



## AZ S.L.A.A. 12 LÉPÉSE\*

Névtelen Szex- és Szerelemfüggők

1. Beismertük, hogy tehetetlenek vagyunk szex- és szerelmi függésünkkel szemben, - hogy életünk irányíthatatlanná vált.
2. Eljutottunk arra a hitre, hogy egy nálunk hatalmasabb Erő helyreállíthatja lelki egészségünket.
3. Elhatároztuk, hogy akaratunkat és életünket a saját felfogásunk szerinti Isten gondviselésére bízunk.
4. Félelem nélkül mélyreható erkölcsi leltárt készítettünk magunkról.
5. Beismertük Istennek, magunknak és egy embertársunknak hibáink valódi természetét.
6. Teljességgel készen álltunk arra, hogy Isten megszabadítson bennünket mindezekről a jellemhibáktól.
7. Alázatosan kértük őt hiányosságaink felszámolására.
8. Listát készítettünk mindazokról, akiknek valaha kárára voltunk, és hajlandóvá váltunk mindnyájuknak jóvátételt nyújtani.
9. Közvetlen jóvátételt nyújtottunk nekik, ahol lehetséges volt, kivéve, ha ez sérelmes lett volna rájuk, vagy másokra nézve.
10. Folytattuk a személyes leltár készítését, és haladéktalanul beismertük, amikor hibáztunk.
11. Igyekeztünk ima és meditáció útján elmélyíteni tudatos kapcsolatunkat a saját felfogásunk szerinti Istennel, csak azért imádkoztunk, hogy felismerjük velünk kapcsolatos akaratát, és hogy legyen erőnk a teljesítéséhez.
12. E lépések eredményeként spirituális ébredést éltünk át, megpróbáltuk ezt az üzenetet szex-és szerelemfüggőkhöz eljuttatni, és ezeket az elveket életünk minden dolgában érvényre juttatni.

\*©1985 The Augustine Fellowship, S.L.A.A., Fellowship-Wide Services, Inc. Minden jog fenntartva. A Tizenkét Lépés az Anonim Alkoholisták Központi Szolgálati Irodája engedélyével kerül felhasználásra és újra kiadásra. A Tizenkét Lépés újra kiadása és felhasználása nem jelenti azt, hogy az A.A. kapcsolódik ehhez a programhoz. Az A.A. Programja csak az alkoholizmusbólsták való felépüléséről szól. Ezen nem változtat az, ha a Tizenkét Lépést más módon felhasználják olyan programokhoz és tevékenységekhez kapcsolódóan, melyek az A.A. mintájára, de más problémák köré szerveződnek.

### AZ ANONIM ALKOHOLISTÁK 12 LÉPÉSE

1. Beismertük, hogy tehetetlenek vagyunk az alkohollal szemben – hogy életünk irányíthatatlanná vált. 2. Eljutottunk arra a hitre, hogy egy nálunk hatalmasabb Erő helyreállíthatja lelki egészségünket. 3. Elhatároztuk, hogy akaratunkat és életünket a saját felfogásunk szerinti Isten gondviselésére bízunk. 4. Félelem nélkül mélyreható erkölcsi leltárt készítettünk magunkról. 5. Beismertük Istennek, magunknak és egy embertársunknak hibáink valódi természetét. 6. Teljességgel készen álltunk arra, hogy Isten megszabadítson bennünket mindezekről a jellemhibáktól. 7. Alázatosan kértük őt hiányosságaink felszámolására. 8. Listát készítettünk mindazokról, akiknek valaha kárára voltunk, és hajlandóvá váltunk mindnyájuknak jóvátételt nyújtani. 9. Közvetlen jóvátételt nyújtottunk nekik, ahol lehetséges volt, kivéve, ha ez sérelmes lett volna rájuk, vagy másokra nézve. 10. Folytattuk a személyes leltár készítését, és haladéktalanul beismertük, amikor hibáztunk. 11. Igyekeztünk ima és meditáció útján elmélyíteni tudatos kapcsolatunkat a saját felfogásunk szerinti Istennel, csak azért imádkoztunk, hogy felismerjük velünk kapcsolatos akaratát, és hogy legyen erőnk a teljesítéséhez. 12. E lépések eredményeként spirituális ébredést éltünk át, megpróbáltuk ezt az üzenetet alkoholistákhoz eljuttatni, és ezeket az elveket életünk minden dolgában érvényre juttatni.

Bővebb információ magyar nyelven az SLAA honlapján <https://slaafws.org/hungarian/>