



嗜酒者功能失调成年子女康复协会十二步骤

- 1) 我們承認對酒癮或其他家庭功能失調的影響無能為力，我們的生活變得一團糟。
- 2) 逐漸相信一個比我們自身更大的力量可以使我們恢復理智。
- 3) 決定將意志和生活放在我們所理解的神的照管之下。
- 4) 做一次探索和無畏的道德盤點。
- 5) 向神，自己和另一個人承認我們錯誤的本質。
- 6) 完全準備好讓神除去我們所有的性格缺陷。
- 7) 謙卑地請求神除去我們的缺點。
- 8) 做一個我們曾經傷害過的所有人的清單，並願意對他們做出補償。
- 9) 向這些人直接做補償，除非這麼做會傷害他們或其他人。
- 10) 繼續做個人的盤點，犯錯的時候立刻承認。
- 11) 通過禱告和靜心，增進我們和我們所理解的神有意識的聯系，禱告的目的僅僅是為了明白神對我們的旨意和實現神旨意的力量。
- 12) 做步驟獲得心靈的覺醒之後，努力將康復信息傳遞給那些還在受苦的人，並在日常事務中操練這些原則。

此十二步驟重印並改編自嗜酒者互戒協會的十二步驟，得到嗜酒者互戒協會世界服務機構的允許。

Adult Children of Alcoholics®/Dysfunctional Families
www.adultchildren.org | acawsoec.com | info@acawso.org | +1(310) 534-1815

© 2016 ACA WSO, Inc.
All rights reserved