



## *ACA's Tolv Trin*

- 1) Vi indrømmede, at vi var magtesløse over for følgerne af alkoholisme eller anden familiedysfunktion, og at vi ikke kunne klare vores liv.
- 2) Vi kom til at tro, at en magt større end os selv kunne give os vor sunde fornuft tilbage.
- 3) Vi besluttede at lægge vor vilje og vort liv over til Gud, sådan som vi opfattede Gud.
- 4) Vi foretog en grundig og uforfærdet moralsk selvransagelse.
- 5) Vi indrømmede over for Gud, for os selv og for et andet menneske, nøjagtigt hvordan det forholdt sig med vore fejl.
- 6) Vi var helt indstillet på at lade Gud fjerne alle disse karakterbrist.
- 7) Vi bad ydmygt Gud fjerne vore defekter.
- 8) Vi lavede en liste over alle de mennesker, vi havde gjort fortræd, og vi blev villige til at gøre det godt igen.
- 9) Vi gik direkte til disse mennesker og gjorde det godt igen, hvor det var muligt, undtagen hvor dette ville såre dem eller andre.
- 10) Vi fortsatte med vor selvransagelse, og når vi havde fejlet, indrømmede vi det straks.
- 11) Vi forsøgte gennem bøn og meditation at forbedre vor bevidste kontakt med Gud, sådan som vi opfattede Gud, idet vi alene bad om kendskab til Guds vilje med os og styrken til at udføre den.
- 12) Når vi som følge af disse trin havde haft en åndelig opvågnen, forsøgte vi at bringe dette budskab videre til lidende voksne børn og at praktisere disse principper i alt, hvad vi foretog os.

De Tolv Trin er ændret og genoptrykt med tilladelse fra Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

Unapproved Draft. These materials have not been verified by the ACA WSO. Any copying or distribution without prior written consent from ACA WSO is a violation of copyright law.

Adult Children of Alcoholics®/Dysfunctional Families World Service Organization, Inc.  
www.adultchildren.org | Info@adultchildren.org | +1(310) 534-1815

ACA WSO Literature Distribution Center | +1(562) 595-7831

©2015 ACA WSO, Inc.  
All rights reserved.