



ΤΑ ΔΩΔΕΚΑ ΒΗΜΑΤΑ*

SLAA (Ανώνυμοι Εθισμένοι στο Σεξ και στον Έρωτα)

1. Παραδεχθήκαμε ότι ήμασταν ανίσχυροι στο σεξ και στον έρωτα - ότι οι ζωές μας είχαν γίνει ακυβέρνητες.
2. Καταλήξαμε να πιστέψουμε ότι μια Δύναμη μεγαλύτερη από εμάς θα μπορούσε να μας επαναφέρει στη λογική.
3. Πήραμε την απόφαση να παραδώσουμε τη θέλησή μας και τη ζωή μας στη φροντίδα του Θεού όπως εμείς Τον καταλαβαίνουμε.
4. Κάναμε μια διερευνητική και άφοβη ηθική απογραφή του εαυτού μας.
5. Παραδεχθήκαμε στον Θεό, στον εαυτό μας και σε έναν άλλο άνθρωπο την ακριβή φύση των σφαλμάτων μας.
6. Ήμασταν εντελώς έτοιμοι να αφήσουμε τον Θεό να απομακρύνει όλα αυτά τα ελαττώματα του χαρακτήρα μας.
7. Ταπεινά Του ζητήσαμε να απομακρύνει τις ατέλειές μας.
8. Κάναμε μία λίστα όλων των ανθρώπων που είχαμε βλάψει και προθυμοποιηθήκαμε να κάνουμε επανορθώσεις σε όλους αυτούς.
9. Κάναμε απευθείας επανορθώσεις σε αυτούς στους ανθρώπους όπου αυτό ήταν δυνατόν, εκτός εάν αυτό θα έβλαπτε τους ίδιους ή άλλους.
10. Συνεχίσαμε να κάνουμε την προσωπική μας απογραφή και όταν ήμασταν λάθος το παραδεχόμασταν αμέσως.
11. Επιδιώξαμε μέσω της προσευχής και του διαλογισμού να βελτιώσουμε τη συνειδητή επαφή μας με τον Θεό όπως εμείς Τον καταλαβαίνουμε, προσευχόμενοι μόνο για να μάθουμε το θέλημα Του σχετικά με εμάς και για την δύναμη να το πραγματοποιήσουμε.
12. Έχοντας αποκτήσει μια πνευματική αφύπνιση ως αποτέλεσμα των βημάτων αυτών, προσπαθήσαμε να μεταφέρουμε αυτό το μήνυμα και σε άλλους εθισμένους, και να εφαρμόσουμε αυτές τις αρχές σε όλες μας τις υποθέσεις.

*© 1985 The Augustine Fellowship, S.L.A.A., Fellowship-Wide Services, Inc. Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος. Τα Δώδεκα Βήματα επανεκτυπώνονται και προσαρμόζονται με την άδεια των Alcoholics Anonymous World Services, Inc. Οι ΑΑ είναι ένα πρόγραμμα αποκατάστασης μόνο από τον αλκοολισμό. Η χρήση των Δώδεκα Βημάτων σε σχέση με προγράμματα και δραστηριότητες, τα οποία διαμορφώνονται σύμφωνα με το ΑΑ, αλλά που αντιμετωπίζουν άλλα προβλήματα, δεν συνεπάγεται κάτι διαφορετικό.

ΤΑ ΔΩΔΕΚΑ ΒΗΜΑΤΑ ΤΩΝ ΑΝΩΝΥΜΩΝ ΑΛΚΟΟΛΙΚΩΝ

1. Παραδεχθήκαμε ότι ήμασταν ανίσχυροι στο αλκοόλ - ότι οι ζωές μας είχαν γίνει ακυβέρνητες. 2. Καταλήξαμε να πιστέψουμε ότι μια Δύναμη μεγαλύτερη από εμάς θα μπορούσε να μας επαναφέρει στη λογική. 3. Πήραμε την απόφαση να παραδώσουμε τη θέλησή μας και τη ζωή μας στη φροντίδα του Θεού όπως εμείς Τον καταλαβαίνουμε. 4. Κάναμε μια διερευνητική και άφοβη ηθική απογραφή του εαυτού μας. 5. Παραδεχθήκαμε στον Θεό, στον εαυτό μας και σε έναν άλλο άνθρωπο την ακριβή φύση των σφαλμάτων μας. 6. Ήμασταν εντελώς έτοιμοι να αφήσουμε τον Θεό να απομακρύνει όλα αυτά τα ελαττώματα του χαρακτήρα. 7. Ταπεινά Του ζητήσαμε να απομακρύνει τις ατέλειές μας. 8. Κάναμε μία λίστα όλων των ανθρώπων που είχαμε βλάψει και προθυμοποιηθήκαμε να κάνουμε επανορθώσεις σε όλους αυτούς. 9. Κάναμε απευθείας επανορθώσεις σε αυτούς στους ανθρώπους όπου αυτό ήταν δυνατόν, εκτός εάν αυτό θα έβλαπτε τους ίδιους ή άλλους. 10. Συνεχίσαμε να κάνουμε την προσωπική μας απογραφή και όταν ήμασταν λάθος το παραδεχόμασταν αμέσως. 11. Επιδιώξαμε μέσω της προσευχής και του διαλογισμού να βελτιώσουμε τη συνειδητή επαφή μας με τον Θεό όπως εμείς Τον καταλαβαίνουμε, προσευχόμενοι μόνο για να μάθουμε το θέλημα Του σχετικά με εμάς και για την δύναμη να το πραγματοποιήσουμε. 12. Έχοντας αποκτήσει μια πνευματική αφύπνιση ως αποτέλεσμα των βημάτων αυτών, προσπαθήσαμε να μεταφέρουμε αυτό το μήνυμα σε αλκοολικούς, και να εφαρμόσουμε αυτές τις αρχές σε όλες μας τις υποθέσεις.

Για περισσότερες πληροφορίες στα Ελληνικά, παρακαλώ επικοινωνήστε με το <https://slaafws.org/greek/>