

12 apsolījumi

Strādājot ar Anonīmo Līdzatkarīgo programmu es varu sagaidīt savā dzīvē brīnišķīgas pārmaiņas. Ja es godprātīgi cenšos strādāt ar Divpadsmit soļiem un sekot Divpadsmit tradīcijām ...

1. Es iepazīstu jaunu piederības sajūtu. Pazudīs tukšuma un vientulības sajūta.
2. Manas bailes vairs nekontrolē mani. Es pārvaru savas bailes un rīkojos drosmīgi, ar godu un cieņu.
3. Es iepazīstu jaunu brīvību.
4. Es atbrīvoju sevi no raizēm, vainas apziņas un nožēlas par savu pagātni un tagadni. Es zinu pietiekami, lai to neatkārtotu.
5. Es iepazīstu jaunu mīlestību, sevis un citu pieņemšanas sajūtu. Es jūtos patiesi mīlams, mīlošs un mīlēts.
6. Es iemācos redzēt sevi līdzvērtīgu citiem. Manas jaunās un atjaunotās attiecības ir ar līdzvērtīgiem partneriem.
7. Esmu spējīgs veidot un uzturēt veselīgas un mīlošas attiecības. Nepieciešamība kontrolēt un manipulēt ar citiem pazudīs, iemācoties uzticēties tiem, kas ir uzticības vērti.
8. Es iemācos labot kļūdas attiecībās, lai kļūtu mīlošāks, tuvāks un atbalstošāks. Man ir izvēle veidot saskarsmi ar savu ģimeni ar cieņu pret viņiem un sev drošā veidā.
9. Es apzinos, ka esmu vērtīgs un neatkārtojams.
10. Man vairs nav nepieciešams paļauties tikai uz citiem, lai apzinātos savu vērtību.
11. Es uzticos vadībai, ko saņemu no sava augstākā spēka un ticu savām spējām.
12. Pakāpeniski manā dzīvē ienāk dvēseles miers, spēks un garīgā izaugsme.