



# **Anonyme Alkoholikeres 12 Trin**

1. Vi indrømmede, at vi var magtesløse over for alkohol – at vi ikke kunne klare vores liv.
2. Vi kom til at tro, at en Magt større end os selv kunne give os vores sunde fornuft tilbage.
3. Vi besluttede at give vores vilje og vores liv over til Guds omsorg – Gud sådan som vi opfattede Ham.
4. Vi lavede en dybtgående og frygtløs moralsk opgørelse over, hvad vi indeholdt.
5. Vi indrømmede over for Gud, for os selv og for et andet menneske, nøjagtig hvordan det forholdt sig med vores fejl.
6. Vi var helt indstillet på at lade Gud fjerne alle disse fejl i vores karakter.
7. Vi bad Ham ydmygt om at fjerne vores fejl.
8. Vi lavede en liste over alle de mennesker, vi havde gjort fortræd, og blev villige til at gøre det godt igen over for dem alle.
9. Vi gik direkte til disse mennesker og gjorde det godt igen, hvor det var muligt, undtagen hvor dette ville skade dem eller andre.
10. Vi fortsatte vores personlige opgørelse, og når vi havde fejlet, indrømmede vi det straks.
11. Vi søgte gennem bøn og meditation at forbedre vores bevidste kontakt med Gud, sådan som vi opfattede Ham, idet vi alene bad om at få at vide, hvad der var Hans vilje med os og om styrken til at udføre den.
12. Når vi som følge af disse trin havde oplevet en åndelig opvågnen, forsøgte vi at bringe dette budskab videre til alkoholikere og at efterleve disse principper i alt, hvad vi gjorde.