



Broszura edukacyjna · 05

Dwanaście Kroków

Program Dwunastu Kroków to duchowa droga zdrowienia wypracowana we wspólnocie Anonimowych Alkoholików, wykorzystywana także w innych uzależnieniach. To propozycja stopniowej zmiany, krok po kroku, we własnym tempie.

- 1 Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec uzależnienia, że przestaliśmy kierować własnym życiem.
- 2 Uwierziliśmy, że Siła większa od nas samych może przywrócić nam zdrowie.
- 3 Postanowiliśmy powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga, jakkolwiek Go pojmujemy.
- 4 Zrobiliśmy gruntowny i odważny obrachunek moralny.
- 5 Wyznaliśmy Bogu, sobie i drugiemu człowiekowi istotę naszych błędów.
- 6 Staliśmy się całkowicie gotowi, aby Bóg uwolnił nas od wszystkich wad charakteru.
- 7 Zwróciliśmy się do Niego w pokorze, aby usunął nasze braki.
- 8 Zrobiliśmy listę osób, które skrzywdziliśmy, i staliśmy się gotowi zadośćuczynić im wszystkim.
- 9 Zadośćuczyniliśmy osobiście wszystkim, wobec których było to możliwe, z wyjątkiem tych przypadków, gdy zraniłoby to ich lub innych.
- 10 Prowadziliśmy nadal obrachunek moralny, z miejsca przyznając się do popełnianych błędów.
- 11 Dążyliśmy przez modlitwę i medytację do coraz doskonalszej więzi z Bogiem, jakkolwiek Go pojmujemy, prosząc jedynie o poznanie Jego woli wobec nas oraz o siłę do jej spełnienia.
- 12 Przebudzeni duchowo w rezultacie tych Kroków, staraliśmy się nieść to posłanie innym uzależnionym i stosować te zasady we wszystkich naszych poczynaniach.

Kroki bywają różnie formułowane w poszczególnych wspólnotach, a dla wielu osób „Siła większa” oznacza własne rozumienie duchowości. W ośrodku pracujemy z nimi w tempie dostosowanym do każdego Uczestnika. Nie jesteś w tym sam.

TRZY POSTAWY, KTÓRE OTWIERAJĄ DROGĘ

Uczciwość

Szczerość wobec siebie i innych, początek każdej realnej zmiany.

Otwartość

Gotowość, by spojrzeć na siebie inaczej i przyjąć pomoc.

Gotowość

Chęć działania, dzień po dniu, krok po kroku, we własnym tempie.

MODLITWA O POGODĘ DUCHA

WWW.ZEUSREHAB.COM

Boże, użyłbyś mi pogody ducha,
abym godził się z tym,
czego nie mogę zmienić;
odwagi, abym zmieniał to,
co zmienić mogę;
i mądrości, abym odróżniał
jedno od drugiego.

Przypisywana Reinholdowi Niebuhrowi, od lat towarzysząca wspólnotom Dwunastu Kroków. Do „Siły większej” zwracaj się tak, jak sam ją rozumiesz.