



Dvanásť krokov DDA

- 1) Priznali sme si, že sme bezmocní voči následkom alkoholizmu alebo inej rodinnej dysfunkcie a náš život sa stal nevládnuteľným.
- 2) Dospeli sme k viere, že len Sila väčšia ako naša môže obnoviť naše duševné zdravie.
- 3) Rozhodli sme sa odovzdať svoju vôľu a život do starostlivosti Boha, tak ako ho sami chápeme.
- 4) Urobili sme dôkladnú a nebojácnu morálnu inventúru samých seba.
- 5) Priznali sme Bohu, samým sebe a inej ľudskej bytosti presnú povahu svojich chýb.
- 6) Boli sme úplne pripravení na to, aby Boh odstránil všetky naše charakterové chyby.
- 7) Pokorne sme ho požiadali, aby odstránil naše nedostatky.
- 8) Spísali sme zoznam všetkých ľudí, ktorým sme ublížili, a boli sme ochotní to napraviť.
- 9) Urobili sme priamu nápravu voči všetkým ľuďom, u ktorých to bolo možné, okrem prípadov, keby naše konanie im alebo iným mohlo ublížiť.
- 10) Pokračovali sme vo svojej osobnej inventúre, a keď sme urobili chybu, ihneď sme si to priznali.
- 11) Pomocou modlitby a meditácie sme zdokonaľovali svoj vedomý kontakt s Bohom, tak ako ho sami chápeme, a prosili sme ho len o to, aby sme spoznali jeho vôľu a mali silu ju uskutočniť.
- 12) Výsledkom týchto krokov bolo, že sme sa duchovne prebudili, usilovali sme sa odovzdávať toto posolstvo ostatným, ktorí ešte stále trpia, a uplatňovať tieto princípy vo všetkých našich záležitostiach.

Dvanásť krokov pre program DDA sme prevzali z pôvodných Dvanástich krokov Anonymných alkoholikov a upravili so súhlasom Alcoholics Anonymous World Service, Inc.

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

©2006 ACA WSO, Inc.
Všetky práva vyhradené