



## *Dvylika SAV žingsnių*

- 1) Prisipažinome, kad esame bejėgiai prieš alkoholizmo ar kitokius šeimos disfunkcijos padarinius, kad mūsų gyvenimas tapo nevaldomas.
- 2) Patikėjome, kad galingesnė už mus pačius Jėga gali grąžinti mums sveiką mąstymą.
- 3) Nusprendėme patikėti savo valią ir gyvenimą, Dievo, kaip mes Jį suprantame, globai.
- 4) Išsamiai ir be baimės išanalizavome save ir savo poelgius moralės požiūriu.
- 5) Prisipažinome Dievui, sau ir kitam žmogui tikslų savo paklydimų pobūdį.
- 6) Galutinai pasirengėme, kad Dievas pašalintų visus šiuos būdo trūkumus.
- 7) Nuolankiai prašėme Dievo šiuos trūkumus pašalinti.
- 8) Sudarėme sąrašą visų žmonių, kuriuos skriaudėme, ir pasiryžome jiems tas skriaudas atitaisyti.
- 9) Kur galėdami asmeniškai atitaisėme skriaudas žmonėms, išskyrus tuos atvejus, kai tuo būtume pakenkę tiems žmonėms ar kam nors kitam.
- 10) Tęšėme savianalizę ir, jei būdavome neteisūs, tuoj pat prisipažindavome klydę.
- 11) Malda ir meditacija siekėme stiprinti sąmoningą ryšį su Dievu, kaip mes Jį suprantame, melddami tik vieno – gebėjimo pažinti Jo valią mums ir stiprybės ją vykdyti.
- 12) Dėl šių žingsnių dvasiškai pabudę, stengėmės perduoti tą žinią kitiems, kurie vis dar kenčia, ir visada gyventi pagal šias nuostatas.

Dvylika žingsnių – tai perspausdinti ir pritaikyti originalūs Anoniminių alkoholikų Dvylika žingsnių, kuriais naudojamosi AA pasaulinei tarnybai leidus.

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.  
Visos teisės saugomos