

ההבטחות

(גירסה מעודכנת ע"י וועדת הספרות העולמית של DA - קיץ 2013)

בתכנית של חייבנים אנונימיים חברנו יחד לחלוק את מסע החלמתנו מחייבות כפייתית. יש תקווה. ע"י עבודת שנים עשר הצעדים אנחנו מפתחים דרכים חדשות לחיות. כשאנחנו עובדים את שנים עשר הצעדים של DA ומשתמשים בכלים של DA, אנחנו מתחילים לקבל את המתנות הבאות של התכנית:

1. היכן שפעם חשנו ייאוש, נחוות תקווה חדשה.
2. בהירות תחליף ערפול. בטחון ואינטואיציה יחליפו בלבול וכאוס. נחיה חיים פעילים, נקבל את ההחלטות הטובות ביותר לצרכינו, ונהיה לאנשים שנועדנו להיות.
3. נחיה במסגרת האמצעים שלנו, אך האמצעים שלנו לא יגדירו אותנו.
4. נתחיל לחיות חיים משגשגים, משוחררים מפחד, דאגה, טינה או חוב.
5. נגיע להבנה שאנחנו בסדר כפי שאנחנו. נעריך את עצמנו ואת תרומותינו.
6. התבודדות תפנה דרך לחברותא, אמונה תחליף פחד.
7. נכיר בכך שיש מספיק; מקורותינו יהיו נדיבים ונחלוק אותם עם אחרים ועם DA.
8. נפסיק להשוות את עצמנו לאחרים, הקנאה באחרים תתפוגג.
9. קבלה ואסירות תודה יחליפו חרטה, רחמים עצמיים והשתוקקות.
10. לא נפחד יותר מהאמת, נצא מהתחבאות בתוך הכחשה לחיים במציאות.
11. כנות תדריך את פעולותינו לקראת חיים עשירים מלאים במשמעות ובמטרה.
12. נכיר בכוח גדול מאיתנו כמקור לשפע שלנו. נבקש עזרה והדרכה ונאמין שהן תבואנה.

כל זה ויותר אפשרי. כאשר אנחנו עובדים את התכנית עם יושרה כמיטב יכולתנו, מדי יום ביומו,

חיים של שגשוג ושלווה יהיו מנת חלקינו.