

1) Sätt dig ner med din sponsor längs vägen, när det uppstår problem eller när du är klar med steget. Bli inte upprörd om din sponsor inte tycker att du är klar med steget, din sponsor älskar dig och vill att du ska göra så gott du kan. Bli villig och kapitulera!

- A.** Skriv om vad du förväntar dig av en sponsor.
- B.** Skriv om din definition av kapitulation (och hur du tillämpar det i ditt liv)
- C.** Skriv om vad du förväntar dig av NA.
- D.** Skriv om vad du är villig att göra för att bli en medlem av NA
- E.** Sätt dig ner och gå igenom detta med din sponsor
- F.** Skaffa dig en bra ordbok innan du börjar skriva i stegen.

# Steg Ett

*"Vi erkände att vi var kraftlösa inför vårt beroende, att våra liv hade blivit ohanterliga."*

## 1) Skriv om steg ett:

- A. Ta varje enskilt ord och skriv ner din egen förståelse av dem.
- B. Kolla upp varje ord i en ordbok och skriv ner definitionerna av dem.
- C. Vänta 24 timmar och jämför sedan de två definitionerna, kolla om din tolkning skiljer sig ifrån ordbokens.
- D. Skriv om vad du lärde dig av den här processen.
- E. Bryt ner steget till följande delar:
  - 1. Vi Erkände
  - 2. Att Vi Var Kraftlösa
  - 3. Inför Vårt Beroende
  - 4. Att Våra Liv
  - 5. Hade Blivit Ohanterliga
- F. Skriv vad varje del betyder för dig.

## 2) Första stegs inventering

- A. Bara för idag, (varje dag)
  - 1. Skriv om händelser som händer i ditt liv och hur dessa händelser påminner om det förflutna.
- B. Skriv om de omständigheter som ledde fram till händelsen, själva händelsen och konsekvenserna av händelsen, bra eller dåligt.
- C. Skriv hur du inte kunde kontrollera de omständigheter som föranledde händelsen, hur du inte kunde kontrollera själva händelsen och hur du inte kunde kontrollera konsekvenserna av händelsen som väckt dem, hur det vart ohanterligt och hur du var kraftlös inför den.
- D. Fortsätt att skriva din dagliga inventering tills steget uppenbarar sig.
- E. Skriv hur du arbetar med det här steget. Skriv åtminstone 15 olika exempel på hur detta steg fungerar i ditt liv.
- F. Dela allt med din sponsor.
- G. Om din sponsor känner att du är redo kommer han/hon att låta dig gå vidare till steg 2.

## Steg Två

*"Vi kom till tro på att en kraft starkare än vi själva kunde ge oss vårt förstånd tillbaka."*

### 1) Skriv om steg två:

- A.** Ta varje enskilt ord och skriv ner din egen förståelse av dem.
- B.** Kolla upp varje ord i en ordbok och skriv ner definitionerna av dem.
- C.** Vänta 24 timmar och jämför sedan de två definitionerna, kolla om din tolkning skiljer sig ifrån ordbokens.
- D.** Skriv om vad du lärde dig av den här processen.
- E.** Sätt dig ner med din sponsor och gå igenom det du skrivit innan du går vidare med ditt stegarbete.
- F.** Skriv om följande delar av steget:
  - 1. Vi Kom
  - 2. Till Tro På
  - 3. Att En Kraft
  - 4. Starkare Än Vi Själva
  - 5. Kunde Ge Oss Vårt Förstånd Tillbaka
- A.** Skriv vad varje del betyder för dig.
- B.** Skriv om din uppfattning av vansinne.
- C.** Skriv om din uppfattning av förstånd.
- D.** Skriv om vad varje del betyder för dig nu.
- E.** Skriv om din första erfarenhet av en tro på en Högre Kraft och hur den kraften hjälper dig i ditt liv idag.
- F.** Skriv dina dagliga inventeringar tills steget uppenbarar sig.
- G.** Skriv om vad som uppenbarade sig och relatera det till ditt dagliga liv.
- H.** Dela allt med din sponsor.
- I.** Skriv 10 exempel på hur du har fått ditt förstånd tillbaka.
- J.** Om din sponsor tycker att du är redo så kommer han/hon låta dig gå vidare till Steg Tre.

# Steg Tre

*"Vi tog ett beslut att lägga vår vilja och våra liv i händerna på Gud, som vi uppfattade honom."*

Att ta steget ordagrant utifrån hur det är översatt till svenska kan bli svårt då man ska kolla på specifika ord och delar av steget. Svenskan lyder "Vi tog ett beslut att lägga vår vilja och våra liv i händerna på Gud, som vi uppfattade honom.". När man då i följande skrivningar ska kolla på enskilda ord skulle det bli ord såsom "händerna" och det ordet kanske inte ger den korrekta betydelsen av steget i en ordbok. I den engelska litteraturen lyder steget "We made a decision to turn our will and our lives over to the care of God as we understood Him.". Så alltså är steget översatt från "to the care of God" till "I händerna på Gud". Om man slår upp ordet "Care" i en ordbok får man fram översättningar som: Vård, Omsorg, skötsel etc. Så för att göra det enklare i ditt stegarbete är ett förslag att slå upp ordet "omsorg" istället för "händerna".<sup>1</sup>

## 1) Skriv om steg Tre:

- A.** Ta varje ord individuellt och skriv ner din egen förståelse av dem.
- B.** Kolla upp varje ord i en ordbok och skriv ner definitionerna av dem.
- C.** Vänta 24 timmar och jämför sedan de två definitionerna, kolla om din tolkning skiljer sig ifrån ordbokens.
- D.** Skriv om vad du lärde dig av den här processen.
- E.** Sätt dig ner med din sponsor och gå igenom det du skrivit innan du går vidare med ditt stegarbete.
- F.** Skriv om följande delar av steget:
  - 1. Vi Tog
  - 2. Ett Beslut
  - 3. Att Lägga Vår Vilja
  - 4. Och Våra Liv
  - 5. I Händerna På Gud
  - 6. Som Vi Uppfattade Honom
- G.** Skriv fem exempel på hur du lägger din vilja och ditt liv i händerna på Gud.
- H.** Skriv om vad du anser att "tro" betyder för dig och hur det påverkar ditt liv.
- I.** Skriv vad du känner kommer hända om du faktiskt accepterar detta steg i ditt liv.

---

<sup>1</sup> Hela stycket tillagt av Äntligen Fria gruppen under översättningen.

- J.** Skriv dina dagliga inventeringar tills steget uppenbarar sig för dig.
  - K.** Skriv om vad som uppenbarade sig och relatera det till ditt dagliga liv.
  - L.** Dela allt med din sponsor.
- 2) Om din sponsor känner att du är redo för det fjärde steget kommer han/hon att ge dig en fjärde stegs guide så att du kan fortsätta din resa.

# Ett sätt att närma sig fjärdestegs inventeringen

## Anonyma Narkomaners Tolv Steg

1. Vi erkände att vi var kraftlösa inför vårt beroende, att våra liv hade blivit ohanterliga.
2. Vi kom till tro på att en kraft starkare än vi själva kunde ge oss vårt förstånd tillbaka.
3. Vi tog ett beslut att lägga vår vilja och våra liv i händerna på Gud, som vi uppfattade honom.
4. Vi gjorde en grundlig och orädd moralisk inventering av oss själva.
5. Vi erkände inför Gud, oss själva och en medmänniska den exakta innebörden av våra fel.
6. Vi var helt och hållet beredda att låta Gud avlägsna alla dessa karaktärsdefekter.
7. Vi bad honom ödmjukt att avlägsna våra brister.
8. Vi gjorde en förteckning över alla personer vi hade skadat och blev villiga att gottgöra dem alla.
9. Vi gottgjorde dessa människor direkt, varhelst möjligt, utom när detta skulle skada dem eller andra.
10. Vi fortsatte vår personliga inventering och erkände genast när vi hade fel.
11. Vi sökte genom bön och meditation att förbättra vår medvetna kontakt med Gud, som vi uppfattade honom, varvid vi endast bad om insikt om hans vilja med oss och styrkan att utföra den.
12. När vi som ett resultat av dessa steg hade haft ett andligt uppvaknande, försökte vi att föra detta budskap vidare till andra beroende och tillämpa dessa principer i alla våra angelägenheter.”

# Ett sätt att närma sig fjärdestegsinventeringen

Syftet med en grundlig och orädd inventering är att sortera bort förvirringen och motsägelserna i våra liv så att vi kan ta reda på vilka vi verkligen är. Vi börjar ett nytt sätt att leva och behöver göra oss av med bördorna och fällorna som har kontrollerat oss och som har stoppat vår tillväxt.

När vi närmar oss detta steg, är de flesta av oss rädda att det finns ett monster inom oss som kommer att förgöra oss om vi släpper det fri. Denna rädsla kan få oss att lägga ner vår inventering eller till och med hindra oss från att göra detta avgörande steg överhuvudtaget. Vi behöver komma ihåg att rädsla är brist på tro och nu när vi har funnit en personlig älskande Gud att vända oss till, behöver vi inte längre vara rädda.

Vi har varit experter på självbedrägeri och rationalisering, genom att skriva vår inventering kan vi komma över dessa hinder. Att skriva en grundlig inventering kommer att låsa upp delar av vårt undermedvetna som aldrig kommit fram när vi bara har tänkt och pratat om vilka vi är. När allt är skrivet på papper är det mycket lättare att se och mycket svårare att förneka vår sanna natur. Ärlighet mot oss själva är en av nycklarna till vårt nya sätt att leva.

Det enda sättet att bli ren är att sluta använda och det enda sättet att göra en inventering är att sätta sig ner och göra den. Många specifika inventeringsmetoder har använts framgångsrikt av våra medlemmar. Denna inventeringsmetod har fungerat för en del av oss och den kan fungera för dig med, om du går hela vägen. Kom ihåg, du kan inte skriva en dålig inventering - bara en bättre sådan och du kan skriva för lite – men aldrig för mycket.

## Instruktioner

1. Du kommer att behöva ett block med linjerat papper eller ett ämnesblock, en penna och en bra ordbok.
2. Sitt och skriv vid ett bord eller ett skrivbord. Se till att du har gott om utrymme och att du inte blir störd i onödan.
3. Slå upp orden du inte förstår i guiden i en ordbok och kolla definitionerna av dem.

4. När du väl skriver så lämna ett stort mellanrum mellan raderna så att du senare kan lägga till eller kommentera.
5. Försök att skriva ner det första som kommer till dig och ändra inte din inventering.
6. Bekymra dig inte över stavning eller att det ska se snyggt ut. Din inventering ska vara möjlig att läsa men det behöver inte vara ett konstverk.
7. Ta inte bort eller sudda något du skriver, utan stryk bara över "felaktiga" ord med ett streck som går att läsa igenom.
8. Om du kommer på något som ska med i inventeringen medan du arbetar med något annat, skriv då ner det eller gör en anteckning på ett separat papper så att du kan gå tillbaka till det senare och fortsatt sedan med det du höll på med.
9. Du skriver din inventering för dig själv. Just nu existerar inte det Femte Steget. Skriv ner allt, även de saker du är ovillig att dela med dig av, du kan alltid ta bort något senare men genom att skriva ner det får du åtminstone en chans att få se det klarare.
10. Skriv tills att du inte har något kvar att skriva. Att skriva din inventering kommer förmodligen kräva mer än en sittning. Försök att stanna vid slutet av en del och kör igång igen så snart som möjligt.

- I. Börja din inventering genom att skriftligt ta det tre första stegen; vad dem betyder för dig och hur du arbetar dem.
  - a) Erkänn och skriv ner din kraftlöshet och diskutera hur ditt liv är ohanterligt.
  - b) Skriv om "Kraften starkare än dig själv" som du har kommit till tro på och vad du hoppas på att denna Kraft kan göra för dig.
  - c) Skriv om ditt beslut att lägga din vilja och ditt liv i händerna på Gud och gör det åtagandet skriftligt
- II. HARM är hur det flesta av oss har reagerat på det förflutna. Det är att återuppleva gamla erfarenheter om och om igen. Desto oftare du har återupplevt en händelse eller hamnat i "borde ha" och "om bara" desto mer betydelsefull är förmodligen den händelsen.
  - a) Skriv om varje händelse i ditt liv som du har fått återuppleva i dina tankar vid något senare tillfälle. Detta innefattar både bra och dåliga erfarenheter.



- b) Skriv om dina gamla handlingar som du skulle ha ändrat på om du fick möjligheten.
- c) Skriv om händelser, vilka som helst, som du känner har orsakat en förändring i dig.
- d) Skriv en ordboks definition och åtminstone tre meningar om följande känslor, hur dom tillämpades mot människor, platser, saker och idéer.

Självömkan	Girighet
Högmod	lust
Förakt	Intolerans
Hat	Apati
Svartsjuka	Förändringsmotstånd
Avundsjuka	Själviskhet
Oärlighet	

### III. **Ilkska är hur det flesta av oss har reagerat på nuet.**

Det är vår reaktion på- och förnekelse av verkligheten.

- a) Skriv om de saker som gör dig arg, irriterar dig eller som får dig att känna dig illa till mods. Vilka är dina "triggers" och hur triggas dom igång? Finns det några nyckelord, fraser, handlingar eller situationer som säkerligen får dig att "gå igång"? Följande är en lista med några av de saker som vi ofta reagerar på med ilkska. Några av dessa kommer att passa in på dig och andra inte. Använd denna lista som en utgångspunkt och för att få dig att tänka i termer om ilkska.

Att bli kritiserad  
 Att bli motsagd  
 Att bli ignorerad  
 Att bli hånad  
 Practical jokes  
 Att någon skrattar åt dig  
 Att bli skvallrad om eller pratad om  
 Att bli kallad namn (Dum, fet, mager, skitstövel, bitch, hora, horunge etc.)  
 Att bli berörd  
 När någon blir för närgången (står för nära).  
 Att bli hyllad.

**IV. Rädsla är sättet vi har reagerat på framtiden.** Det är vårt svar till det okända, en omvänd fantasi. Skriv åtminstone tre meningar om alla dina rädslor, gamla och nuvarande (speciellt dom som du tror är irrationell eller dom som du tror inte längre bekymrar dig). Följande är en lista med rädslor, några kommer att passa in på dig och andra inte. Använd denna lista som en utgångspunkt och för att få dig att tänka i termer om rädsla.

Människor	Principer	Gud
Vansinne	Döden	Polisen
Bestraffning	Institutioner	Fängelser
Auktoriteter	Avvisande	Psyket
Acceptans	Misslyckande	Framgång
Själv bedömning	Ärlighet	Religion
Osäkerhet	Olyckor	Djur
Ormar	Spindlar	Insekter
Mörkret	Höjder	Sjukdomar
Cancer	Hjärtattack	Fetma
Svält	Sjukhus	Mediciner
Impotens	Försummelse	Sex
Giftermål	Disciplin	Våldtäkt
Att bli illa omtyckt	Moraliska regler	Spelande
Ansvar	Att skada andra	Att stjäla
Gamla brott	Rättvisa	Smärta
Uppblåst ego	Underlägsenhet	Besattheter
Prata inför folk	Klaustrofobi	Att bli attackerad
Att kvävas	Sarkasm	Andra etniciteter
Vatten	Misstag	Begär
Högmod		

V. SEX är ett område där de flesta av oss har haft problem. En av våra old timers refererar till oss som "älskare i nöd" och detta är verkligen sant. De flesta av oss bär på falsk skam och skuld för att vi har försökt att leva upp till orealistiska eller falska moraliska regler.

- a) Skriv om din "perfekta" relation (tillfällig förbindelse, älskare eller respektive) och hur de verkliga relationerna har levt upp till eller kommit till korta mot detta ideal.
- b) Skriv om dina sexuella fantasier, oavsett om du agerat på dom eller inte.
- c) Skriv åtminstone tre meningar om varje följande sex relaterad handling eller begär som passar in på dig eller som du har starka känslor kring. Använd denna lista som utgångspunkt och lägg till fler saker du kan tänka på.

Otrohet	Våldtäkt	Sadism
Incest	Masochism	Pornografi
Prostitution	Ofredande	Tjuvkika på andras Sexuella umgänge
Homosexualitet	Sex med djur	Frestande
Sex mellan två olika etniciteter	Onani	Hjälpmedel
Blottning	Sexuell Svartsjuka	Abort
Oralsex	Gruppsex	Fetischer

Droganvändande som sexuell handling

Sexrelationer eller handlingar som du känner är onormala eller onaturliga.

**VI. TILLGÅNGAR** måste också ses över om vi ska få en fullständig bild av oss själva. Detta är mycket svårt för de flesta av oss för att det är svårt för oss att acceptera att vi har goda egenskaper. Vi har alla en kombination av tillgångar och belastningar och genom detta program försöker vi att göra oss av med det negativa och lyfta fram det positiva.

- a) Skriv om varje händelse i ditt liv när du gjorde något gott utan att förvänta dig något tillbaka.
- b) Skriv åtminstone tre meningar om följande tillgångar. Använd denna lista som utgångspunkt och lägg till fler tillgångar som du kommer på.

Att vara ren	Sinne för humor	Kärlek
Öppet sinne	Villighet	Ödmjukhet
Gudsmedvetenhet	Vänskap	Blygsamhet
Själv acceptans	Ärlighet mot dig själv	Tålamod
Ärlighet mot andra	Förlåtelse	Enkelhet
Sinnesro	Mod	Tillit
Tro	Acceptans	Generositet
Positiv handling	Omtanke	Punktlighet
Självförsörjning	Delar med dig	Tacksamhet

## VII. Svara skriftligt på följande frågor.

1. Hur ser du på dig själv? Vad är din självbild?
2. Vem vill du vara när du växer upp?
3. Vad vill få ut av livet?
4. Vilka saker har du gjort som du egentligen inte ville för att bli accepterad?
5. Vilka saker gjorde du när du använde som du känner att du inte kan göra idag?
6. Vad kan du göra idag som du tidigare inte kunnat göra?
7. Vad är dina fantasier och drömmar (förutom sex)?
8. Vad är din definition av frihet?
9. Har du medvetet utelämnat något i din inventering?
10. Är det några händelser i din inventering som egentligen aldrig har hänt?
11. Är det något annat du kan komma på som specifikt hjälper dig att vara du?
12. Vilka rädslor och problem har inträffat under processen av att skriva den här inventeringen?
13. Vad är din definition av kapitulation?
14. Hur påverkar tristess, isolering och ensamhet dig och hur tar du hand om dem?

Vem som helst som har lite tid i programmet och som har arbetat med dessa steg kommer att berätta för oss att Fjärde Steget var en vändpunkt i deras liv. I slutändan finner vi att vi bara är mänskliga, med samma rädslor, längtan och problem som alla andra. En av de största fördelarna med programmet är upptäckten att vi aldrig behöver vara ensamma igen. Andra har känt sig som vi känner oss. Andra har misslyckats där vi har misslyckats. De är här nu, styrkta av Gemenskapen, redo och ivriga att hjälpa oss.

Detta Fjärde Steg kan bli ett fantastiskt äventyr, att gå igenom våra tidigare prestationer och våra nuvarande beteenden för att se vad vi vill behålla och vad vi vill bli av med. Ingen tvingar oss att ge upp vårt elände. Detta steg har rykte om sig att vara svårt, när det i själva verket är rätt enkelt.

Som tillfrisknande beroende har vi nu rätt att uppnå nivåer av riktigt välbefinnande och vi kan nå dem genom att få grepp om vad vi har gjort fel. Om vi vill må bra måste vi sluta att göra de saker som får oss att må dåligt. **Vi kommer inte att bli perfekta. Om vi vore perfekta, vore vi inte mänskliga. Det viktigaste är att vi gör vårt bästa. Vi använder de verktyg som finns tillgängliga för oss och vi utvecklar förmågan att överleva våra känslor. Vi vill inte förlora något av det vi har vunnit, vi vill fortsätta i programmet. Det är vår erfarenhet att ingen inventering har någon långvarig effekt, det inte spelar någon roll hur sökande och grundliga vi varit, om den inte genast följs upp med ett lika grundligt Femte Steg.**

## **BARA FÖR IDAG**

Säg till dig själv -

**Bara för idag** ska jag tänka på mitt tillfrisknande, leva och glädjas åt livet utan att använda droger.

**Bara för idag** ska jag ha tillit till någon som tror på mig och som vill hjälpa mig i mitt tillfrisknande.

**Bara för idag** ska jag ha ett program. Jag ska försöka följa det efter bästa förmåga.

**Bara för idag** ska jag försöka få ett bättre perspektiv på mitt liv.

**Bara för idag** ska jag vara orädd, mina tankar ska vara hos mina nya vänner, människor som inte använder och som har funnit ett nytt sätt att leva. Så länge jag följer den vägen har inget att vara rädd för.

# Steg Fem

*"Vi erkände inför Gud, oss själva och en medmänniska den exakta innebörden av våra fel."*

1)

- A. Ta varje ord individuellt och skriv ner din egen förståelse.
- B. Slå upp varje ord i en bra ordbok och skriv ner definitionerna av ordet.
- C. Vänta 24 timmar och jämför de två definitionerna, kolla hur dina definitioner skiljer sig från ordboken.
- D. Skriv om vad du lärt dig.
- E. Bryt ner steget i följande delar:
  - 1. Vi Erkände
  - 2. Inför Gud, Oss Själva Och En Medmänniska
  - 3. Den Exakta Innebörden
  - 4. Av Våra Fel
- F. Skriv om vad varje del betyder för dig.

- 2) Finkamma ditt fjärde steg. tanken är att titta på det som om du studerade ett objekt (du). Det är som att titta in från utsidan. Ta varje del enskilt, läs det, tänk på det, skriv igen utan några rättfärdiganden eller bortförklaringar. Titta på dina motiv och handlingar, fråga dig själv "vad är det här sprunget ur, vad är det baserat på?" D.v.s. vad hände, hur kände jag mig och vad ville jag uppnå med mina handlingar. Motivatorn är att finna den exakta innebörden av våra fel. Leta rätt på känslor som rädsla, avvisande, låg självkänsla och lågt självvärde, observera biprodukter som rebelliskhet, ilska etc. Alla baserade på total självcentrering. Det är att genom studera vår inventering som det blir möjligt att upptäcka varför vi gör som vi gör. Det är när vi förstår våra handlingar som vi kan hantera dem på ett konstruktivt sätt. Bara genom att erkänna våra felaktiga beteenden kan vi öppna dörren till vad som kommer att förändra oss till det bättre.
- 3) Gå igenom allting med din sponsor. Om du inte förstår eller känner dig förvirrad, ring din sponsor för vägledning.
- 4) Din sponsor kommer att ge dig direktiv och diskutera de områden som han eller hon känner att du behöver skriva eller diskutera mer om.
- 5) Skriv 10 exempel på hur du erkände för Gud.
- 6) Skriv ner 5 exempel på hur du erkände för dig själv.

- 7) Vad var den exakta innebörden av dina fel? Vilka mönster har du blivit medveten om genom åren? Skriv 10 exempel
- 8) Skriv ner 5 exempel på hur du erkände för en medmänniska.
- 9) Efter att ha erkänt den exakta innebörden av dina fel, diskutera hur du känner dig med din sponsor.
- 10) Du är redo för Steg Sex.



## Steg Sex

*“Vi blev helt och hållet beredda att låta Gud avlägsna alla dessa karaktärsdefekter”*

- 1)
  - A. Ta varje ord individuellt och skriv ner din egen förståelse av dem.
  - B. Slå upp varje ord i en bra ordbok och skriv ner definitionerna av ordet.
  - C. Vänta 24 timmar och jämför de två definitionerna, kolla hur dina definitioner skiljer sig från ordboken.
  - D. Skriv om vad du lärt dig.
  - E. Bryt ner steget i följande delar:
    1. Vi Var
    2. Helt Och Hållet Beredda
    3. Att Låta Gud
    4. Avlägsna Alla
    5. Dessa Karaktärsdefekter
  - F. Skriv om vad varje del betyder för dig.
- 2) Skriv ner din definition av villighet och exempel på hur du använder det i ditt liv.
- 3) Skriv dagliga inventeringar om situationer där dina nederlag styrde ditt liv. Granska delen du spelade i nederlaget, kom ihåg att du är kraftlös över andra människor, skyll inte på andra för hur du mår eller beter dig och gör dig fri från rättfärdigande och rationaliseringar.

Fokusera på dina känslor, exempelvis rädsla (för förödmjukelse, avvisande, att inte få igenom din vilja, svek, våld m.m.) eller oförrätt. Identifiera den totala självcentreringen. Granska biprodukterna av dessa känslor genom att använda listan av defekter i “Fjärde Stegs” guiden för att identifiera hur du påverkats.

Meningen med detta steg är att bli medveten om hur våra defekter kontrollerar oss, oftast skadar vi oss själva mest av allt. När vi kan identifiera våra mönster blir vi oftast urless på vårt beteende. Då blir vi “helt och hållet beredda på att låta Gud avlägsna alla dessa karaktärsdefekter”.

- 4) Gör en lista på dina karaktärsdefekter och din villighet att låta Gud avlägsna dem.
- 5) Hur låter vi Gud avlägsna våra karaktärsdefekter? 10 exempel.

- 6) Gå igenom allting med din sponsor. Om du inte förstår eller känner dig förvirrad, ring din sponsor för vägledning.

\*Inkludera möjligtvis: överlägsenhet/underlägsenhet

# Steg Sju

*"Vi bad honom ödmjukt att avlägsna våra brister."*

1)

- A.** Titta på varje ord och skriv ner din förståelse av ordet.
- B.** Slå upp varje ord i en bra ordbok och skriv ner ordbokens definition av ordet.
- C.** Vänta 24 timmar och jämför de två definitionerna. Kolla hur dina skiljer sig från ordbokens.
- D.** Skriv om vad du lärt dig.
- E.** Bryt ner steget i följande delar:
  - 1. Vi Bad Honom
  - 2. Ödmjukt (hur blir vi ödmjuka?)
  - 3. Att Avlägsna
  - 4. Våra Brister
- F.** Skriv om vad varje del betyder för dig.
- G.** Skriv ner 10 exempel på ödmjukhet i ditt dagliga liv och hur du praktiserar tro.
- H.** Skriv ner 10 exempel på hur du närmar dig Gud med dina problem, det vill säga att ödmjukt lämna över dem.
- I.** Läs steg 6 & 7 i Basic Text och The Grey Book.
- J.** Skriv daglig inventering om hur du reagerade på de brister som hände under en dag. Fokusera på processen, d.v.s. omständigheterna som ledde fram till händelsen, bristen, hur du kände dig och hur du reagerade.

Tanken är att vi ska identifiera att vi är kraftlösa över andra människor, situationer och hur vi känner oss (defekter). Men vi har ett val i hur vi reagerar idag. I Steg 6 blev vi sjukt trötta på att skada oss själva och andra genom att agera ut i vårt beroende, vi blev medvetna om vissa beteendemönster. Vansinne är att upprepa samma misstag och förvänta sig ett annorlunda resultat. Om vi kan acceptera att vi inte har tillräckligt med kraft för att ensamma kunna förändras av ren viljestyrka, kommer vi att inse att det är bara Gud som har tillräckligt med kraft att hjälpa oss att förändras. Denna erfarenhet gör människor, med egon så

stora som våra, ödmjuka. *“Vi bad Honom ödmjukt att avlägsna våra brister”*. Vi lämnar över.

- K.** Skriv ner 10 exempel på hur du har lämnat över din brist till Guds omsorg.
- L.** Skriv om vad du lärt dig.
- M.** Gå igenom allt med din sponsor.

# Steg Åtta

*"Vi gjorde en förteckning över alla personer vi hade skadat och blev villiga att gottgöra dem alla."*

1)

- A.** Titta på varje ord och skriv ner din förståelse av ordet.
- B.** Slå upp varje ord i en bra ordbok och skriv ner ordbokens definition av ordet.
- C.** Vänta 24 timmar och jämför de två definitionerna. Kolla hur dina skiljer sig från ordbokens.
- D.** Skriv om vad du lärt dig.
- E.** Bryt ner steget i följande delar:
  - 1. Vi Gjorde En Förteckning
  - 2. Över Alla Personer
  - 3. Vi Hade Skadat
  - 4. Och Blev Villiga
  - 5. Att Gottgöra Dem Alla
- F.** Skriv vad varje del betyder för dig.
- G.** Hur når du punkten av villighet för Steg 8?
- H.** Hur kommer du att förbereda dig andligt inför förteckningen?
- I.** Skriv om skillnaden mellan medveten och omedveten skada.
- J.** Skriv hur du påverkade dem och dina relationer.
- K.** Skriv en förteckning över alla personer du har skadat, börja med dig själv. Skriv dina anledningar om att ha den personen på förteckningen d.v.s. vilken skada du har gjort dem och om det var medvetet eller omedvetet. Reflektera också över konsekvenserna av dina handlingar i deras liv. Rättfärdiga och rationalisera inte för att slippa skriva ner någon på förteckningen! Med andra ord: Deras namn, handlingen, hur det påverkade dem och hur det påverkade dig.
- L.** Har du medvetet eller omedvetet utelämnat någon från förteckningen?
- M.** Gå över allting med din sponsor

# Steg Nio

*"Vi gottgjorde dessa människor direkt, varhelst möjligt, utom när det skulle skada dem eller andra."*

1)

- A. Titta på varje ord och skriv ner din förståelse av ordet.
- B. Slå upp varje ord i en bra ordbok och skriv ner ordbokens definition av ordet.
- C. Vänta 24 timmar och jämför sedan de två definitionerna. Kolla hur dina definitioner skiljer sig från ordbokens.
- D. Skriv om vad du lärt dig.
- E. Bryt ner steget i följande delar:
  - 6. Vi Gottgjorde
  - 7. Dessa Människor Direkt
  - 8. Varhelst Möjligt
  - 9. Utom När Detta
  - 10. Skulle Skada Dem Eller Andra
- F. Skriv om vad varje del betyder för dig.
- G. Gå igenom listan. Skriv om "Varför" du känner dig redo att arbeta med steg nio.
- H. Bestäm vilka gottgörelser som kommer att vara direkta och vilka som kommer att vara indirekta. En sak att överväga är vilken effekt en direkt gottgörelse kommer att ha på dem. Vi har inte rätten att åsamka dem mer smärta i vårt försök att finna lindring från vår skuld, skam eller från våra samvetskval. Det kan då vara mer lämpligt med en indirekt gottgörelse.
- I. **INNAN** någon gottgörelse, gå igenom allt med din sponsor. Om du är osäker, fråga din sponsor om hjälp

# Steg Tio

*"Vi fortsatte vår personliga inventering och erkände genast när vi hade fel."*

1)

- A.** Ta varje enskilt ord och skriv ner din förståelse av ordet.
- B.** Slå upp varje ord i en bra ordbok och skriv ner ordbokens definition av ordet.
- C.** Vänta i 24 timmar och jämför de två definitionerna. Se hur dina definitioner skiljer sig från ordbokens.
- D.** Skriv om vad du har lärt dig.
- E.** Bryt ner steget i följande delar:
  - 1. Vi Fortsatte
  - 2. Vår Personliga Inventering
  - 3. Och Erkände Genast
  - 4. När Vi Hade Fel
  
- F.** Skriv ner vad varje del betyder för dig.

2) Skriv ner din definition av "fel".

3) Skriv om "hur" du erkänner något.

4) Använd "Leva i programmet" IP:n varje kväll i 30 dagar. Fokusera på relationer, inre reaktioner och hur du hanterar de inre reaktionerna.

5) Gå igenom allting med din sponsor. Om du inte förstår eller känner dig förvirrad ring din sponsor för vägledning.

# Steg Elva

*“Vi sökte genom bön och meditation att förbättra vår medvetna kontakt med Gud, som vi uppfattade Honom, varvid vi endast bad om insikt om hans vilja med oss och styrkan att utföra den.”*

1)

- A. Ta varje enskilt ord och skriv ner din förståelse av varje ord.
- B. Slå upp varje ord i en bra ordbok och skriv ner ordbokens definition av varje ord.
- C. Vänta 24 timmar och jämför de två definitionerna. Se hur dina skiljer sig från ordbokens.
- D. Skriv om vad du lärt dig.
- E. Bryt ner steget i följande delar:
  - 1. Vi Sökte Genom Bön och Meditation
  - 2. Att Förbättra Vår Medvetna Kontakt
  - 3. Med Gud, som vi uppfattade Honom
  - 4. Varvid Vi Endast Bad om Insikt
  - 5. Om Hans Vilja Med Oss
  - 6. Och Styrkan Att Utföra Den

1) Hur uppnår vi Gudsmedvetande?

2) Inventera över hur många gånger per dag du slutar med allting du gör för en stund.

3) Inventera över hur många gånger per dag du använder ordet “Gud” och i vilket sammanhang.

4) Vad är *elftestegsbönen* och när använder du den i ditt dagliga liv?

5) Gör en daglig inventering över hur mycket tid som du känner frid i Gudsmedvetandet.

6) Hur vet du när du upplever Gudsmedvetande?

7) Gå igenom allting med din sponsor. Om du inte förstår eller känner dig förvirrad, ring din sponsor för vägledning.



## Steg Tolv

*"När vi som ett resultat av dessa steg hade haft ett andligt uppvaknande, försökte vi att föra detta budskap vidare till andra beroende och tillämpa dessa principer i alla våra angelägenheter."*

1)

- A. Ta varje enskilt ord och skriv ner din förståelse av varje ord.
- B. Slå upp varje ord i en bra ordbok och skriv ner ordbokens definition av varje ord.
- C. Vänta 24 timmar och jämför de två definitionerna. Se hur dina skiljer sig från ordbokens
- D. Skriv om vad du lärt dig.
- E. Bryt ner steget i följande delar:
  - 1. När Vi Som Ett Resultat Av Dessa Steg
  - 2. Hade Haft Ett Andligt Uppvaknade
  - 3. Försökt Vi
  - 4. Att Föra Detta Budskap Vidare
  - 5. Till Andra Beroende
  - 6. Och Tillämpa Dessa Principer
  - 7. I Alla Våra Angelägenheter
- F. Skriv om vad varje del betyder för dig.

- 2) Hur har de föregående 11 stegen lett oss till ett andligt uppvaknade?
- 3) Vad är budskapet?
- 4) Hur för vi budskapet vidare?
- 5) Vem för vi budskapet vidare till?
- 6) Vilka principer tillämpar vi?
- 7) Hur tillämpar vi dessa principer i alla våra angelägenheter?
- 8) Gå igenom allting med din sponsor. Ring din sponsor för vägledning om du inte förstår eller är förvirrad.