



ON İKİ BASAMAK*

Adsız Seks ve Aşk Bağımlıları (A.S.A.B.)

1. Seks ve aşk bağımlılığı konusunda güçsüz olduğumuzu, hayatımızın yönetilemez hale geldiğini kabul ettik.
2. Sadece bizden üstün bir gücün akıl sağlığımızı geri getirebileceğine inandık.
3. İrademizi ve hayatımızı, algıladığımız anlamdaki Tanrı'ya teslim etmeye karar verdik.
4. Geçmişimizin ahlaki bir dökümünü araştırmacı ve korkusuz bir bakışla yaptık.
5. Kusurlarımızı açık bir biçimde Tanrı'ya, kendimize ve bir başkasına itiraf ettik.
6. Tanrı'nın kişilik bozukluklarımızı düzeltmesi için tüm benliğimizle hazırlandık.
7. Tanrı'dan eksikliklerimizi gidermesini alçakgönüllülükle diledik.
8. Zarar verdiğimiz insanların listesini çıkardık ve hatalarımızı telafi etmeye istekli hale geldik.
9. Daha önce zararımız dokunan kişilerden, onları veya başkalarını rahatsız etmeyeceğimize emin olduğumuz zaman doğrudan özür diledik ve hatalarımızı mümkün olduğu kadar telafi ettik.
10. Kişisel dökümümüzü yapmaya devam ettik, hatalı olduğumuz zamanlar bunu derhal itiraf ettik.
11. Dua ve meditasyon yoluyla, algıladığımız anlamdaki Tanrı ile bilinçli bağlantımızı geliştirmeye devam ettik.
12. Bu basamakların sonucu olarak, ruhsal bir uyanışla bu mesajı sex ve aşk bağımlılarına taşımaya ve bu ilkeleri hayatımızın her alanında uygulamaya çalıştık.

*©1985 The Augustine Fellowship, S.L.A.A., Fellowship-Wide Services, Inc. Her hakkı saklıdır. On İki Basamak, Adsız Alkolikler Dünya Hizmetleri, İnc.'in izniyle yeniden basılmış ve Adsız Seks ve Aşk Bağımlıları' na uyarlanmıştır. On İki Basamak'ı yeniden yazdırma ve uyarlama izni, Adsız Alkolikler(AA)in bu programa bağlılığı anlamına gelmez. AA sadece alkolizmden kurtulma programıdır. AA 'dan sonra modellenen, ancak diğer sorunları ele alan program ve etkinliklerle bağlantılı olarak On İki Adımın uyarlanıp kullanılması, aksini ima etmez.

12 BASAMAKLAR ADSIZ ALKOLİKLER

1. Alkole karşı güçsüz olduğumuzu ve hayatımızın yönetilemez hale geldiğini kabul ettik. 2. Sadece bizden üstün bir gücün akıl sağlığımızı geri getirebileceğine inandık. 3. İrademizi ve hayatımızı algıladığımız anlamdaki Tanrıya teslim etmeye karar verdik. 4. Geçmişimizin ahlaki bir dökümünü araştırmacı ve korkusuz bir bakışla yaptık. 5. Kusurlarımızı açık bir biçimde Tanrıya, kendimize ve bir başkasına itiraf ettik. 6. Tanrının bu kişilik bozukluklarını düzeltmesi için tüm benliğimizle hazırlandık. 7. Tanrıdan eksikliklerimizi gidermesini alçakgönüllülükle diledik. 8. Zarar verdiğimiz insanların listesini çıkardık ve hatalarımızı telafi etmeye istekli hale geldik. 9. Daha önce zararımız dokunan kişilerden, onları veya başkalarını rahatsız etmeyeceğimize emin olduğumuz zaman doğrudan özür diledik ve hatalarımızı mümkün olduğu kadar telafi ettik. 10. Kişisel dökümümüzü yapmaya devam ettik, hatalı olduğumuz zamanlar bunu derhal itiraf ettik. 11. Dua ve meditasyon yoluyla, algıladığımız anlamdaki Tanrı ile bilinçli bağlantımızı geliştirmeye devam ettik. Onun bizlere uygun gördüğü şeyleri anlamak ve bunları yerine getirebilmek ve gerekli gücü vermesi amacı ile dua ettik. 12. Bu basamakların sonucu olarak, ruhsal bir uyanışla bu mesajı alkoliklere taşımaya ve bu ilkeleri bütün işlerimizde uygulamaya çalıştık.

Daha fazla Türkçe bilgi için lütfen A.S.A.B web sitesini ziyaret edin <https://slaafws.org/turkish>