

A-A.

De tolv stegen, som föreslagits som program för återvinnande av hälsan:

- 1) Vi erkänner, att vi gång efter annan försökt resa oss, men att vi alltid åter frestats över vår förmåga, - att vårt liv glidit oss ur händerna.
- 2) Vi erkänner, att vi således av egen kraft icke kan klara vårt alkoholproblem och allt vad därmed är förknippat, men att en kraft som är större och starkare än vi, kan hjälpa oss att återfå hälsan.
- 3) Vi bestämmer oss för att oförbehållsamt ge vårt liv och vår vilja i denna krafts händer, - vi kallar kraften GUD, så som var och en av oss uppfattar honom, och vi ber honom om hjälp.
- 4) Utan fruktan och absolut ärligt företar vi en moralisk granskning av oss själva.
- 5) Vi bekänner inför oss själva och för en av våra medmänniskor, som vi har förtroende för, var vi felat.
- 6) Vi lägger om vårt levnadssätt och inställer vårt liv på att eliminera dessa fel.
- 7) Vi ödmjukar oss för att befria oss från alla dessa fel.
- 8) Vi gör upp en lista över våra skulder samt planerar regelbunden återbetalning, väl vetande, att även om återbetalningen sker med endast några få kronor, kommer detta att stärka andras förtroende för oss och vår tro på oss själva.
- 9) De medmänniskor, mot vilka vi burit oss illa åt, ber vi om ursäkt, och förklarar varför vi gjorde det.
- 10) Vi fortsätter vår självrannsakan, och när vi felat erkänner vi detta utan omsvep.
- 11) För varje dag försöker vi stärka kontakten med vår hjälpande kraft, GUD, så som vi uppfattar honom.
- 12) När vi uppnått visshet om den hjälp vi fått genom att efterleva dessa steg, försöker vi bringa budskapet vidare till andra alkoholsjuka människor.

KOM IHÅG, ATT ERFARENHETEN FRÅN ANDRA LÄNDER VISAT, ATT NÄR EN A-A-MEDLEM "TRILLAT DIT" ÄR DET ALLTID DÄRFÖR, ATT HAN ELLER HON FÖRSUMMAT ETT ELLER FLERA AV DE TOLV STEGEN!