

שתיים-עשרה ההבטחות של תלויי-יתר אנונימיים

אני יכול לצפות שיחול שינוי מופלא בחיי ע"י עבודת התוכנית של תלויי-יתר אנונימיים. כשאני עושה מאמץ כנה לעבוד את שנים-עשר הצעדים ואת שתיים-עשרה המסורות...

1. אני חווה תחושה חדשה של השתייכות. תחושת הריקנות והבדידות תעלם.
2. אינני מנוהל עוד ע"י פחדיי. אני מתגבר על פחדיי ופועל באומץ, ביושרה ובכבוד.
3. אני חווה חופש חדש.
4. אני משחרר את עצמי מדאגה, מאשמה ומחרטה לגבי העבר והווה שלי. אני מודע מספיק בכדי שלא אחזור על כך.
5. אני חווה אהבה וקבלה חדשות לגבי עצמי ולגבי אחרים. אני מרגיש ראוי לאהבה באופן אמיתי, אוהב ונאהב.
6. אני לומד לראות את עצמי כשווה-ערך לאחרים. מערכות היחסים החדשות והמחודשות שלי הן כולן עם שותפים השווים לי.
7. אני מסוגל לפתח ולשמר מערכות יחסים בריאות ואוהבות. הצורך לשלוט ולעשות מניפולציות באחרים יעלם, ככל שאני לומד לבטוח באלו הראויים לאמון.
8. אני לומד שאפשר להחלים ולהפוך לאוהב, אינטימי ותומך יותר. יש לי הבחירה לתקשר עם משפחתי בדרך שהיא בטוחה עבורי ומכבדת אותם.
9. אני מכיר בכך שאני יצירה ייחודית ויקרת-ערך.
10. אני כבר לא צריך להסתמך רק על אחרים כדי לספק את תחושת הערך שלי.
11. אני בוטח בהדרכה שאני מקבל מהכוח העליון שלי, ומגיע לאמונה ביכולות שלי.
12. אני מגיע בהדרגה לחוויה של שלוה, עוצמה וגדילה רוחנית בחיי היום-יום שלי.