



De Twaalf Stappen

Stap 1

Het fundament.

Wij erkenden dat wij machteloos stonden tegenover onze verslaving, dat ons leven onhanteerbaar was geworden.

Stap 2

De Hogere Macht: help!

Wij kwamen ertoe te geloven dat een Macht groter dan onszelf ons weer geestelijk gezond kon maken.

Stap 3

Ik geef de strijd op...

Wij namen de beslissing om onze wil en ons leven over te dragen aan de zorg van God zoals wij Hem begrepen.

Stap 4

Hoe ben ik eigenlijk geworden wie ik ben... ?

Wij maakten een grondige en onbevreesde morele inventaris van onszelf op.

Stap 5

De schaamte voorbij, ik erken wie ik ben.

Wij bekenden tegenover God, onszelf en iemand anders de ware aard van onze fouten.

Stap 6

Waarom zou ik mijn gedrag willen veranderen?

Wij waren volkomen bereid God al deze fouten in ons karakter weg te laten nemen.

Stap 7

Gedragsverandering, de actie.

Wij vroegen Hem nederig onze tekortkomingen weg te nemen.

Stap 8

Ben eens eerlijk; wat ging er nou precies verkeerd?

Wij maakten een lijst van alle mensen die wij schade berokkend hebben en werden bereid het met hen allen goed te maken.

Stap 9

Tijd om verantwoording af te leggen en puin te ruimen.

Wij maakten het, waar mogelijk, direct goed met deze mensen, behalve wanneer dit hen of anderen zou schaden.

Stap 10

Hoe ging het nu eigenlijk écht met mij vandaag?

Wij gingen door met het opmaken van een persoonlijke inventaris en wanneer wij fout waren, gaven wij dat onmiddellijk toe.

Stap 11

Wat geeft mijn leven eigenlijk zin, nu ik niet meer hoef te gebruiken?

Wij trachtten middels gebed en meditatie ons bewuste contact met God zoals wij Hem begrepen te verbeteren, enkel biddend om kennis van Zijn wil voor ons, en de kracht die uit te voeren.

Stap 12

The endgame: continuïteit in mijn herstel en dat van anderen.

Tot een geestelijk ontwaken gekomen als resultaat van deze stappen, probeerden wij deze boodschap uit te dragen naar verslaafden en deze uitgangspunten in al ons doen en laten toe te passen.

