



## *ACA:s 12 Steg*

- 1) Vi erkände att vi var maktlösa inför effekterna av alkoholism eller annan dysfunktion i familjen och att våra liv 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 beredda att låta Gud avlägsna alla dessa karaktärsdefekter.
- 7) Bad ödmjukt Gud att avlägsna våra brister.
- 8) Gjorde en lista över alla personer vi skadat och blev villiga att gottgöra dem alla.
- 9) Gjorde direkta gottgörelser till sådana människor var helst 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 föra detta budskap vidare till andra som fortfarande lider och tillämpa dessa principer i alla våra angelägenheter.

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

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.