



Dwanaście Kroków DDA

- 1) Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec skutków alkoholizmu lub innej dysfunkcji rodzinnej, że przestaliśmy kierować własnym życiem.
- 2) Uwierziliśmy, że siła większa niż my może przywrócić nam zdrowie.
- 3) Postanowiliśmy powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga, jakkolwiek Go pojmujemy.
- 4) Dokonaliśmy wnikliwego i odważnego obrachunku moralnego nas samych.
- 5) Wyznaliśmy Bogu, sobie i drugiemu człowiekowi istotę naszych błędów.
- 6) Staliśmy się całkowicie gotowi, aby Bóg uwolnił nas od wszystkich naszych wad charakteru.
- 7) Pokornie zwróciliśmy się do Boga, aby usunął nasze braki.
- 8) Sporządziliśmy listę wszystkich osób, które skrzywdziliśmy i staliśmy się gotowi zadośćuczynić każdemu.
- 9) Zadośćuczyniliśmy osobiście wszystkim, wobec których było to możliwe; z wyjątkiem tych przypadków, gdy zraniłoby to ich lub innych.
- 10) Prowadziliśmy nadal obrachunek osobisty, natychmiast przyznając się do popełnionych błędów.
- 11) Poprzez modlitwę i medytację poszukiwaliśmy pogłębienia naszego świadomego kontaktu z Bogiem, jakkolwiek pojmujemy Boga, modląc się jedynie o poznanie woli Boga wobec nas oraz o siłę do jej spełnienia.
- 12) W rezultacie podjęcia tych kroków staliśmy się przebudzeni duchowo, staraliśmy się nieść to posłanie tym, którzy nadal cierpią i stosować te zasady we wszystkich naszych poczynaniach..

The Twelve Steps are reprinted and adapted from the original Twelve Steps of Alcoholics Anonymous.

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, Calif, USA.
Any copying or distribution without prior written consent from ACA WSO is a violation of copyright law.