



De tolv trinn

- 1) Vi innrømmet at vi var maktesløse overfor virkningene av å ha vokst opp i et alkoholisert eller på annen måte dysfunksjonelt hjem, og at våre liv var blitt umulige å mestre.
- 2) Vi kom til den tro at en makt større enn oss selv kunne gi oss vår tilregnelighet tilbake.
- 3) Vi bestemte oss for å overgi vår vilje og våre liv i Guds varetekt, slik vi selv oppfattet Ham.
- 4) Vi foretok en fryktløs og grundig moralsk selvransakelse.
- 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 karakterfeil.
- 7) Vi ba Ham ydmykt fjerne alle våre feil.
- 8) Vi satte opp en liste over alle de mennesker vi hadde gjort vondt mot og var 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 personlig selvransakelse, 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 Ham, og ba bare om å få vite Hans vilje med oss og 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 voksne barn og følge prinsippene i all vår gjerning.

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

©2016 ACA WSO, Inc.
All rights reserved