



وعدہ های PAA

۱. ما خودمان را همانگونه که هستیم خواهیم پذیرفت.
۲. ما دیگران را نیز همانطور که هستند خواهیم پذیرفت.
۳. ما همیشه کافی خواهیم بود، در حالی که به کارکرد دوازده قدم و گسترش زندگی روحانی مان ادامه می دهیم.
۴. نگرش ما نسبت به روابط سالم با دیگران توسعه و رشد خواهد کرد.
۵. ما با خودمان و اطرافیانمان به صلح و آرامش خواهیم رسید.
۶. ما روابطی سالم، صمیمی و پر از محبت خواهیم داشت.
۷. ما آزادی، شادی و آرامش را تجربه خواهیم کرد.
۸. ما دیگر احساس نمی کنیم از زندگی و انسان ها جداییم، بلکه بخشی از جریان زندگی خواهیم بود.
۹. ما دوباره شروع به احساسِ عواطف خود خواهیم کرد و احساساتمان دیگر ما را کنترل نخواهند کرد.
۱۰. ما دیگر تنها بر خودمان متمرکز نخواهیم بود. (خودخواه نخواهیم بود)
۱۱. ما متوجه خواهیم شد که یک نیروی برتر برای ما کاری را انجام می دهد که ما نتوانستیم در تمام طول عمر آن را برای خود انجام دهیم.
۱۲. ما از شهود خود با هدایت نیروی برتری که درک میکنیم برای مقابله با مشکلات استفاده خواهیم کرد. موقعیت هایی که به ظاهر دشوار، ناممکن و گیج کننده بودند.