



## Τα Δώδεκα Βήματα των ΕΠΑ

- 1) Παραδεχτήκαμε ότι είμαστε ανίσχυροι στις συνέπειες του αλκοολισμού ή άλλης οικογενειακής δυσλειτουργίας και ότι η ζωή μας είχε γίνει ακυβέρνητη.
- 2) Καταλήξαμε να πιστέψουμε ότι μια Δύναμη μεγαλύτερη από εμάς θα μπορούσε να μας επαναφέρει στη λογική.
- 3) Αποφασίσαμε να παραδώσουμε τη θέλησή μας και τη ζωή μας στη φροντίδα του Θεού, όπως Τον καταλαβαίνει ο καθένας μας.
- 4) Κάναμε μία διερευνητική και άφοβη ηθική απογραφή του εαυτού μας.
- 5) Παραδεχτήκαμε στον Θεό, στον εαυτό μας και σ' έναν άλλο άνθρωπο την ακριβή φύση των σφαλμάτων μας.
- 6) Γίναμε εντελώς έτοιμοι να αφήσουμε το Θεό να απομακρύνει όλα αυτά τα ελαττώματα του χαρακτήρα μας.
- 7) Ταπεινά ζητήσαμε από τον Θεό να απομακρύνει τα ελαττώματά μας.
- 8) Κάναμε μία λίστα όλων των ανθρώπων που είχαμε βλάψει και γίναμε πρόθυμοι να κάνουμε επανορθώσεις σε όλους αυτούς.
- 9) Κάναμε άμεσες επανορθώσεις σε αυτούς τους ανθρώπους όπου ήταν δυνατό, εκτός από τις περιπτώσεις που θα έβλαπταν αυτούς ή άλλους.
- 10) Εξακολουθήσαμε να κάνουμε προσωπική απογραφή και όταν είχαμε άδικο το παραδεχόμασταν αμέσως.
- 11) Επιδιώξαμε μέσα από την προσευχή και το διαλογισμό να βελτιώσουμε τη συνειδητή επαφή μας με το Θεό, όπως εμείς Τον καταλαβαίνουμε, προσευχόμενοι μόνο να γνωρίσουμε το θέλημά Του για εμάς και για τη δύναμη να το εκτελέσουμε.
- 12) Έχοντας βιώσει μία πνευματική αφύπνιση ως αποτέλεσμα αυτών των Βημάτων, προσπαθήσαμε να μεταφέρουμε αυτό το μήνυμα σε άλλους που ακόμα υποφέρουν και να εφαρμόσουμε αυτές τις αρχές σε όλες μας τις υποθέσεις.

Τα Δώδεκα Βήματα ανατυπώνονται και προσαρμόζονται με άδεια από τα πρωτότυπα Δώδεκα Βήματα των  
Ανώνυμων Αλκοολικών.

Adult Children of Alcoholics®/Dysfunctional Families  
[www.adultchildren.org](http://www.adultchildren.org) | [info@acawso.org](mailto:info@acawso.org) | +1(310) 534-1815

©2006 ACA WSO, Inc.  
Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος