1. Обещаний программы ВДА
2. Мы откроем свою истинную личность, любя и принимая себя.
3. Наше самоуважение будет расти по мере того, как мы станем ежедневно одобрять себя.
4. Нас покинут потребность угодничать и страх перед людьми, имеющими власть.
5. В нас окрепнет способность строить и развивать близкие отношения.
6. Когда мы преодолеем чувство покинутости, нас станет привлекать сила духа и характера, и мы будем более терпимо относиться к человеческим слабостям.
7. Мы обретём чувства стабильности, покоя и финансовой защищенности.
8. Мы научимся играть, веселиться и радоваться жизни.
9. Мы научимся любить людей, способных к любви и ответственности за себя.
10. Нам станет легче устанавливать здоровые границы.
11. Мы интуитивно будем принимать более здравые решения и перестанем бояться успехов и неудач.
12. Наша группа ВДА поможет нам шаг за шагом освободиться от дисфункционального поведения.
13. С помощью своей Высшей Силы мы постепенно научимся ожидать самого лучшего и получать его.

*Источник: русский перевод Красной Книги*