

FAA: s löften

1. Vi kommer att uppleva frihet och löftena om ett lyckligt och hälsosamt liv.
2. Vår kreativitet kommer att flöda med den självdisciplin vi behöver för att föra ut den i handling.
3. Kaoset inom oss kommer att vara borta, så att kaoset omkring oss kommer att förminskas.
4. Vi kommer att bli klartänkta.
5. Vi kommer att kunna ta till oss ny information och kunskap och bevara vad vi lärt oss.
6. Vi kommer att genomföra komplicerade uppgifter med mindre förvirring än innan vi var abstinenta.
7. Vi kommer att vara konsekventa och pålitliga.
8. Vi kommer inte längre vara rädda för att pröva något nytt och annorlunda.
9. Om ett bemödande inte lyckas, kommer vi att kunna förändra och pröva ett nytt tillvägagångssätt.
10. Vi kommer att kunna lyssna på andras idéer och förslag utan att gå i försvar eller argumentera.
11. Vi kommer att bli närvarande och vakna tillsammans med våra vänner, vår familj och för oss andra betydelsefulla människor.
12. Vi behöver inte vara avstängda, avskärma oss eller undvika att lyssna längre.
13. Vi kan vara oss själva eftersom vi inte kommer att tillåta missbruk av något slag mot oss, varken av oss själva eller av andra.
14. Vi kommer inte längre att försöka fylla våra känslomässiga och andliga behov genom våra munnar. Istället kommer vi använda våra munnar tillsammans med våra hjärtan för att be om vad vi behöver och förtjänar som barn till Gud.
15. Vi kommer att kunna lyssna med empati till andras lidande.
16. Vi kommer inte att behöva vara kontrollerande eller insistera på att "vårt sätt är bäst".
17. Vi kommer inte längre vara fördömande mot alla vi möter.

18. Ivern att se alla sätt, på vilka vi var mindre sjuka än andra kommer att lämna oss.
19. Vår självkänsla kommer inte längre vara hoptrasslad med vår uppfattning om våra kroppar.
20. Om vi någon dag tycker att vi ser feta, fula eller gamla ut, kan vi välja att inte fara ut i ilska eller frustration mot människorna i vår omgivning.
21. Vi kommer att kunna höra och känna vår Högre Kraft i våra hjärtan och vara stilla.
22. Vi kommer inte längre att uppleva paniken, rädslan och ångesten från vårt förflutna.
23. När vi står inför flera olika valmöjligheter kommer vi att kunna nå klara beslut och förstå vad som är passande för oss.
24. Vi kommer att känna frihet från rädslan för förändringar i våra relationer med samhället, våra familjer och våra vänner.
25. Vi kommer att börja lita på vår intuition.
26. Vi kommer att värdesätta vår abstinens som avgörande för vår fysiska, känslomässiga och andliga överlevnad, och **vi kommer att förbli abstinenta!**

