

## ACA

### एसीए के वादे

1. खुद को प्यार और स्वीकार करके, हम अपनी वास्तविक पहचान की खोज करेंगे।
2. खुद का रोज़ाना अनुमोदन (approval) करके, हमारे आत्मसम्मान में वृद्धि होगी।
3. रौबदार व्यक्तियों के डर और "लोगों की खुशामद" (people- please) की जरूरत हमें छोड़ देगी।
4. अंतरंगता (intimacy) बाँटने की हमारी क्षमता हमारे अंदर विकसित होगी।
5. जब हम अपने परित्याग के मुद्दों (abandonment issues) का सामना करेंगे, हम अंदरूनी शक्तियों से आकर्षित होंगे और कमजोरियों के प्रति अधिक सहनशील बनेंगे।
6. हम स्थिर, शांतिपूर्ण और आर्थिक रूप से सुरक्षित महसूस करने का आनंद लेंगे।
7. हम अपने जीवन में खेलना और मौज करना सीखेंगे।
8. हम उन लोगों को प्यार करने के लिए चुनेंगे, जो खुद से प्यार कर सकते हैं और खुद के लिए ज़िम्मेदार हो सकते हैं।
9. स्वस्थ सीमाएँ (boundaries) और दायरे (limits) तय करना हमारे लिए आसान हो जाएगा।
10. जब हम अंतर्ज्ञान से स्वस्थ विकल्प (intuitively make healthier choices) लेंगे असफलता और सफलता के डर हमें छोड़ देंगे।
11. हमारे एसीए सहायता समूह (support group) की मदद से, हम धीरे-धीरे अपने निष्क्रियात्मक व्यवहारों (dysfunctional behaviors) को छोड़ देंगे।
12. क्रमशः (gradually), हमारी उच्च शक्ति की मदद से, हम सर्वश्रेष्ठ की अपेक्षा और उसे प्राप्त करना सीखते हैं।