



## **Die Zwölf Versprechen**

1. Wir erleben eine neue Form von Freiheit und Glück.
2. Weder bedauern wir die Vergangenheit noch möchten wir die Tür hinter ihr zuschlagen.
3. Wir verstehen die Bedeutung von Gelassenheit und erfahren inneren Frieden.
4. Wie tief wir auch gesunken sind – wir sehen, wie unsere Erfahrungen anderen nützen können.
5. Gefühle von Wertlosigkeit und Selbstmitleid nehmen ab.
6. Wir sorgen uns weniger um uns selbst und haben mehr Interesse an anderen Menschen.
7. Selbstsucht gleitet von uns ab.
8. Unsere Sichtweise auf das Leben und unsere Haltung ändern sich.
9. Unsere Beziehungen zu anderen Menschen verbessern sich.
10. Wir wissen intuitiv, wie wir Situationen handhaben können, die uns früher verwirrten.
11. Wir gewinnen ein Gefühl der Sicherheit in unserem Inneren.
12. Wir erkennen, dass unsere Höhere Macht das für uns tun kann, was wir nicht selbst tun können.

Vielleicht scheinen das übertriebene Versprechen zu sein – sie sind es aber nicht. Sie kommen bei uns zur Erfüllung, manchmal rasch, manchmal langsam.