

## **שתיים-עשרה ההבטחות של תלויי-יתר אנונימיים**

אני יכול לצפות שיחול שינוי מופלא בחיי על-ידי עבודת התוכנית של **תלויי-יתר אנונימיים**, כשאני עושה מאמץ כן לעבוד את **שנים-עשר הצעדים** ולנהוג על פי **שתיים-עשרה המסורות**.

13. אני חווה תחושה חדשה של שייכות. תחושת הריקנות והבדידות נעלמת.

14. אינני מנוהל עוד על-ידי פחדיי. אני מתגבר על פחדיי ופועל באומץ, ביושרה ובכבוד.

15. אני חווה חופש חדש.

16. אני משחרר את עצמי מדאגה, אשמה וחרטה לגבי העבר וההווה שלי. אני מודע לכך מספיק בכדי שלא אחזור על כך.

17. אני חווה אהבה וקבלה חדשות לגבי עצמי ולגבי אחרים. אני ראוי באופן אמיתי לחוש אהבה, לאהוב ולהיות נאהב.

18. אני לומד לראות את עצמי כשווה-ערך לאחרים. מערכות היחסים החדשות והמחודשות שלי, הן כולן עם שותפים השווים לי.

19. אני מסוגל לפתח ולשמר מערכות יחסים בריאות ואוהבות. ככל שאני לומד לבטוח באלו הראויים לאמון, הצורך לשלוט ולעשות מניפולציות באחרים נעלם.

20. אני לומד שאפשר להחלים, אפשר לאהוב יותר, להיות אינטימי ותומך יותר. אני יכול לבחור לתקשר עם משפחתי בדרך שהיא בטוחה עבורי ומכבדת אותם.

21. אני מכיר בכך שאני יצירה ייחודית ויקרת-ערך.

22. אני כבר לא צריך להסתמך רק על אחרים כדי לספק את תחושת הערך שלי.

23. אני בוטח בהדרכה שאני מקבל מהכוח העליון שלי, ומגיע לאמונה ביכולות שלי.

24. אני מגיע בהדרגה לחוויה של שלוה, עוצמה וגדילה רוחנית בחיי היום-יום שלי.