siitä, että olemme vakaita, levollisia ja taloudellisesti turvassa.
7. Opimme leikkimään ja pitämään hauskaa.
8. Valitsemme rakastaa ihmisiä, jotka osaavat rakastaa ja vastata itsestään.
9. Meille tulee helpommaksi asettaa terveet ääriviivat ja rajat.
10. Epäonnistumisen ja onnistumisen pelkomme jättävät meidät, kun vaistonvaraisesti teemme terveempiä valintoja.
11. AAL-tukiryhmämme avulla päästämme vähitellen irti toimintahäiriöisistä käyttäytymistavoistamme.
12. Korkeamman Voimamme avulla opimme asteittain odottamaan parasta ja saamaan sen.