



Τα Δώδεκα Βήματα των ΕΠΑ

- 1) Παραδεχτήκαμε ότι είμαστε ανίσχυροι απέναντι στα αποτελέσματα του αλκοολισμού ή άλλης οικογενειακής δυσλειτουργίας και ότι οι ζωές μας είχαν γίνει ακυβέρνητες.
- 2) Καταλήξαμε να πιστέψουμε ότι μια δύναμη μεγαλύτερη από εμάς μπορούσε να μας επαναφέρει στη λογική.
- 3) Αποφασίσαμε να παραδώσουμε τη θέλησή μας και τη ζωή μας στη φροντίδα του Θεού, όπως Τον καταλαβαίνει ο καθένας μας.
- 4) Κάναμε μία διερευνητική και άφοβη ηθική απογραφή του εαυτού μας.
- 5) Παραδεχτήκαμε στο Θεό, στον εαυτό μας και σ' έναν άλλο άνθρωπο, την ακριβή φύση των ελαττωμάτων μας.
- 6) Είμαστε απολύτως έτοιμοι να αφήσουμε το Θεό να απομακρύνει όλα τα ελαττώματα του χαρακτήρα μας.
- 7) Ταπεινά ζητήσαμε από το Θεό να απομακρύνει τα ελαττώματά μας.
- 8) Κάναμε έναν κατάλογο όλων των ανθρώπων που είχαμε βλάψει και είμαστε πρόθυμοι να κάνουμε επανορθώσεις σε αυτούς.
- 9) Κάναμε άμεσες επανορθώσεις σε αυτούς τους ανθρώπους όποτε ήταν δυνατό, εκτός από τις περιπτώσεις που αυτό θα έβλαπτε αυτούς ή άλλους.
- 10) Εξακολουθήσαμε να κάνουμε προσωπική απογραφή και όταν κάναμε λάθος, το παραδεχόμασταν αμέσως.
- 11) Επιδιώξαμε μέσα από την προσευχή και το διαλογισμό, να βελτιώσουμε τη συνειδητή επαφή μας με το Θεό, όπως εμείς Τον καταλαβαίνουμε, προσευχόμενοι μόνο να γνωρίσουμε το θέλημά Του για εμάς και τη δύναμη να το εκτελέσουμε.
- 12) Έχοντας αποκτήσει μια πνευματική αφύπνιση ως αποτέλεσμα αυτών των Βημάτων, προσπαθήσαμε να μεταφέρουμε αυτό το μήνυμα σε άλλους που ακόμα υποφέρουν και να εφαρμόσουμε αυτές τις αρχές σε όλες μας τις υποθέσεις.

Τα Δώδεκα Βήματα έχουν ανατυπωθεί και διαμορφωθεί από τα πρωτότυπα Δώδεκα Βήματα των
Ανώνυμων Αλκοολικών.

Μη εγκεκριμένο σχέδιο. Το παρόν υλικό δεν έχει εγκριθεί από τον Ο.Π.Υ. των ΕΠΑ.

Πνευματικά δικαιώματα των Ενήλικων Παιδιών των Αλκοολικών
Οργανισμός Παγκόσμιας Υπηρεσίας
Τόρανς, Καλιφόρνια, Η.Π.Α.

Οποιαδήποτε αντιγραφή ή διανομή, χωρίς προηγούμενη γραπτή έγκριση από τον Ο.Π.Υ. των ΕΠΑ, συνιστά
παράβαση του νόμου περί πνευματικών δικαιωμάτων.

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.