



As Promessas de ACA

- 1) Descobriremos nossas verdadeiras identidades amando e aceitando a nós mesmos.
- 2) Nossa autoestima aumentará à medida que nos dermos aprovação diariamente.
- 3) O medo de figuras de autoridade e a necessidade de agradarmos aos outros nos deixarão.
- 4) Nossa capacidade de compartilhar intimidade crescerá dentro de nós.
- 5) Ao enfrentarmos nossos problemas de abandono, seremos atraídos pelas forças e nos tornaremos mais tolerantes às fraquezas.
- 6) Sentiremos prazer em nos sentir estáveis, serenos e seguros financeiramente.
- 7) Aprenderemos a brincar e a nos divertir em nossa vida.
- 8) Escolheremos amar pessoas que possam amar e ser responsáveis por si mesmas.
- 9) Será mais fácil estabelecermos limites e fronteiras saudáveis.
- 10) Os medos do fracasso e do sucesso nos deixarão, pois intuitivamente faremos escolhas mais saudáveis.
- 11) Com a ajuda de nosso grupo de apoio de ACA, nos libertaremos lentamente de nossos comportamentos disfuncionais.
- 12) Gradualmente, com a ajuda de nosso Poder Superior, aprenderemos a esperar o melhor e a obtê-lo.