

Die 12 Versprechen

1. Wir erleben ein neues Gefühl der Zugehörigkeit. Die Gefühle von Einsamkeit und Leere werden verschwinden.
2. Wir werden nicht mehr von unseren Ängsten bestimmt. Wir überwinden die Ängste und handeln mit Mut, Wahrhaftigkeit und Würde.
3. Wir lernen eine neue Freiheit kennen.
4. Wir lassen Ärger, Schuld und Bedauern über unsere Vergangenheit und Gegenwart los. Wir sind achtsam genug, dass es sich nicht wiederholt.
5. Wir erleben eine neue Liebe und Annahme für uns und für andere. Wir fühlen uns von Natur aus liebenswert, liebend und geliebt.
6. Wir lernen, uns ebenbürtig mit anderen zu sehen. Unsere neuen und erneuerten Beziehungen sind durchweg in Augenhöhe.
7. Wir sind fähig, gesunde und liebevolle Beziehungen zu entwickeln und aufrechtzuerhalten. Der Zwang, andere zu kontrollieren und zu manipulieren, verschwindet in dem Maße, wie wir lernen, denen zu vertrauen, die vertrauenswürdig sind.
8. Wir lernen, dass wir genesen können und dass wir mehr und mehr fähig werden, zu lieben, Nähe zu erleben und geben zu können. Wir haben die Wahl, mit unserer Familie in einer respektvollen und für uns sicheren Weise umzugehen.
9. Wir erkennen an, dass wir einzigartige und kostbare Geschöpfe sind.
10. Wir brauchen unseren Selbstwert nicht länger ausschließlich von anderen zu beziehen.
11. Wir vertrauen der Führung, die wir von unserer höheren Macht erhalten, und glauben immer mehr an unsere eigenen Begabungen.
12. Allmählich erfahren wir in unserem Alltag Gelassenheit, Stärke und spirituelles Wachstum.