



Cei Doisprezece Pași ai ACA

1. Am admis că eram neputincioși în fața efectelor alcoolismului sau ale altei disfuncții familiale, că nu mai eram stăpâni pe viața noastră.
2. Am ajuns la credința că o Putere Superioară nouă înșine ne-ar putea reda sănătatea mintală.
3. Am hotărât să ne lăsăm viața și voința în grija unui Dumnezeu așa cum și-L închipuie fiecare dintre noi.
4. Am făcut fără teamă un inventar moral amănunțit al propriei persoane.
5. Am mărturisit lui Dumnezeu, nouă înșine și unei alte ființe umane natura exactă a greșelilor noastre.
6. Am consimțit fără rezerve ca Dumnezeu să ne scape de toate aceste defecte de caracter.
7. Cu umilință, i-am cerut să ne îndepărteze slăbiciunile.
8. Am întocmit o listă cu toate persoanele pe care le-am rănit și am consimțit să reparăm aceste rele.
9. Ne-am reparat greșelile direct față de acele persoane, acolo unde a fost cu putință, dar nu și atunci când le-am fi putut face vreun rău lor sau altora.
10. Ne-am continuat inventarul personal și ne-am recunoscut greșelile de îndată ce ne-am dat seama de ele.
11. Am căutat prin rugăciune și meditație, să ne întărim contactul conștient cu Dumnezeu așa cum și-L închipuie fiecare dintre noi, cerându-I doar să ne arate Voia Lui în ceea ce ne privește și să ne dea puterea s-o împlinim.
12. După ce am trăit o trezire spirituală ca rezultat al acestor pași, am încercat să transmitem acest mesaj altora aflați încă în suferință și să punem în aplicare aceste principii în toate domeniile vieții noastre.

Cei Doisprezece Pași sunt adaptați și republicați după formatul original al Celor Doisprezece Pași ai Alcoolicilor Anonimi