



## *ACAs tolv trinn*

- 1) Vi innrømmet at vi var maktesløse overfor ettervirkningene av alkoholisme eller annen familiedysfunksjon, og at våre liv var blitt umulige å mestre.
- 2) Vi kom til den tro at en kraft større enn oss selv kunne gi oss vår tilregnelighet tilbake.
- 3) Vi bestemte oss for å overgi vår vilje og våre liv i Guds omsorg, slik vi selv oppfatter Gud.
- 4) Vi foretok en søkende, uredd og sann gjennomgang av oss selv.
- 5) Vi innrømmet for Gud, for oss selv og for et annet menneske den nøyaktige natur ved våre feil.
- 6) Vi var fullstendig rede til å la Gud fjerne alle disse karakterfeilene.
- 7) Vi ba Gud ydmykt fjerne alle våre feil.
- 8) Vi laget en liste over alle de mennesker vi hadde gjort vondt mot og ble villige til å gjøre alt sammen godt igjen.
- 9) Vi gjorde direkte henvendelser til disse menneskene, så sant det var mulig uten å skade dem eller andre.
- 10) Vi fortsatte med å ta en personlig gjennomgang, og når vi hadde feilet, innrømmet vi det med en gang.
- 11) Vi søkte, gjennom bønn og meditasjon, å styrke vår bevisste kontakt med Gud, slik vi selv oppfattet Gud, og ba bare om å få vite Guds vilje med oss og om å få kraft til å utføre den.
- 12) Når vi hadde hatt en åndelig oppvåkning som følge av disse trinn, prøvde vi å bringe budskapet videre til andre som fortsatt lider, og å følge disse prinsippene i all vår gjerning.

De tolv trinn er gjengitt og tilpasset fra de opprinnelige tolv trinn i Anonyme Alkoholikere.

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

©2015 ACA WSO, Inc.  
Alle rettigheter forbeholdt.