



ACA'nın On İki Adım'ı

- 1) Alkolizm'in ya da bir başka tür aile işlevsizliğinin etkileri üzerinde güçsüz olduğumuzu; böylelikle hayatımızın yönetilemez hâle gelmiş olduğunu itiraf ettik.
- 2) Kendimizden Üstün bir Güç'ün bizi yeniden akıl ve ruh sağlığımıza (sanity) kavuşturabileceği inancına vardık.
- 3) İrademizi ve hayatımızı, "Tanrı"yı nasıl anlıyorsak, Tanrı'nın ihtimamına devretme kararı verdik.
- 4) Kendimizin araştırmacı ve korkusuz bir ahlâkî envanterini yaptık.
- 5) Yanlışlarımızın tam yapısını; Tanrı'ya, kendimize ve bir başka insana itiraf ettik.
- 6) Tanrı'nın tüm bu karakter kusurlarını gidermesi için tümüyle hazırдық.
- 7) Tanrı'dan kalan kusurlarımızı (shortcomings) gidermesini alçak gönüllülükle istedik.
- 8) Zarar vermiş olduğumuz tüm kişilerin bir listesini yaptık ve bu zararların hepsini telâfi etmeye (to make amends) gönüllü ve hazır hâle geldik.
- 9) Her nerede mümkünse, bu tarz insanlara vermiş olduğumuz zararları doğrudan telâfi ettik(to make amends). (Böyle yapmanın onları ya da başkalarını inciteceği durumlar dışında)
- 10) Kişisel envanterimizi çıkarmayı sürdürdük ve hatalı olduğumuzda bunu hemen itiraf ettik.
- 11) Tanrı ile bilinçli temasımızı, "Tanrı"yı nasıl anlıyorsak, geliştirmeyi dua ve meditasyon yoluyla bulmaya çalıştık. Yalnızca Tanrı'nın bizim için iradesini bilebilmek ve bu iradeyi yerine getirme gücünün bize verilmesi için dua ettik.
- 12) Bu adımların sonucunda ruhsal (spiritüel) bir uyanış yaşamış olarak, bu mesajı hâlâ ıstırap çekmekte olan diğerlerine taşımaya ve tüm ilişkilerimizde bu ilkelerin pratiğini yapmaya çalıştık.

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