



SLAAS TOLV TRINN*

Anonyme sex- og kjærlighetsavhengige

1. Vi innrømmet at vi var maktesløse overfor vår sex- og kjærlighetsavhengighet –at våre liv hadde blitt uhåndterlige.
2. Vi kom til å tro at en kraft større enn oss selv kunne gi oss forstanden tilbake.
3. Vi tok en beslutning om å overlate vår vilje og våre liv i Guds omsorg, slik vi oppfattet Gud.
4. Vi foretok en grundig og fryktløs og moralsk selvransakelse.
5. Vi innrømmet for Gud, oss selv og et medmenneske den nøyaktige naturen til våre feil.
6. Vi var fullstendig 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 de menneskene vi hadde skadet, og ble villige 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 med å ta selvransakelse, og når vi tok feil, innrømte/ innrømmet vi det uten å nøle.
11. Vi søkte gjennom bønn og meditasjon etter å forbedre vår bevisste kontakt med en kraft større enn oss selv, og ba bare om kunnskap om Guds vilje med oss og styrke til å utføre den.
12. Da vi hadde hatt en åndelig oppvåkning som en følge av disse trinn, forsøkte vi å bringe budskapet videre til andre sex- og kjærlighetsavhengige, og praktisere disse prinsipper i alle våre livsforhold.

*©1985 The Augustine Fellowship, S.L.A.A., Fellowship-Wide Services, Inc. Alle rettigheter forbeholdes. 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 utilsørt, 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 gjærning.

For mer informasjon på norsk, vennligst besøk S.L.A.A.s nettside på <https://slaafws.org/norwegian/>