

## LAS 12 PROMESAS SLAA

Si has decidido seguir las sugerencias de este programa una nueva vida empezará a desarrollarse dentro de ti. Son promesas que te guiarán y sostendrán a lo largo de esta nueva vida. Se manifiestan entre nosotros a veces con rapidez y otras lentamente. Estas son las promesas que en este grupo de SLAA hemos encontrado:

1. Recuperaremos el control de nuestras vidas.
2. Comenzaremos a sentir dignidad y respeto por nosotros mismos.
3. El sentimiento de soledad desaparecerá y empezaremos a disfrutar de estar solos.
4. Ya no estaremos atormentados por un sentimiento incesante de anhelo.
5. Estaremos presentes con el cuerpo y con la mente en compañía de familiares y amigos.
6. Perseguiremos los intereses y actividades que deseamos para nosotros mismos.
7. El amor será una decisión comprometida y reflexiva en lugar de un sentimiento que nos abruma.
8. Nos amaremos y aceptaremos a nosotros mismos.
9. Nos relacionaremos con otros desde un estado de integridad.
10. Nos expandiremos con el propósito de nutrir nuestro propio crecimiento espiritual o el de otros.
11. Haremos las paces con nuestro pasado y repararemos a quienes hemos herido.
12. Estaremos agradecidos por todo lo que se nos ha dado, por lo que se nos ha quitado y por lo que hemos dejado atrás.