



## *Dwanaście Kroków DDA*

- 1) Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec skutków alkoholizmu lub innej dysfunkcji rodzinnej, że przestaliśmy kierować własnym życiem.
- 2) Uwierziliśmy, że siła większa niż my może przywrócić nam zdrowie.
- 3) Postanowiliśmy powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga, jakkolwiek Go pojmujemy.
- 4) Dokonaliśmy wnikliwego i odważnego obrachunku moralnego nas samych.
- 5) Wyznaliśmy Bogu, sobie i drugiemu człowiekowi istotę naszych błędów.
- 6) Staliśmy się całkowicie gotowi, aby Bóg uwolnił nas od wszystkich naszych wad charakteru.
- 7) Pokornie zwróciliśmy się do Boga, aby usunął nasze braki.
- 8) Sporządziliśmy listę wszystkich osób, które skrzywdziliśmy i staliśmy się gotowi zadośćuczynić każdemu.
- 9) Zadośćuczyniliśmy osobiście wszystkim, wobec których było to możliwe; z wyjątkiem tych przypadków, gdy zraniłoby to ich lub innych.
- 10) Prowadziliśmy nadal obrachunek osobisty, natychmiast przyznając się do popełnionych błędów.
- 11) Poprzez modlitwę i medytację poszukiwaliśmy pogłębienia naszego świadomego kontaktu z Bogiem, jakkolwiek pojmujemy Boga, modląc się jedynie o poznanie woli Boga wobec nas oraz o siłę do jej spełnienia.
- 12) W rezultacie podjęcia tych kroków staliśmy się przebudzeni duchowo, staraliśmy się nieść to posłanie tym, którzy nadal cierpią i stosować te zasady we wszystkich naszych poczynaniach..

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](http://www.adultchildren.org) | [acawsoec.com](http://acawsoec.com) | [information@acawso.com](mailto:information@acawso.com) | +1(310) 534-1815

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

©2016 ACA WSO, Inc.  
All rights reserved