

CoDA's Tolv Løfter

Jeg kan forvente en mirakuløs forandring i mit liv gennem arbejde med CoDA programmet. Idet jeg gør en ærlig indsats i mit arbejde med de Tolv Trin og følger de Tolv Traditioner:

1. Jeg oplever en ny følelse af samhørighed. Følelsen af tomhed og ensomhed vil forsvinde.
2. Jeg er ikke længere kontrolleret af min frygt. Jeg overvinder min frygt og handler med mod, integritet og værdighed.
3. Jeg oplever en ny frihed.
4. Jeg frigiver mig selv fra bekymring, skyld og fortrydelse af min fortid og min nutid. Jeg er opmærksom nok til ikke at gentage det.
5. Jeg oplever en ny kærlighed til og accept af mig selv og andre. Jeg har en ægte følelse af at være elskelig, kærlig og elsket.
6. Jeg lærer at se mig selv som ligeværdig med andre. Mine nye og fornyede forhold er med ligeværdige partnere.
7. Jeg er i stand til at udvikle og vedligeholde sunde og kærlige forhold. Behovet for kontrol og manipulation vil forsvinde, idet jeg lærer at stole på de, der er troværdige.
8. Jeg lærer at det er muligt for mig at heles - at blive mere kærlig, intim og støttende. Jeg har valget at kommunikere med min familie på en måde, der er tryk for mig og respektfuld over for dem.
9. Jeg anerkender, at jeg er et unikt og værdifuldt væsen.
10. Jeg behøver ikke længere udelukkende at være afhængig af andre til at skabe min følelse af værd.
11. Jeg stoler på den vejledning, jeg får af min Højere Magt og kommer til at tro på mine egne evner.
12. Jeg oplever gradvist sindsro, styrke og åndelig vækst i mit daglige liv.