



## *Dwanaście Kroków DDA*

- 1) Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec skutków alkoholizmu lub innej dysfunkcji rodzinnej, że nie potrafimy kierować własnym życiem.
- 2) Uwierzyliśmy, że siła większa niż my może przywrócić nam zdrowy rozsądek.
- 3) Postanowiliśmy powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga, jakkolwiek Go pojmujemy.
- 4) Dokonaliśmy wnikliwego i odważnego obrachunku moralnego nas samych.
- 5) Wyznaliśmy Bogu, sobie i drugiemu człowiekowi istotę naszych błędów.
- 6) Staliśmy się całkowicie gotowi, aby Bóg uwolnił nas od tych wszystkich wad charakteru.
- 7) Pokornie zwróciliśmy się do Boga, aby usunął nasze niedoskonałości.
- 8) Sporządziliśmy listę wszystkich osób, które skrzywdziliśmy, i staliśmy się gotowi zadośćuczynić każdemu.
- 9) Zadośćuczyniliśmy osobiście wszystkim, wobec których było to możliwe, z wyjątkiem tych przypadków, gdy zraniłoby to ich lub innych.
- 10) Prowadziliśmy nadal osobisty obrachunek, natychmiast przyznając się do popełnionych błędów.
- 11) Poprzez modlitwę i medytację dążyliśmy do pogłębienia naszego świadomego kontaktu z Bogiem, jakkolwiek pojmujemy Boga, modląc się jedynie o poznanie woli Boga wobec nas oraz o siłę do jej spełnienia.
- 12) Przebudzeni duchowo w rezultacie tych Kroków, staraliśmy się nieść to posłanie innym, którzy nadal cierpią, i stosować te zasady we wszystkich naszych poczynaniach.

To jest tłumaczenie literatury zatwierdzonej przez ACA. © 2021 Copyright Adult Children of Alcoholics®  
World Service Organization, Inc. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Adult Children of Alcoholics® World Service Organization, Inc.  
[www.adultchildren.org](http://www.adultchildren.org) | [info@acawso.org](mailto:info@acawso.org) | +1(310) 534-1815

©2015 ACA WSO, Inc. All rights reserved

Distributed by Dorosłe Dzieci Alkoholików/Rodzin Dysfunkcyjnych | [www.dda.org.pl](http://www.dda.org.pl) | [intergrupa@dda.org.pl](mailto:intergrupa@dda.org.pl)  
[www.adultchildren.org](http://www.adultchildren.org) | © 2021 ACA WSO, Inc. | All rights reserved.