



## **Dorosłe Dzieci Alkoholików/Rodzin Dysfunkcyjnych**

**[www.dda.org.pl](http://www.dda.org.pl)**

Adult Children of Alcoholics®/Dysfunctional Families World Service Organization, Inc.

[www.adultchildren.org](http://www.adultchildren.org)

### **Dwanaście Obietnic DDA**

1. Kochając i akceptując samych siebie, odkryjemy naszą prawdziwą tożsamość.
2. Nasze poczucie własnej wartości będzie wzrastało, w miarę jak codziennie będziemy okazywać sobie samym aprobatę.
3. Opuści nas potrzeba zadowalania innych oraz lęk przed ludźmi, od których jesteśmy zależni albo którzy mają nad nami władzę lub przewagę.
4. Rozwinie się w nas zdolność do dzielenia się bliskością.
5. W miarę jak będziemy stawiać czoła problemom związanym z porzuceniem nas w dzieciństwie, będziemy przyciągani przez to, co nas wzmacnia i staniemy się bardziej tolerancyjni wobec słabości.
6. Będziemy się cieszyć poczuciem stabilności, spokoju i bezpieczeństwa finansowego.
7. Nauczymy się bawić i czerpać radość z życia.
8. Postanowimy kochać ludzi, którzy potrafią kochać i być za siebie odpowiedzialni.
9. Będzie nam łatwiej wyznaczać zdrowe granice i ustanawiać ograniczenia.
10. W miarę jak intuicyjnie będziemy dokonywać zdrowszych wyborów, opuści nas lęk przed porażką i sukcesem.
11. Z pomocą naszej grupy wsparcia DDA powoli będziemy się uwalniać od naszych dysfunkcyjnych zachowań.
12. Stopniowo, z pomocą naszej Siły Wyższej, nauczymy się oczekiwać tego, co najlepsze i otrzymamy to.

To jest tłumaczenie literatury zatwierdzonej przez ACA. © [2020] Copyright Adult Children of Alcoholics/ Dysfunctional Families World Service Organization, Inc. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Niezatwierdzony projekt. Materiały w trakcie weryfikacji przez lokalną wspólnotę.