

## 12 Promesas

Puedo esperar un cambio milagroso en mi vida si pongo en práctica el programa de Codependientes Anónimos. Mientras hago un esfuerzo sincero por incorporar en mi vida los Doce Pasos y las Doce Tradiciones...

1. Reconozco que existe un nuevo sentimiento de pertenencia y que mi sensación de vacío y soledad va a desaparecer.
2. Ya no me controlan mis miedos. Puedo sobreponerme a ellos y actuar con valor, integridad y dignidad.
3. Existe en mí una nueva libertad.
4. Me libero de toda preocupación, culpa y remordimiento sobre el pasado y el presente. Estoy lo suficientemente consciente para no permitir que se repita.
5. Reconozco que existe un nuevo amor y una nueva aceptación de los demás y de mí mismo. Yo siento verdaderamente que merezco ser amado, que soy una persona afectuosa y que me quieren.
6. Aprendo a verme a mí mismo como igual a los demás. Mis relaciones nuevas y renovadas están basadas en la igualdad de ambas partes.
7. Soy capaz de forjar y mantener relaciones saludables y basadas en el amor. La necesidad de controlar y manipular a los demás desaparecerá en la medida en que yo aprenda a confiar en las personas dignas de confianza.
8. Aprendo que es posible mejorarme y convertirme en una persona más afectuosa, capaz de ofrecer apoyo y de establecer relaciones más sólidas. Tengo la opción de comunicarme con mi familia en una forma que es segura para mí y respetuosa para ellos.
9. Reconozco que soy una creación única e importante.
10. Ya no dependo únicamente de los demás para poder sentirme una persona valiosa.
11. Tengo confianza en la orientación que me brinda mi Poder Superior y llego a creer en mi propia capacidad.
12. Gradualmente siento que la SERENIDAD, la FORTALEZA INTERIOR y el CRECIMIENTO ESPIRITUAL empiezan a formar parte de mi vida diaria.