

LES DOUZE PROMESSES DES CO-DÉPENDANTS ANONYMES

Je peux m'attendre à un changement miraculeux dans ma vie en mettant en pratique le programme des Co-Dépendants Anonymes. Alors que je fais l'effort sincère de travailler les Douze Etapes et de mettre en pratique les Douze Traditions...

- 1.** Je connais un nouveau sentiment d'appartenance. Les sentiments du vide et d'isolement disparaîtront.
- 2.** Je ne suis plus dominé par mes peurs. Je surmonte mes peurs et agis avec courage, intégrité, et dignité.
- 3.** Je fais la connaissance d'une nouvelle liberté.
- 4.** Je deviens libéré du souci, de la culpabilité, et du regret concernant mon passé et le présent. Je suis suffisamment conscient pour ne pas tout répéter.
- 5.** Je connais un nouvel amour et une nouvelle acceptation de moi-même et des autres. Je me ressens aimable, aimé, et capable d'aimer.
- 6.** J'apprends à me ressentir comme égal aux autres. J'ai des relations nouvelles et renouvelées avec des partenaires égaux.
- 7.** Je suis capable de développer et d'entretenir des relations saines et aimantes. Le besoin de dominer et de manipuler les autres disparaîtra alors que j'apprends à avoir confiance en ceux qui sont dignes de confiance.
- 8.** J'apprends qu'il est possible de s'amender - de devenir plus aimant, capable d'intimité et de soutien. J'ai le choix de communiquer avec ma famille d'une manière qui est sûre pour moi et respectueuse pour eux.
- 9.** Je reconnais que je suis une création unique et précieuse.
- 10.** Je n'ai plus besoin de dépendre uniquement des autres pour m'assurer un sentiment de valeur.
- 11.** J'ai confiance en la direction que je reçois de ma Puissance Supérieure et j'en viens à croire en mes propres capacités.
- 12.** Je ressens progressivement la sérénité, la force et le développement spirituel dans ma vie quotidienne.