

性與愛上癮無名會的十二步驟*

1. 我們承認自己無力控制性與愛上癮症 – 我們已經無法管理自己的生活。
2. 我們相信有一個比自己還大的力量可以將我們的精神恢復健全。
3. 我們決定把意志和生命交付給我們所瞭解的神手上。
4. 對自己做一次內在的追尋和無畏的道德盤點。
5. 對神和其他人承認我們有錯誤的本質。
6. 完全做好準備，讓神來協助祛除所有品格上的缺失。
7. 謙卑地請神祛除我們的缺點。
8. 列出一個曾經被我們傷害過的所有人的名單，然後願意彌補他們。
9. 用直接的方式彌補曾被我們傷害過的人，除非會造成他們或其他人的傷害。
10. 持續進行道德盤點，發現錯誤時，立刻承認。
11. 透過祈禱和靜心，與神有意識的接觸；祈求知識，讓我們瞭解神對我們的旨意；祈求力量，讓我們以行動來貫徹。
12. 完成十二步驟、獲得心靈的覺醒之後，我們會努力把這個訊息傳遞給其他性與愛上癮者，並且在所有生活事物中持續練習這些原則。

* ©1985 The Augustine Fellowship, Sex and Love Addicts Anonymous, Fellowship-Wide Services, Inc. All Rights Reserved.

這重印與改寫的12步驟是得到戒酒無名會世界性組織的授權。此重印或改寫的授權並不代表戒酒無名會替這個計畫背書。戒酒無名會本身僅代表酒精上癮者的復原計畫。在AA之後於其他計畫或活動中使用，並延伸12步驟的，只能夠論及它們的特定問題，不能暗示。

戒酒無名會：十二個步驟：

1. 我們承認我們無能為力對付酒精，而我們的生活已變得不可收拾。
2. 來相信有一個比我們本身更大的力量，這個力量能恢復我們心智健康和神智清明。
3. 作出一個決定，把我們的意志和我們的生活，託付給我們所認識的上蒼。
4. 作一次徹底和無懼的自我品格檢討。
5. 向上蒼、向自己、向他人承認自己過錯的本質。
6. 要完全準備讓上蒼除去自己一切人格上之缺點。
7. 謙遜地祈求上蒼除去我們的缺點。
8. 列出一份所有我們所傷害過的人的名單，並使自己甘願對這些人作出補償。
9. 盡可能的話，直接補償他們，除非這樣做會傷害他們或其他人。
10. 繼續經常自我檢討，若有錯失，要迅速承認。
11. 透過禱告與默想，增進我們與自己所認識的上蒼有自覺性的接觸，只祈求認識祂對我們的旨意，並祈求有力量去奉行祂的旨意。
12. 實行這些步驟的結果是我們已經擁有一種精神上的覺醒，我們設法把這個音訊帶給酒癮患者，並在我們一切日常生活事物中，去實踐這些原則。