



Двенадцать Шагов Анонимных Созависимых

1. Мы признали своё бессилие перед другими, признали, что наши жизни стали неуправляемыми.
2. Пришли к убеждению, что Сила, более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие.
3. Приняли решение препоручить нашу волю и наши жизни под защиту Бога, как мы понимаем Его.
4. Провели тщательное и бесстрашное моральное исследование самих себя.
5. Признали перед Богом, собой и другими людьми истинную природу наших заблуждений.
6. Всецело подготовились к тому, чтобы Бог избавил нас от всех этих дефектов характера.
7. Смиренно просили Бога избавить нас от наших недостатков.
8. Составили список всех людей, кому мы нанесли вред, и преисполнились желанием возместить им всем ущерб.
9. Возмещали ущерб этим людям, когда возможно, за исключением тех случаев, когда это могло повредить им или другим людям.
10. Продолжали исследование самих себя и, когда были неправы, сразу же признавали это.
11. Посредством молитвы и размышлений искали способ улучшить наш сознательный контакт с Богом, как мы понимали Его, молясь лишь о знании Его воли для нас и о силе для её исполнения.
12. Достигнув духовного пробуждения в результате прохождения этих шагов, мы старались донести эту идею до других созависимых и применять эти принципы во всех наших делах.