



## שנים עשר הצעדים של ACA

1. הודיענו שהיינו חסרי אונים מול ההשפעות של אלכוהוליזם או חוסר תפקוד משפחתי, שהיינו הפכו לבלתי ניתנים לניהול.
2. הגיענו לאמונה ש'כוח' גדול יותר מעצמנו יכול להשיב אותנו לשפיטה.
3. קיבלנו החלטה למסור את רצוננו ואת חיינו להשגחתו של 'אלוהים' כפי שהוא חנו מבינים את המושג 'אלוהים'.
4. ערכנו "רשימת ממצאים" [inventory] מוסרית עמוקה ואמיצה של עצמנו.
5. הודיענו בפני 'אלוהים', עצמנו ואדם נוסף על טיבם המדויק של הטעויות שלנו.
6. היינו נוכנים לחלוטין ש'אלוהים' יסיר את פגמי האופי שלנו.
7. ביקשנו בענוהה מ'אלוהים' שיסיר את החסרונות שלנו.
8. ערכנו רשימה של כל האנשים שגרמו להם נזק והגענו לנוכנות לכפר בפני כולם.
9. כיפרנו ישירות בפני אותם אנשים בכל מקום שהדבר היה אפשרי, למעט כאשר זה היה גורם נזק להם או אחרים.
10. המשכנו לעורך "רשימת ממצאים" אישיות, וכאשר טעינו הודיענו בכך מיד.
11. באמצעות תפילה ומידיטציה המשכנו לחפש איך לשפר את הקשר המודיע עם 'אלוהים', כפי שאנו מבינים את המושג 'אלוהים', כשהאנו מתפללים רק לידע של רצונו עבורנו ולכוח לנוהג בהתאם.
12. משחווינו התערורות רוחניות כתוצאה מצעדים אלה, ניסינו לשאת מסר זה לידיים בוגרים אחרים שעדיין סובלים ולישם עקרונות אלה בכל תחומי חיינו.

The Twelve Steps are reprinted and adapted from the original Twelve Steps of Alcoholics Anonymous.

Adult Children of Alcoholics®/Dysfunctional Families World Service Organization, Inc.

[www.adultchildren.org](http://www.adultchildren.org) | [acawsoec.com](http://acawsoec.com) | [information@acawso.com](mailto:information@acawso.com) | +1(310) 534-1815

ACA WSO Literature Distribution Center | +1(562) 595-7831

©2016 ACA WSO, Inc.

All rights reserved