



## *Dvylika SAV žingsnių*

- 1) Prisipažinome, kad esame bejėgiai prieš alkoholizmo ar kitokius šeimos disfunkcijos padarinius, kad mūsų gyvenimas tapo nevaldomas.
- 2) Patikėjome, kad galingesnė už mus pačius Jėga gali grąžinti mums sveiką mąstymą.
- 3) Nusprendėme patikėti savo valią ir gyvenimą, Dievo, kaip mes jį suprantame, globai.
- 4) Išsamiai ir be baimės išanalizavome save ir savo poelgius moralės požiūriu.
- 5) Prisipažinome Dievui, sau ir kitam žmogui tikslų savo paklydimų pobūdį.
- 6) Galutinai pasirengėme, kad Dievas pašalintų visus šiuos būdo trūkumus.
- 7) Nuolankiai paprašėme Dievo šiuos trūkumus pašalinti.
- 8) Sudarėme sąrašą visų žmonių, kuriuos skriaudėme ir pasiryžome jiems tas skriaudas atitaisyti.
- 9) Kur galėdami asmeniškai atitaisėme skriaudas žmonėms, išskyrus tuos atvejus, kai tuo būtume pakenkę tiems žmonėms ar kam nors kitam.
- 10) Tęsėme savianalizę ir, jei būdavome neteisūs, tuoj pat prisipažindavome klydę.
- 11) Malda ir meditacija siekėme stiprinti sąmoningą ryšį su Dievu, kaip mes Jį suprantame, melddami tik vieno – sugebėjimo pažinti Jo valią mums ir stiprybės ją vykdyti.
- 12) Šių žingsnių dėka dvasiškai pabudę, mes stengėmės perduoti tą žinią kitiems, kurie vis dar kenčia, ir visada gyventi pagal šias nuostatas.

Dvylika žingsnių- tai perspauzdinti ir pritaikyti originalūs Anoniminių alkoholikų Dvylika žingsnių.

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.