



## *De tolv trinn*

- 1) Vi innrømmet at vi var maktesløse overfor virkningene av å ha vokst opp i et alkoholisert eller på annen måte dysfunksjonelt hjem, og at våre liv var blitt umulige å mestre.
- 2) Vi kom til den tro at en makt større enn oss selv kunne gi oss vår tilregnelighet tilbake.
- 3) Vi bestemte oss for å overgi vår vilje og våre liv i Guds varetekt, slik vi selv oppfattet Ham.
- 4) Vi foretok en fryktløs og grundig moralsk selvransakelse.
- 5) Vi innrømmet for Gud, for oss selv og for et annet menneske den nøyaktige natur ved våre feil.
- 6) Vi var fullstendig rede til å la Gud fjerne alle disse karakterfeil.
- 7) Vi ba Ham ydmykt fjerne alle våre feil.
- 8) Vi satte opp en liste over alle de mennesker vi hadde gjort vondt mot og var villige til å gjøre alt sammen godt igjen.
- 9) Vi gjorde direkte henvendelser til disse menneskene, så sant det var mulig uten å skade dem eller andre.
- 10) Vi fortsatte med personlig selvransakelse, og når vi hadde feilet, innrømmet vi det med en gang.
- 11) Vi søkte, gjennom bønn og meditasjon, å styrke vår bevisste kontakt med Gud, slik vi selv oppfattet Ham, og ba bare om å få vite Hans vilje med oss og kraft til å utføre den.
- 12) Når vi hadde hatt en åndelig oppvåkning som følge av disse trinn, prøvde vi å bringe budskapet videre til voksne barn og følge prinsippene i all vår gjerning.

The Twelve Steps are reprinted and adapted from the original Twelve Traditions of Alcoholics Anonymous and are used with the permission of Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

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

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

Unapproved Draft. These materials have not been verified by the ACA WSO.

Copyrighted by Adult Children of Alcoholics World Services Organization, Torrance, California USA.  
Any copying or distribution without prior written consent from ACA WSO is a violation of copyright law.

©2015 ACA WSO, Inc.  
All rights reserved.