



## *ACA:s 12 Steg*

- 1) Vi erkände att vi var maktlösa inför effekterna av alkoholism eller annan dysfunktion i familjen och att våra liv hade blivit ohanterliga.
- 2) Kom till tro att en Kraft större än oss själva kunde återge oss förståndet.
- 3) Tog ett beslut att överlämna vår vilja och våra liv i Guds omsorg, sådan vi uppfattar Gud.
- 4) Gjorde en grundlig och oförskräckt moralisk inventering av oss själva.
- 5) Erkände för Gud, oss själva och en annan människa den exakta innebörden av våra fel.
- 6) Var fullständigt redo att låta Gud avlägsna alla dessa karaktärsdefekter.
- 7) Bad ödmjukt Gud att avlägsna våra brister.
- 8) Gjorde en lista över alla personer vi hade skadat och blev villiga att gottgöra dem alla.
- 9) Gjorde direkta gottgörelser till dessa människor varhelst det var möjligt, utom då detta skulle skada dem eller andra.
- 10) Fortsatte att göra personlig inventering och när vi hade fel erkände vi det genast.
- 11) Sökte genom bön och meditation att förbättra vår medvetna kontakt med Gud, sådan vi uppfattar Gud, och ber då endast om kännedom om Guds vilja med oss och kraft att utföra den.
- 12) När vi hade haft ett andligt uppvaknande som ett resultat av dessa steg, försökte vi att föra detta budskap vidare till andra som fortfarande lider och att tillämpa dessa principer i alla våra angelägenheter.

De 12 Stegen är omtryckta och anpassade med tillstånd av Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

Adult Children of Alcoholics®/Dysfunctional Families World Service Organization, Inc.  
[www.adultchildren.org](http://www.adultchildren.org) | <http://acawsoec.com> | [info@adultchildren.org](mailto:info@adultchildren.org) | +1(310) 534-1815

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

©2017 ACA WSO, Inc.  
All rights reserved