

Anonyme Alkoholikeres Tolv Trin

1. Vi indrømmede, at vi var magtesløse over for alkohol – at vi ikke kunne klare vort liv.
2. Vi kom til at tro, at en Magt større end os selv kunne give os vor sunde fornuft tilbage.
3. Vi besluttede at give vor vilje og vort 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 vore 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 vore 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 vor personlige opgørelse, og når vi havde fejlet, indrømmede vi det straks.
11. Vi søgte gennem bøn og meditation at forbedre vor 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 opvågning, forsøgte vi at bringe dette budskab videre til alkoholikere og at efterleve disse principper i alt, hvad vi gjorde.