



## **Двенадцать Шагов Анонимных Созависимых®**

1. Мы признали свое бессилие перед другими, признали, что наши жизни стали неуправляемы.
2. Пришли к вере, что сила, более могущественная, чем наша собственная, может вернуть нам здравомыслие.
3. Приняли решение обратить нашу волю и нашу жизнь под защиту Бога, как мы понимали Его.
4. Произвели тщательное и бесстрашное моральное исследование самих себя.
5. Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений
6. Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех этих дефектов характера.
7. Смирненно просили Бога исправить наши изъяны.
8. Составили список всех тех людей, кому мы причинили вред, и преисполнились желанием возместить причиненный им ущерб.
9. Лично возмещали урон этим людям, где только возможно, кроме тех случаев, когда это возмещение принесло бы этим или другим людям вред.
10. Продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки, сразу признавали это.
11. Стремилась путем молитвы и медитации улучшить свой сознательный контакт с Богом, как мы понимали Его, молясь лишь о знании Его воли для нас и о даровании силы для ее исполнения.
12. Достигнув духовного пробуждения, в результате выполнения этих шагов, мы старались нести это послание другим Созависимым, и использовать эти принципы во всех наших делах.

*Двенадцать Шагов скопированы и адаптированы с разрешения Alcoholics Anonymous World Services, Inc. Согласие на копирование и адаптацию вовсе не означает, что AA (Анонимные Алкоголики) проверили или утвердили содержание данной публикации, либо что AA согласны с взглядами, представленными здесь. AA – программа выздоровления от алкоголизма, использующая Двенадцать Шагов вместе с программами и движениями, которые созданы по подобию AA, но посвящены иным проблемам, схожим по сути.*

### **Двенадцать Шагов Анонимных Алкоголиков**

*1. Мы признали свое бессилие перед алкоголем, признали, что наша жизнь перестала поддаваться контролю. 2. Пришли к вере, что сила, более могущественная, чем наша собственная, может вернуть нам здравомыслие. 3. Приняли решение обратить нашу волю и нашу жизнь под защиту Бога, как мы понимали Его. 4. Произвели тщательное и бесстрашное моральное исследование самих себя. 5. Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений. 6. Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех этих дефектов характера. 7. Смирненно просили Бога исправить наши изъяны. 8. Составили список всех тех людей, кому мы причинили вред, и преисполнились желанием возместить причиненный им ущерб. 9. Открыто возмещали урон этим людям, где только возможно, кроме тех случаев, когда это возмещение принесло бы этим или другим людям вред. 10. Продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки, сразу признавали это. 11. Стремилась путем молитвы и медитации улучшить свой сознательный контакт с Богом, как мы понимали Его, молясь лишь о знании Его воли для нас и о даровании силы для ее исполнения. 12. Достигнув духовного пробуждения, в результате выполнения этих шагов, мы старались нести это послание другим алкоголикам и использовать эти принципы во всех наших делах.*