

Двенадцать Обещаний сообщества Анонимные Созависимые

Я могу ожидать чудесных изменений в своей жизни благодаря работе по программе сообщества Анонимные Созависимые. Поскольку я стремлюсь честно работать по Двенадцати Шагам и следовать Двенадцати Традициям...

1. Я познаю новое ощущение сопричастности. Чувства опустошённости и одиночества исчезнут.
2. Мои страхи больше не контролируют меня. 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. У меня достаточно осознанности, чтобы не возвращаться к этому.
5. Я познаю новую любовь и принятие себя и других людей. Я чувствую себя человеком, по-настоящему достойным любви, любящим и любимым.
6. Я учусь воспринимать себя как человека, равного другим людям. Все мои новые и обновлённые отношения построены на равных с моими партнёрами.

Перевод выполнен Переводческим Комитетом РГО CoDA, 2024г.

7. Я умею развивать и поддерживать здоровые и полные любви взаимоотношения. Потребность 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: стать более любящим, душевно близким и отзывчивым человеком. У меня есть выбор общаться с членами моей семьи безопасно для себя и уважительно по отношению к ним.
9. Я признаю, что я уникальное и драгоценное творение.
10. Мне больше не нужно полагаться исключительно на других людей, чтобы ощущать собственную ценность.
11. Я доверяю руководству, которое получаю от моей Высшей Силы, и прихожу к вере в свои собственные способности.
12. День за днём я постепенно ощущаю душевный покой, силу и духовный рост.