وعده های افسردگان گمنام

۱-در صورتیکه در این مرحله از باز سازی خود از قبول رنج و زحمت ابا نکنیم، پیش از رسیدن به نیمه راه از نتیجه‌ی آن مبهوت می‌شویم.

۲-ما با احساس آزادی و خوشحالی تازه‌ای آشنا می‌شویم.

۳- افسوس گذشته را نمی‌خوریم و آرزوی فراموش کردنش را نیز نمی‌کنیم.

۴- مفهوم واژه آرامش را درک کرده و به صلح و سلامتی می‌رسیم.

۵-هر قدر هم که نزول کرده و به قعر رفته باشیم. به دنبال راهی می‌گردیم که دیگران از تجربیات ما بهره‌مند شوند.

۶-احساس بی‌عرضگی و بی لیاقتی و دلسوزی به حال خود در ما از بین می‌رود.

۷-خودخواهی‌هایمان را از دست می‌دهیم و در عوض به معاشرت با دیگران علاقه پیدا می‌کنیم.

۸- نگرش‌ها و برخوردی که نسبت به زندگی داریم به کلی تغییر می‌کنند .

۹-ارتباط ما با مردم بهبود خواهد یافت.

۱۰-ترس از مردم و ناامنی مالی در ما از بین خواهدرفت.

۱۱-ما با درک مستقیم و حسی در می‌یابیم که چطور در موقعیتهایی که درگذشته دستپاچه و نگران می‌شدیم ابتکار عمل داشته باشیم.

۱۲-ما به ناگاه در می‌یابیم که خداوند کاری را برایمان انجام می‌دهد که خودمان قادر به انجامش نبوده‌ایم.

این وعده‌ها همواره تحقق پیدا می‌کنند اگر از سعی تلاشمان در مورد آنها دریغ نکرده باشیم.