## De 12 löftena

Om vi är ärliga i vårt åtagande och omsorgsfullt arbetar i Co-anons program kommer vi att få se vissa löften bli uppfyllda i våra liv. För er som är nya i gemenskapen, fortsätt komma tillbaka, tillfrisknandet kommer en dag i taget.

1. Vi kommer att uppleva en ny frihet och lycka.

2. Vi kommer inte att ångra det förflutna eller vilja stänga dörren om det.

3. Vi kommer att förstå ordet sinnesro.

4. Vi kommer att uppleva frid.

5. Oavsett hur djupt vi har sjunkit, kommer vi att upptäcka att vår erfarenhet kan vara till nytta för andra.

6. Känslan av värdelöshet och självömkan kommer att försvinna.

7. Vi kommer förlora intresset för själviska ting och vinna intresse för våra medmänniskor.

8. Själviskheten kommer tyna bort.

9. Hela vår livsinställning och livssyn kommer att förändras.

10. Rädslan för människor och ekonomisk otrygghet kommer att lämna oss.

11. Vi kommer intuitivt att veta hur vi ska handskas med situationer som tidigare gjorde oss förvirrade.

12. Vi kommer plötsligt inse att Gud, sådan vi uppfattar honom, gör för oss det vi själva inte kunde göra.

Är dessa överdrivna löften? Vi tror inte det. De infrias bland oss – ibland snabbt, ibland långsamt. Men de kommer alltid att förverkligas om vi arbetar för dem.