



Cei Doisprezece Pași - ACA

- 1) Am admis că eram neputincioși în fața efectelor alcoolismului sau a altei disfuncții familiale, că viața noastră a devenit de negestionat.
- 2) Am ajuns la credința că o Putere Superioară nouă înșine ne-ar putea reda sănătatea mintală.
- 3) Am hotărât să ne lăsăm viața și voința în grija lui Dumnezeu, așa cum și-L închipuie fiecare dintre noi.
- 4) Am făcut fără teamă un inventar moral amănunțit al propriei persoane.
- 5) Am mărturisit lui Dumnezeu, nouă înșine și unei alte ființe umane, natura exactă a greșelilor noastre.
- 6) Am consimțit pe deplin ca Dumnezeu să ne înlăture toate aceste defecte de caracter.
- 7) Cu umilință, I-am cerut să ne îndepărteze slăbiciunile.
- 8) Am întocmit o listă cu toate persoanele cărora le-am făcut necazuri și am consimțit să reparăm aceste rele.
- 9) Ne-am reparat greșelile direct față de acele persoane, acolo unde a fost cu putință, dar nu și atunci când le-am fi putut face vreun rău lor sau altora.
- 10) Ne-am continuat inventarul personal și ne-am recunoscut greșelile, de îndată ce ne-am dat seama de ele.
- 11) Am căutat, prin rugăciune și meditație, să ne întărim contactul conștient cu Dumnezeu, așa cum și-L închipuie fiecare dintre noi, rugându-L doar să ne arate voia lui în ceea ce ne privește și să ne dea puterea s-o împlinim.
- 12) După ce am trăit o trezire spirituală ca rezultat al acestor Pași, am încercat să transmitem acest mesaj altora aflați încă în suferință și să punem în aplicare aceste principii în toate domeniile vieții noastre.

Cei Doisprezece Pași sunt republicați și adaptați pe baza Celor Doisprezece Pași originari ai Alcoolicilor Anonimi.

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

©2006 ACA WSO, Inc.
Toate drepturile rezervate