

De Tolv Trin

1. Vi indrømmede, at vi var magtesløse over for følgerne af alkoholisme eller anden familiedysfunktion, og 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 lægge vor vilje og vort liv over til Gud, sådan som vi opfattede Gud.
4. Vi foretog en grundig og uforfærdet moralsk selvransagelse.
5. Vi indrømmede over for Gud, for os selv og for et andet menneske, nøjagtig hvordan det forholdt sig med vore fejl.
6. Vi var helt indstillet på at lade Gud fjerne alle disse karakterbrist.
7. Vi bad ydmygt Gud fjerne vore defekter.
8. Vi lavede en liste over alle de mennesker, vi havde gjort fortræd, og vi blev villige til at gøre det godt igen.
9. Vi gik direkte til disse mennesker og gjorde det godt igen, hvor det var muligt, undtagen hvor dette ville såre dem eller andre.
10. Vi fortsatte med vor selvransagelse, og når vi havde fejlet, indrømmede vi det straks.
11. Vi forsøgte gennem bøn og meditation at forbedre vores bevidste kontakt med Gud, sådan som vi opfattede Gud, idet vi alene bad om kendskab til Guds vilje med os og styrken til at udføre den.
12. Når vi som følge af disse Trin havde haft en åndelig opvågning, forsøgte vi at bringe dette budskab videre til lidende voksne børn og at praktisere disse principper i alt, hvad vi foretog os.