

Le Promesse di ACA

*(tratto da **Il Grande Libro Rosso**, pag.577)*

1. Amando ed accettando noi stessi, scopriremo le nostre autentiche identità.
2. Approvando noi stessi ogni giorno la nostra autostima aumenterà.
3. La paura delle figure autoritarie ed il bisogno di “compiacere” gli altri ci abbandoneranno.
4. La nostra capacità di condividere intimità crescerà dentro di noi.
5. Mentre affrontiamo i nostri problemi legati all'abbandono, saremo attratti dai punti di forza e diventeremo più tolleranti verso le debolezze.
6. Trarremo piacere dal sentirci in equilibrio, sereni ed economicamente sicuri.
7. Impareremo come giocare e come divertirci nelle nostre vite.
8. Sceglieremo di amare delle persone che sono in grado di amarsi e di essere responsabili per sé stesse.
9. Diventerà più facile per noi porre dei limiti e dei confini sani.
10. La paura del fallimento e la paura del successo ci abbandoneranno, mentre, intuitivamente, faremo scelte più sane.
11. Con l'aiuto del nostro gruppo di supporto di ACA, lentamente, ci libereremo dai nostri comportamenti disfunzionali.
12. Gradualmente, con l'aiuto del nostro Potere Superiore, impareremo ad aspettarci il meglio e ad ottenerlo.