



Обещания ВДА

1. Мы откроем свою истинную личность, любя и принимая себя.
2. Наше самоуважение будет расти по мере того, как мы станем ежедневно одобрять себя.
3. Нас покинут потребность угодничать и страх перед людьми, имеющими власть.
4. В нас окрепнет способность строить и развивать близкие отношения.
5. Когда мы преодолеем чувство покинутости, нас станет привлекать сила духа и характера, и мы будем более терпимо относиться к человеческим слабостям.
6. Мы обретём чувства стабильности, покоя и финансовой защищенности.
7. Мы научимся играть, веселиться и радоваться жизни.
8. Мы научимся любить людей, способных к любви и ответственности за себя.
9. Нам станет легче устанавливать здоровые границы.
10. Мы интуитивно будем принимать более здравые решения и перестанем бояться успехов и неудач.
11. Наша группа ВДА поможет нам шаг за шагом освободиться от дисфункционального поведения.
12. С помощью своей Высшей Силы мы постепенно научимся ожидать самого лучшего и получать его.

Adult Children of Alcoholics® / Взрослые Дети Алкоголиков

www.adultchildren.org / www.adultchildren.ru

©2019 ACA WSO, Inc. All rights reserved