

## 性與愛上癮無名會的 12 個承諾

© 1990 S.L.A.A.

如果你已經決定要跟隨這個計畫的建議，一個新的生命就會在你身上展開。這的新生命是一些能引領與支撐你的承諾。這些承諾有時會很快的在我們之中顯現，有時則較慢。

- 1：我們將會取回對生活的控制權。
- 2：我們將會開始感受到自己的尊嚴，並且能尊重我們自己。
- 3：寂寞感將會消失，而我們也能開始享受一個人的單獨。
- 4：我們將不會再被猶如永無止盡的渴求感所困擾。
- 5：在與家人或朋友的相處中，我們將能夠在身體與心智兩方面都跟他們在一起。
- 6：我們將會追求那些我們自己喜歡的興趣與活動。
- 7：愛將會是一種堅定且深思過的決定，而不再是一種壓倒性被淹沒的感覺。
- 8：我們將會「愛」與「接納」自己。
- 9：我們將以健全完整的自己與其他人相處。
- 10：我們將會延伸自己去滋養我們自己的以及別人的靈性成長。
- 11：我們將會對我們的過去感到平靜，並且對過往我們曾傷害過的人賠罪。
- 12：我們將會對所有給予我們的、從我們身邊拿走的，以及留下來的一切感到感恩。