



ATLi 12 sammu

- 1) Me tunnistasime, et oleme jõuetud alkoholismi ja vigaselt toimiva perekonna mõjude ees ning et meie elu on muutunud juhitamatuks.
- 2) Jõudsime uskumiseni, et mingi meist enesest suurem jõud võib meid tagasi tuua terve mõistuse juurde.
- 3) Tegime otsuse anda oma tahe ja elu Jumala hoolde, nii nagu meie Teda mõistame.
- 4) Tegime põhjaliku ja ilma hirmudeta kõlbelise inventuuri iseenda kohta.
- 5) Tunnistasime Jumalale, iseendale ja ühele teisele inimesele oma ülekohtuste tegude täpse olemuse.
- 6) Olime täiesti valmis, et Jumal eemaldaks kõik meie iseloomuvead.
- 7) Palusime alandlikult Jumalal eemaldada meie puudused.
- 8) Tegime nimekirja inimestest, keda me oleme kahjustanud, ja jõudsime sisemise valmisolekuni see neile heastada.
- 9) Heastasime neile inimestele tehtud kahju vahetult, kus võimalik, kui me ei haavanud sealjuures neid või kedagi teist.
- 10) Jätkasime eneseuringut ja, kui me olime eksinud, tunnistasime seda kohe.
- 11) Püüdsime palve ja meditatsiooni abil parandada oma kontakti Jumalaga, nii nagu meie Teda mõistame; me palusime ainult seda, et me teaksime, mis on Tema tahe, ja et meil oleks jõudu seda teostada.
- 12) Kui me olime nende sammude tulemusel kogenud vaimset ärkamist, püüdsime sõnumi viia teiste täiskasvanud lasteni ja kasutada neid põhimõtteid kõigis oma tegemistes.

The Twelve Steps are reprinted and adapted from the original Twelve Steps of Alcoholics Anonymous.

Adult Children of Alcoholics®/Dysfunctional Families World Service Organization, Inc.
www.adultchildren.org | acawsoec.com | information@acawso.com | +1(310) 534-1815

ACA WSO Literature Distribution Center | +1(562) 595-7831

©2017 ACA WSO, Inc.
All rights reserved