

SLAAs Tolv Trinn*

1. Vi innrømmet at vi var maktesløse overfor vår sex- og kjærlighetsavhengighet, og at vi hadde mistet kontrollen over våre liv.
2. Vi kom til å tro at en kraft sterkere enn oss selv kunne hjelpe oss til å få forstanden tilbake.
3. Vi bestemte oss for å legge vår vilje og vårt liv i hendene til Gud, slik vi oppfattet Gud.
4. Vi foretok en fryktløs og gjennomgripende moralsk selvransakelse.
5. Vi innrømmet for Gud, oss selv og et medmenneske alle våre feil.
6. Vi ble helt og holdent klare til å la Gud fjerne alle disse karakterfeilene.
7. Vi ba ydmykt Gud om å fjerne alle våre karakterfeil.
8. Vi gjorde opp en liste over alle menneskene vi hadde gjort vondt, og ble villig til å gjøre det godt igjen overfor dem alle.
9. Vi gjorde opp med disse menneskene når det var mulig å gjøre det uten å skade dem eller andre.
10. Vi fortsatte vår selvransakelse, og når vi tok feil, innrømte vi det uten å nøle.
11. Vi søkte gjennom bønn og meditasjon etter å forbedre vår bevisste kontakt med en makt større enn oss selv, og ba bare om kunnskap om Guds vilje med oss og styrke til å utføre den.
12. Da vi hadde opplevd en åndelig oppvåkning som en følge av disse trinn, forsøkte vi å gi budskapet videre til andre sex- og kjærlighetsavhengige, og praktisere disse prinsipper i alle områdene av livene våre.

* ©1985 Den Augustine Fellowship, S.L.A.A., Fellowship-dekkende Tjenester, Inc. Alle rettigheter forbeholdes.

De tolv trinn er et forslag til hvordan gruppen skal pleies for å fremme tilfriskning. De tolv trinn er gjengitt og tilpasset med tillatelse fra Alcoholics Anonymous World Services, Inc. AA er utelukkende et program for helbredelse av alkoholisme. Tillatelse til å gjengi og tilpasse de tolv trinn betyr ikke at AA er tilknyttet SLAA og ikke SLAA til AA.

ANONYME ALKOHOLIKERES TOLV TRINN

1. Vi innrømmet at vi var maktesløse overfor alkohol, og at vi ikke lenger kunne mestre våre liv. 2. Vi kom til å tro at en Makt større enn oss selv kunne bringe oss tilbake til sunn fornuft. 3. Vi bestemte oss til å overlate vår vilje og vårt liv til Guds omsorg, slik vi selv oppfattet Ham. 4. Vi foretok en fryktløs og grundig selvransakelse. 5. Vi innrømmet, ærlig og utilslørt, våre feil for Gud, for oss selv og et annet menneske. 6. Vi var helt innstilt på å la Gud fjerne alle disse feilene i vår karakter. 7. Vi ba Ham ydmykt om å fjerne våre feil. 8. Vi satte opp en liste over alle dem vi hadde gjort vondt mot og ble villige til å gjøre alt sammen godt igjen. 9. Vi gjorde opp med disse menneskene når det var mulig å gjøre det uten å skade dem eller andre. 10. Vi fortsatte med selvransakelsen, og når vi hadde feilet, innrømmet vi det uten å nøle. 11. Vi søkte gjennom bønn og meditasjon å styrke vår bevisste kontakt med Gud, slik vi selv oppfattet Ham, og ba bare om å få vite Hans vilje med oss og kraft til å utføre den. 12. Når vi hadde hatt en åndelig oppvåkning som følge av disse trinn, prøvde vi å bringe dette budskapet videre til alkoholikere og praktisere disse prinsippene i all vår gjerning.