



Двенадцать Обещаний Анонимных Созависимых

Я могу ожидать чудесных изменений в своей жизни, работая по программе Анонимных Созависимых. По мере того, как я предпринимаю честные усилия работать по Двенадцати Шагам и следуя Двенадцати Традициям.

1. Я познаю новое ощущение причастности. Чувства опустошённости и одиночества исчезнут.
2. Я больше не контролирую моими страхами. Я преодолеваю свои страхи и действую с мужеством, добропорядочностью и чувством собственного достоинства.
3. Я познаю новую свободу.
4. Я освобождаюсь от беспокойства, вины и сожалений о своём прошлом и настоящем. Я достаточно сознателен, чтобы не повторять прежние модели поведения.
5. Я познаю новую любовь и принятие себя и других людей. Я чувствую себя по настоящему достойным любви, любящим и любимым.
6. Я учусь воспринимать себя как равного другим людям. Все мои новые и обновлённые взаимоотношения построены на равных с моими партнёрами.
7. Я способен развивать и поддерживать здоровые и полные любви взаимоотношения. Необходимость контролировать и манипулировать другими исчезнет по мере того, как я научусь доверять людям, достойным доверия.
8. Я узнаю, что у меня есть возможность возместить ущерб ближним: стать более любящим, душевно близким и готовым прийти на помощь. У меня есть выбор общаться со своей семьёй таким образом, что это безопасно для меня и уважительно по отношению к ним.
9. Я признаю, что я уникальное и драгоценное творение.
10. Мне больше не надо полагаться исключительно на других, чтобы обеспечить ощущение собственной ценности.
11. Я доверяю руководству, которое я получаю от Высшей Силы, и прихожу к вере в свои собственные способности.
12. Я постепенно начинаю переживать опыт душевного спокойствия, силы и духовного роста в своей повседневной жизни.