

De tolv stegen enligt SLAA*

- 1.Vi erkände att vi var maktlösa inför vårt sex- och kärleksberoende – att vi inte längre kunde hantera våra liv.
- 2.Vi kom till tro att en kraft större än oss själva kunde återge oss vårt förstånd.
- 3.Vi beslöt att lägga vår vilja och våra liv i händerna på Gud, så som vi uppfattade Gud.
- 4.Vi gjorde en grundlig och oförskräckt moralisk självrannsakan.
- 5.Vi erkände inför Gud, oss själva och en medmänniska den exakta innebörden av alla våra fel.
- 6.Vi var helt och hållet beredda att låta Gud avlägsna alla dessa karaktärsfel.
- 7.Vi bad ödmjukt Gud avlägsna alla dessa brister.
- 8.Vi gjorde upp en lista över alla de personer vi hade gjort illa och blev villiga att gottgöra dem alla.
- 9.Vi gottgjorde personligen alla dessa människor så långt det var oss möjligt, utom då detta kunde skada dem eller andra.
- 10.Vi fortsatte vår självrannsakan och erkände genast när vi hade fel.
- 11.Vi sökte genom bön och meditation att förbättra vår medvetna kontakt med Gud, så som vi uppfattade Gud, varvid vi endast bad om insikt om Guds vilja med oss och styrka att utföra den.
- 12.När vi, som en följd av dessa steg, själva hade erfarit ett andligt uppvaknande, försökte vi föra detta budskap vidare till andra sex- och kärleksberoende och tillämpa dessa principer inom livets alla områden.

* ©1985 The Augustine Fellowship, S.L.A.A., Fellowship-Wide Services, Inc. Alla rättigheter förbehålles. De tolv stegen har återgivits och anpassats med tillåtelse från Alcoholics Anonymous World Services, Inc. Tillåtelse att återge och anpassa de tolv stegen betyder inte att A.A. är sammankopplade med SLAA. AA är ett program för tillfrisknande endast från alkoholism. Användning av de tolv stegen i förbindelse med program och aktiviteter som bildats efter mönster från AA, men riktar sig mot andra problem, innebär inte något annat.

ANONYMA ALKOHOLISTER TOLV STEGEN

1. Vi erkände att vi var maktlösa inför alkoholen, att vi förlorat kontrollen över våra liv. 2. Vi kom till tro på en kraft starkare än vår egen, kunde hjälpa oss att återfå vårt förstånd. 3. Vi beslöt att lägga vår vilja och vårt liv i händerna på Gud, såsom vi själva uppfattade Honom. 4. Vi företog en genomgripande och oförskräckt moralisk självrannsakan. 5. Vi erkände inför Gud, oss själva och en medmänniska alla våra fel och brister och innebörden av dem. 6. Vi var helt och hållet beredda att låta Gud avlägsna alla dessa karaktärsfel. 7. Vi bad ödmjukt Honom att avlägsna våra brister. 8. Vi gjorde upp en förteckning över alla de personer vi skadat och var beredda att gottgöra dem alla. 9. Vi gottgjorde alla dessa människor, så långt det var oss möjligt, utan att skada dem eller andra. 10. Vi fortsatte vår moraliska inventering och erkände genast när vi hade fel. 11. Vi försökte genom bön och meditation fördjupa vår medvetna kontakt med Gud, sådan vi uppfattade Honom varvid vi endast bad om Hans vilja med oss och styrka att utföra den. 12. När vi, som en följd av dessa steg, själva hade haft ett inre uppvaknande försökte vi föra detta budskap vidare till andra alkoholister och tillämpa dessa principer i alla våra angelägenheter.