



LE DODICI PROMESSE

Posso aspettarmi un cambiamento miracoloso nella mia vita lavorando al Programma di Co-Dipendenti Anonimi, impegnandomi onestamente sul lavoro dei Dodici Passi e seguendo le Dodici Tradizioni...

1. Conosco un nuovo senso di appartenenza. La sensazione di vuoto e di solitudine scomparirà.
2. Non sono più controllato/a dalle mie paure. Le supero ed agisco con coraggio, integrità e dignità.
3. Conosco una nuova libertà.
4. Mi libero da ansie, sensi di colpa e rimpianti per i comportamenti del passato e del presente. Sono abbastanza consapevole da non ripeterli.
5. Conosco un nuovo amore ed accettazione di me stesso/a e degli altri. Mi sento autenticamente amabile, amorevole e amato/a.
6. Imparo a sentirmi uguale agli altri. Instaurò nuove relazioni e rinnovo quelle esistenti su un piano di parità.
7. Sono in grado di sviluppare e mantenere relazioni sane ed amorevoli. La necessità di controllare e manipolare gli altri scomparirà man mano che imparo a fidarmi di coloro che sono degni di fiducia.
8. Imparo che posso correggermi, diventare più amorevole, capace di intimità e in grado di dare aiuto. Posso scegliere di comunicare con i miei familiari in un modo che sia sano per me e rispettoso per loro.
9. Riconosco di essere una creatura unica e preziosa.
10. Non ho più bisogno di fare totalmente assegnamento sugli altri per il mio senso di autostima.
11. Confido nella guida che ricevo dal mio Potere Superiore e comincio a credere nelle mie capacità.
12. Sperimento gradualmente serenità, forza e crescita spirituale ogni giorno della mia vita.