



## *Двенадцать Шагов ВДА*

- 1) Мы признали своё бессилие перед последствиями алкоголизма или другой семейной дисфункции, признали, что наша жизнь стала неуправляемой.
- 2) Поверили, что Сила, более могущественная, чем наша собственная, сможет вернуть нам здравомыслие.
- 3) Приняли решение препоручить свою волю и жизнь заботе Бога, как мы Его понимаем.
- 4) Произвели тщательную и бесстрашную нравственную инвентаризацию.
- 5) Признали перед Богом, собой и другим человеком истинную природу своих недостатков.
- 6) Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог устранил все дефекты нашего характера.
- 7) Смирненно просили Бога исправить наши изъяны.
- 8) Составили список людей, которым мы причинили вред, и преисполнились желанием возместить причиненный им ущерб.
- 9) Лично возмещали ущерб этим людям, кроме тех случаев, когда это могло принести вред им или кому-то ещё.
- 10) Продолжали личную инвентаризацию, и когда были неправы, немедленно признавали это.
- 11) Стремилась путем молитвы и медитации улучшить свой сознательный контакт с Богом, как мы Его понимаем, молясь лишь о знании Его воли о нас и силе для её исполнения.
- 12) Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти шаги, мы стремились нести весть о выздоровлении другим взрослым детям, которые ещё страдают, и применять эти принципы во всех наших делах.

Двенадцать шагов перепечатаны и адаптированы с разрешения Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

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

©2015 ACA WSO, Inc.  
All rights reserved