



ACA Tizenkét Lépés

- 1) Beismertük, hogy tehetetlenek vagyunk az alkoholizmusnak vagy családunk más rendellenes működésének következményeivel szemben, és az életünk irányíthatatlanná vált.
- 2) Arra a meggyőződésre jutottunk, hogy létezik egy Felsőbb Erő, amely segíthet helyreállítani lelki egészségünket.
- 3) Elhatároztuk, hogy akaratunkat és életünket – a saját felfogásunk szerinti – Isten gondviselésére bízunk.
- 4) Mélyreható és bátor erkölcsi leltárt készítettünk magunkról.
- 5) Beismertük Isten, önmagunk és egy embertársunk előtt jellembeli hiányosságaink valódi természetét.
- 6) Teljességgel készen álltunk arra, hogy Isten megszabadítson bennünket jellembeli hiányosságainktól.
- 7) Alázatosan kértük Őt hiányosságaink felszámolására.
- 8) Listát készítettünk azokról, akiknek valaha ártottunk, és hajlandóvá váltunk mindannyiuknak jóvátételt nyújtani.
- 9) Közvetlen jóvátételt nyújtottunk mindazoknak, akiknek tudtunk, kivéve, ha ez nekik vagy másoknak sérelmes lett volna.
- 10) Folytattuk a személyes leltár készítését, és amikor hibáztunk, haladéktalanul beismertük.
- 11) Arra törekedtünk, hogy imával és meditációval fejlesszük tudatos kapcsolatunkat a saját felfogásunk szerinti Istennel. Azért imádkoztunk, hogy velünk kapcsolatos akaratát felismerjük és legyen erőnk megvalósítani azt.
- 12) E lépések eredményeként szellemi ébredést tapasztaltunk. Igyekeztünk az ACA üzenetét továbbadni mindazoknak, akik még szenvednek, és ezeket az elveket életünk minden területén gyakorolni.

Az ACA tizenkét lépése az Anonim Alkoholisták eredeti tizenkét lépése alapján készült átdolgozva és újranyomtatva.

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

©2006 ACA WSO, Inc.
Minden jog fenntartva