

Las DOCE PROMESAS de Familias Anónimas®

(Adaptado con el permiso de A.A.)

Las Promesas se harán una realidad, en ocasiones de manera rápida y en otras gradualmente, a medida que trabajamos y estudiamos los Doce Pasos, y que los practicamos convirtiéndolos en parte fundamental de nuestras vidas.

1. Conoceremos la libertad de la preocupación y una felicidad renovada.
2. No nos lamentaremos del pasado ni desearémos cerrarle la puerta.
3. Comprenderemos el significado de la palabra *serenidad*.
4. Conoceremos la paz.
5. Sin importar por lo que hayamos pasado, veremos cómo nuestras experiencias pueden beneficiar a otros.
6. Desaparecerán aquellos sentimientos de resentimiento y autocompasión.
7. Perderemos el interés de tratar de cambiar a los demás y ganaremos aprecio por aquellas personas especiales en nuestras vidas.
8. Desaparecerá la autosuficiencia.
9. Nuestras actitudes y nuestra perspectiva de la vida cambiarán.
10. Perderemos nuestras inseguridades y el miedo a la opinión de los demás.
11. Sabremos intuitivamente cómo manejar situaciones que antes nos solían desconcertar.
12. Nos daremos cuenta que nuestro Poder Superior está haciendo por nosotros lo que no podíamos hacer por nosotros mismos.

~~~~~



*Families Anonymous, Inc.*  
701 Lee Street, Suite 670, Des Plaines, IL 60016  
(847) 294-5877 ▪ (800) 736-9805 [USA only]  
[www.FamiliesAnonymous.org](http://www.FamiliesAnonymous.org)

© 2012, 2016, 2025 Families Anonymous, Inc.  
*Todos los derechos reservados*