



ACA:n kaksitoista askelta

- 1) Myönsimme, että olimme voimattomia alkoholismiin tai perheen muun toimintahäiriön vaikutusten edessä ja että elämämme oli muuttunut hallitsemattomaksi.
- 2) Päädyimme uskomaan, että jokin itseämme suurempi Voima voisi palauttaa mielenterveytemme.
- 3) Teimme päätöksen luovuttaa tahtomme ja elämämme Jumalan huomaan, niin kuin Jumalan käsittämme.
- 4) Teimme itsestämme perusteellisen ja pelottoman moraalisen inventaarion.
- 5) Myönsimme Jumalalle, itsellemme ja jollekin toiselle ihmiselle vääryksiemme täsmällisen luonteen.
- 6) Olimme täysin valmiit antamaan Jumalan poistaa kaikki nämä luonteen puutteet.
- 7) Nöyrästi pyysimme Jumalaa poistamaan vajavuutemme.
- 8) Teimme luettelon kaikista vahingoittamistamme ihmisistä ja tulimme halukkaiksi hyvittämään heitä kaikkia.
- 9) Hyvitimme suoraan näitä ihmisiä milloin vain mahdollista, ellei sen tekeminen olisi vahingoittanut heitä tai muita.
- 10) Jatkoimme henkilökohtaisen inventaarion tekemistä ja kun olimme väärässä, myönsimme sen viipymättä.
- 11) Yritimme rukouksen ja meditaation avulla parantaa tietoista yhteyttämme Jumalaan, niin kuin Jumalan käsittämme, rukoillen ainoastaan tietoa Jumalan tahdosta meidän suhteemme ja voimaa sen toteuttamiseen.
- 12) Koettuamme hengellisen heräämisen näiden askelten tuloksena yritimme saattaa tämän sanoman toisille, jotka vielä kärsivät, sekä harjoittaa näitä periaatteita kaikissa toimissamme.

12 askelta on mukautettu ja esitetty Alcoholics Anonymous World Services, Inc:n luvalla.

Adult Children of Alcoholics®/Dysfunctional Families World Service Organization, Inc.
www.adultchildren.org | acawsoec.com | information@acawso.com | +1(310) 534-1815

ACA WSO Literature Distribution Center | +1(562) 595-7831

©2015 ACA WSO, Inc.
All rights reserved