



## *The ACA Promises*

- 1) Löydämme todellisen identiteettimme rakastamalla itseämme ja hyväksymällä itsemme.
- 2) Itsetuntonme 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) ACA-tukiryhmämme avulla päästämme vähitellen irti toimintahäiriöisistä käyttäytymistavoistamme.
- 12) Korkeamman voimamme avulla opimme asteittain odottamaan parasta ja saamaan sen.

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

©2014 ACA WSO, Inc.  
All rights reserved.