



DE TOLV STEGEN ENLIGT SLAA*

Anonyma sex- och kärleksberoende (SLAA)

1. Vi erkände att vi var maktlösa inför vårt sex- och kärleksberoende – att vi inte längre kunde hantera våra liv.
2. Vi kom till tro att en kraft större än oss själva kunde återge oss vårt förstånd.
3. Vi beslöt att lägga vår vilja och våra liv i händerna på Gud, såsom vi uppfattade Gud.
4. Vi gjorde en grundlig och oförskräckt moralisk självrannsakan.
5. Vi erkände inför Gud, oss själva och en medmänniska den exakta innebörden av alla våra fel.
6. Vi var helt och hållet beredda att låta Gud avlägsna alla dessa karaktärsfel.
7. Vi bad ödmjukt Gud avlägsna alla dessa brister.
8. Vi gjorde upp en lista över alla de personer vi hade gjort illa och blev villiga att gottgöra dem alla.
9. Vi gottgjorde personligen alla dessa människor så långt det var oss möjligt, utom då detta kunde skada dem eller andra.
10. Vi fortsatte vår självrannsakan och erkände genast när vi hade fel.
11. Vi sökte genom bön och meditation att förbättra vår medvetna kontakt med Gud, så som vi uppfattade Gud, varvid vi endast bad om insikt om Guds vilja med oss och styrka att utföra den.
12. När vi, som en följd av dessa steg, själva hade erfårit ett andligt uppvaknande, försökte vi föra detta budskap vidare till andra sex- och kärleksberoende och tillämpa dessa principer inom livets alla områden.

*©1985 The Augustine Fellowship, S.L.A.A., Fellowship-Wide Services, Inc. Alla rättigheter förbehålles. De tolv stegen har återgivits och anpassats med tillåtelse från Alcoholics Anonymous World Services, Inc. Tillåtelse att återge och anpassa de tolv stegen betyder inte att AA är sammankopplade med SLAA. AA är ett program för tillfrisknande endast från alkoholism. Användning av de tolv stegen i förbindelse med program och aktiviteter som bildats efter mönster från AA, men riktar sig mot andra problem, innebär inte något annat.

DE TOLV STEGEN ENLIGT ANONYMA ALKOHOLISTER

1. Vi erkände att vi var maktlösa inför alkoholen – att våra liv hade blivit ohanterliga. 2. Kom till tro att en Kraft större än vi själva kunde återge oss mental hälsa. 3. Beslöt att överlämna vår vilja och våra liv till Guds omsorg, sådan vi uppfattade Honom. 4. Gjorde en grundlig och orädd moralisk inventering av oss själva. 5. Erkände inför Gud, oss själva och en annan människa den exakta innebörden av våra fel. 6. Var helt och hållet beredda att låta Gud avlägsna alla dessa karaktärsdefekter. 7. Bad Honom ödmjukt att avlägsna våra brister. 8. Gjorde upp en lista över alla personer vi hade gjort illa och blev villiga att gottgöra dem alla. 9. Gottgjorde så långt möjligt dessa människor personligen, utom då det skulle kunna skada dem eller andra. 10. Fortsatte att göra personlig inventering och erkände genast när vi hade fel. 11. Sökte genom bön och meditation att förbättra vår medvetna kontakt med Gud, sådan vi uppfattade Honom, varvid vi endast bad att få kunskap om Hans vilja med oss och styrka att utföra den. 12. När vi, som resultatet av dessa steg, hade haft ett andligt uppvaknande, försökte vi föra detta budskap vidare till alkoholister och tillämpa dessa principer i alla våra angelägenheter.

Mer information på svenska finns på SLAA:s hemsida i Sverige: <https://www.slaa.se/>