

1

SPONSOR/SPONSIE STEG ETT ARBETSBLAD

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

Det första misstaget som många av oss gör när vi kommer in i programmet är att vi tror att drogerna är problemet. När vi säger till nykomlingen att droger är bara ett symptom på ett mycket djupare problem (beroendet), är det svårt för dem att förstå detta.

För att få en bättre förståelse av beroendet, behöver vi titta på sjukdomsbegreppet beroende. Ur denna synvinkel är beroendet en sjukdom av attityd, personlighet och ett allmänt negativt synsätt. Som har sina rötter i rädsla, osäkerhet och låg självkänsla. De huvudsakliga ingredienserna inom beroendet är besatthet och tvångsmässighet. Besatthet – den **fixa** idé som tar oss tillbaka till vår speciella drog gång på gång eller till något **substitut**, (ett substitut är något som får oss att må bra och ger oss den där omedelbara tillfredsställelsen, såsom pengar, makt, sex, mat, ilska, etc.) för att återuppleva den lättnad och tröst som vi en gång kände. Tvångsmässighet – när vi har startat processen med en fix, ett piller, en drink eller ett något substitut, så kan vi inte stoppa detta genom vår egen viljekraft. På grund av vår fysiska känslighet gentemot droger och **allt** som får oss att må bra, är vi helt i klorna på en destruktiv kraft som är starkare än oss själva.

Att se på beroendet utifrån denna synvinkel, ger oss en klar bild över hur beroendet gör våra liv ohanterliga, med eller utan droger. Vid denna punkt måste vi ge upp och acceptera hur kraftlösa vi är över vårt beroende. När vi gör detta händer en mycket märklig sak, vi börjar få kraft från **VI** delen av programmet och genom de övriga Elva Stegen. Det har ofta sagts att det Första Steget är vårt förflutna och att det är dessa händelser är med oss i dag. De kommande Elva Stegen är vår framtid.

Nu när vi har en bättre förståelse för vårt beroende, låt oss titta på några sätt som vi kan tillämpa det Första Steget i våra dagliga liv. Den mest uppenbara är att vi inte kan plocka upp den där första drogen, för då kommer våra liv att bli

ohanterliga. Vi måste acceptera och ge upp inför detta BARA FÖR IDAG. Låt oss nu ta en titt på några icke-kemiska sätt som vi måste tillämpa detta steg i våra liv.

1. Du går ut till bilen på morgonen och den har punktering. I stället för att göda beroendeattityder som ilska eller frustration, vilket kommer att skapa ohanterlighet, måste vi acceptera och kapitulera till det faktum att däcket är platt och vidta åtgärder för att rätta till situationen. Som beroende har vi som vana att ha motstånd till att kapitulera och använda detta steg på vardagliga problem som gör att våra liv blir ohanterliga.
2. En annan situation som kan uppstå, är att när du går ut till bilen och startar den så dör motorn. Den går inte fixa. Du behöver den för ditt jobb. Du behöver ha förmågan att tillämpa det första steget i denna situation. Acceptera och kapitulera inför att bilen inte går att laga och då får du kraften att hitta andra transportmedel. Åh andra sidan, så kan du vägra att kapitulera och tillämpa steget och låta ditt liv blir ohanterligt. Valet är ditt. Det första steget kan och måste tillämpas på alla områden i våra liv. Detta kallar vi för att leva i stegen. Slutsatsen är att droger är bara ett symptom på vår sjukdom. Den enda lättnad som vi får från vår sjukdom är genom att arbeta med stegen. Detta är en ny och spännande upplevelse, som medför många förändringar i våra liv.

Följande frågor är till för att skriva ner på ett separat papper och återge till din sponsor.

1. Vad har du att tillföra till "VI" delen i NA?
2. Hur har du isolerat dig?
3. Hur bra är du på att vara en del av?
4. Hur många gånger används ordet "erkände" i våra steg?
5. Varför är detta ord så viktigt?
6. Hur bra är du på att erkänna?
7. Slå upp i en ordbok och skriv ner definitionen av "erkänna".
8. Skriv ner din definition av "erkänna".
9. Vad är din definition av "kraftlös"?

- 10.Slå upp i en ordbok och skriv ner definitionen av "kraftlös".
- 11.Vad har ordet "var" för betydelse som används i det första steget?
- 12.Vad är "vårt beroende"?
- 13.Titta igenom de första tio kapitlen i Basic Text och skriv ner alla definitioner av beroendet. (fastställt eller underförstått)
- 14.Vad är beroendesjukdomen?
- 15.Hur är mitt liv ohanterligt i tillfrisknandet?
- 16.Hur tillämpar jag det första steget i mitt liv?
- 17.Hur skiljer sig vårt program från något annat 12 stegs program?
- 18.Är jag villig att acceptera stegen som ett sätt att leva?
- 19.Slå upp i en ordbok och skriv ner definitionen av "beroende".
- 20.Varför är det inte tillräckligt med att bara vara ren?
- 21.Hur var mitt liv ohanterligt i mitt beroende?
- 22.Skriv ner hur du var kraftlös inför ditt beroende när du använde och i ditt tillfrisknande.
- 23.Vad betyder "hade blivit" när det används i första steget?
- 24.Slå upp i en ordbok och skriv ner definitionen av "ohanterlighet"
- 25.Skriv ner din definition av "ohanterlighet".
- 26.Hur var ditt liv ohanterligt när du använde och i tillfrisknandet?
- 27.Vem styrde ditt liv när du använde och vem tar han om ditt liv i tillfrisknandet?
- 28.Vad har sponsorskap med första steget att göra?
- 29.Skriv ner fördelarna med att acceptera din kraftlöshet inför ditt beroende.
- 30.Skriv ner fördelarna med att överlämna ditt liv till NA.

En sista sak som måste lyftas fram är "VI" delen av detta steg och alla våra steg. Alla våra steg börjar med **VI**, förutom steg 12, som har ordet VI i centrum. Detta skiljer oss från andra 12 stegs program. Anonyma Narkomaner är ett VI program, inte ett JAG program. En del av vår styrka och kraft kommer från VI. Tillsammans kan vi. Jag kan inte, vi kan. Detta är anledningen till att vi behöver möten för resten av våra liv. Det är därför vi behöver en daglig kontakt med andra tillfrisknande beroende. Ett påstående som många nykomlingar kommer att fråga om är, "Om jag slutar använda, borde jag bli botad och då skulle jag inte behöva programmet eller möten längre." Det enda sättet jag vet för att tydliggöra detta förnekande är att svara på detta sätt. En icke-beroende (en

icke-beroende är en person som inte har en beroende personlighet) som går till sjukhuset för en operation och ges fysiskt beroendeframkallande läkemedel för smärta under en period av två veckor. Han blir fysiskt beroende. De avgiftar honom och han fortsätter med sitt liv utan problem. Men, beroende med beroendesjukdomen, har en beroende personlighet och kan inte bara sluta utan några problem, vi var beroende långt innan vi använde.

Första stegets inventering

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

2

SPONSOR/SPONSIE STEG TVÅ ARBETSBLAD

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

Vansinnet som avses i det här steget är inte vansinnet att använda droger. Vi återfick vårt förstånd att inte använda genom att kapitulera inför Steg Ett, vi är nu rena och våra liv är fortfarande ohanterliga på många områden. En stor del av ohanterligheten kommer från att göra om samma sak om och om igen och varje gång förvänta sig ett annorlunda resultat. Naturligtvis är resultaten alltid desamma, ohanterlighet och vansinne i våra liv. Men vad finns det då att göra, fortsätta så gott vi kan eller börja förändras med det andra steget som vår guide genom vårt pågående tillfrisknande.

Nästa fråga vi börjar med att ställa är: Vad är kraften starkare än oss själva? Många av oss trodde omedelbart att detta innebar vår högre kraft, men vi introduceras inte till en högre kraft förens i det Tredje Steget. Vår högre kraft är den ultimata kraften som är större än oss själva, oavsett vad vår bild av vad en högre kraft är. Men detta är inte den kraft som vi hänvisar till i Steg Två som en starkare än oss själva. Det bästa sättet att förklara detta är att en kraft starkare än vi själva kan förändras från situation till situation. Vi vill kalla detta gåvor från vår högre kraft.¹ En kraft som är större än oss själva kan vara NA:s program, vår sponsor, en annan person, smärta eller något vi kan läsa, etc. Det är något som gör oss medvetna om vansinnet i en situation om vi agerar ut i en defekt eller negativ vilja.

Nu har vi en förståelse för det Andra Steget, låt oss ta en titt på några av de sätt som vi kan använda Steg Två i våra liv.

1. Det första sättet vi tillämpade detta steg på när vi kom in i programmet, var att NA blir en kraft starkare än oss själva. Det hjälpte oss att igenom

¹ Originalen säger: Jag vill kalla detta gåvor från min högre kraft. Gruppen väljer att ändra till Vi-form.

tidiga problem utan att använda och lärde oss olika sätt att göra saker på.

2. Något som någon delar med sig av till oss kan bli en kraft starkare än oss själva, om det gör oss medvetna om något vi gör på fel sätt, så att vi sedan kan förändra det.
3. Smärta kan många gånger blir en kraft starkare än oss själva. Ibland är det de enda som kommer att få oss att göra på ett annorlunda sätt för att få förnuftiga resultat.
4. En sponsor eller någon annan tillfrisknande beroende kan bli en kraft starkare än oss själva, genom att göra oss medvetna om hur vi gör saker.

Nu kan du se att en kraft starkare än oss själva kan förändras från situation till situation. Det viktiga är att vara medveten om hur du tillämpar denna princip i ditt liv, så att vansinne och ohanterlighet inte tar över. Principen för detta steg kan vara en Kraft Starkare än oss själva.

Följande frågor är till för att skriva ner på ett separat papper och återge till din sponsor:

1. Vad betyder "VI" när det tillämpas i steg 2?
2. Skriv ner definitionen av "kom till" som det menas i steg 2.
3. Slå upp i en ordbok och skriv ner definitionen av ordet "tro".
4. Skriv ner din egen definition av ordet "tro".
5. Vad är din definition av "en kraft starkare än dig själv"?
6. Lista 3 krafter som är starkare än dig själv i ditt aktiva användande.
7. Lista 3 krafter som är starkare än dig själv i ditt tillfrisknande.
8. Vilka är de 3 egenskaper som en högre kraft bör ha?
9. Vad betyder ordet "kunde" för dig?
10. Slå upp i ordboken och skriv ner definitionen av "kunde".
11. Slå upp i ordboken och skriv ner definitionen av "ge oss/återfå"
12. Skriv ner hur du var vansinnig när du använde.
13. Skriv ner hur du är vansinnig i tillfrisknandet.
14. Skriv ner din definition av "förstånd."
15. Slå upp i ordboken och skriv ner definitionen av "förstånd."
16. Vilka är fördelarna med att "komma till tro på en kraft starkare än dig själv?"

17. Namnge 10 positiva saker som en kraft starkare än dig själv gjort för dig. 5 under användandet och 5 i tillfrisknandet.
18. Vad är en kraft starkare än dig själv?
19. Vilken typ av förstånd är det andra steget syftar på?
20. Hur kan jag tillämpa detta steg i mitt liv?
21. Vad betyder det här steget för mig?
22. Skriv dina dagliga steg inventeringar tills steget uppenbarar sig. Skriv om vad som visades sig och relatera det till ditt dagliga liv.

3

SPONSOR/SPONSIE TREDJE STEGET ARBETSBLAD

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

Detta har ofta kallats för ett hinder för tillfrisknande. Många av oss kör fast här och verkar inte kunna gå vidare. Anledningen till detta är att som beroende krånglar vi gärna till enkla saker, men det behöver inte vara så om vi blir villiga och öppensinnade. Med det i åtanke, låt oss titta på detta steg som börjar med ordet beslut. Vad är ett beslut? Ett beslut är ett handlingsord, det är en början, en startpunkt eller att vi tittar på det utifrån tillfrisknande.. Beslut är stunden när vi släpper taget om våra gamla attityder och låter stegen börja bygga nya attityder i våra liv, allteftersom vi begår misstag och växer genom andliga principer. Som du nu kan se, är det mycket viktigt att visa villighet och att ha ett öppet sinne gentemot beslut och Steg Tre. Enkelt uttryckt, ett beslut är att acceptera detta steg i våra liv.

Nästa del av steget som vi behöver titta på är "att lägga vår vilja och våra liv." Vi behöver fråga oss själva, vad menar detta steg med vår vilja och våra liv? Vår vilja är vårt sätt att göra saker på. Vi vill alltid fixa saker och ting på det sätt som vi vill ha dem, oavsett vem det skadar eller förgör. Detta kommer från själva kärnan i vår sjukdom, självcentrering. Det finns bara en kraft som kan förstöra självcentrering och det är andlighet. Vi börjar nu bygga på andligheten i våra liv, vars styrka och kraft förverkligas i det Elfte Steget. Våra liv betyder helt enkelt allt som händer från dag till dag, våra problem, våra bekymmer och vår smärta.

Låt oss nu titta på orden, "våra liv i händerna på Gud, som vi uppfattade honom." En del av oss kunde eller ville inte relatera till ordet Gud. När vi kom till NA var många av oss ateister eller agnostiker och några av oss hade en Gud som var hämndlysten. Återigen är det här vi behöver vara villiga, öppensinnade och ärliga. Den typ av ärlighet vi talar om, är ärligheten gentemot oss själva. Vi måste vara ärliga nog att erkänna att det finns en kraft som är starkare än oss

själva. Det spelar ingen roll vad denna kraft är. Programmet säger "Gud som vi uppfattade honom". Det behöver inte vara en Gud som någon annan tror på, utan en Gud som är din. Det är här mycket förvirring kan uppstå i programmet. Som beroende, försöker vi ibland tvinga på vår tro och åsikter om Gud på andra beroende.

Vi har hört en del beroende tala om för andra beroende att gå ner på knä för att be till Gud, utan att ens veta om det är den beroendes uppfattning om Gud. Det som är viktigt att komma ihåg är att det är en Gud enligt din uppfattning. Det kan vara din barndoms Gud, en kraft, naturen, någon form av intelligens eller bara en sten i trädgården. Det är en Högre Kraft som du och endast du kan Tro på. Du relaterar och ber till din Högre Kraft beroende på hur du uppfattar honom. Den Högre Kraft du har idag kan ändras under ditt pågående tillfrisknande och det är Okej, det är din Högre Kraft. Nu ska vi prata om "i händerna på." Ett misstag vi gör när vi inte förstår det här steget, är när vi säger "lämna över till Gud". Fortsätt... Vi utelämnar ordet HÄNDER. Utan ordet händer ändrar vi hela innebörden av steget. Låt mig ge dig ett exempel på detta. Det är lördag kväll och du och din fru/man går ut under kvällen, ni har småbarn, du behöver skaffa en barnvakt. Men du lämnar inte bara över ditt barn till barnvakten, utan i barnvaktens händer för att vaka över det och vägleda. När vi lämnar över vår vilja och våra liv i händerna på Gud, gör vi inte det för att bli robotar eller kopior av varandra. Utan för att skaffa en Högre Kraft enligt vår egen uppfattning som vakar och vägleder vår vilja och våra liv.

Frågan har ställts många gånger, "vad är Guds vilja för mig?" Svaret är enkelt: "Guds vilja för oss är att agera moget och ansvarsfullt efter bästa förmåga, oavsett vart vi befinner oss i vårt tillfrisknande." Guds vilja för oss växer som vi växer. Om vi agerar moget och ansvarsfullt efter bästa förmåga, kommer resultatet av vår situation vara så mogen och ansvarfull där vi befinner oss just nu i vårt tillfrisknande. Nu, när vi överlåter oss och lägger våra liv i händerna på Gud, som vi uppfattar Honom, kommer en av två saker att hända. Låt oss titta på vad dessa två saker är:

1. Om vi lever de tre första stegen och tillämpar dem på alla områden i våra liv, med andra ord, om vi lever moget och ansvarsfullt, kommer vår Högre Kraft att arbeta för oss.

2. Om vi inte lever de tre första stegen och tillämpar dem på alla områden av våra liv kommer vår Högre Kraft att tillåta oss känna konsekvenserna av våra handlingar, så att vi kan lära oss av dem, så att vi kan lära oss hur man agerar moget och ansvarsfullt.

När vi först kom till Anonyma Narkomaners program var vi fysiskt, mentalt och andligt bankrutt. Steg Ett återställer oss fysiskt. Steg Två återställer oss mentalt och Steg Tre återställer oss andligen. Vi behöver upprätthålla vaksamhet över dessa tre aspekter av vår sjukdom. Det som kommer att försvinna först är andligheten, det andra som försvinner är den mentala/känslomässiga delen av vår sjukdom. Sist men inte minst kommer den fysiska delen, handlingen att plocka upp igen. Det är därför det är så viktigt att leva utifrån dessa tre steg. Det är genom de första tre stegen som vi underhåller vårt dagliga program. Om du inte har någon högre kraft prova G.U.D., Gemenskap Utan Droger.

En sista sak som vi behöver titta på är förhållandet mellan Sinnesrobönen och de tre första stegen. När vi inser sambandet mellan de två, blir Sinnesrobönen ett kraftfullt verktyg i våra liv. Låt oss ta en titt på den.

Modet att förändra det jag kan. Det andra steget: att göra saker och ting på ett annorlunda sätt för att förändra utfallet från vansinniga resultat.

Och förstånd att inse skillnaden. Detta är Steg Tre som bidrar till den mogna och ansvarfulla delen, inte vår vilja.

Skriv ner följande på ett separat papper och kom tillbaka så att vi kan gå igenom det.

- Vad är ett beslut?
- Hur tog jag mitt beslut?
- Vad är min vilja och mitt liv?
- Hur överlämnar jag min vilja och mitt liv till Gud?
- Varför är det OK att ha en annan Högre Kraft än du?
- Varför behöver jag leva de tre första stegen?
- Vilka är de tre faserna för återfall?
- Hur kan sinnesrobönen hjälpa mig i mitt liv?
- Varför är det farligt att vara ren utan att leva i stegen?
- Hur har andra hjälpt dig att komma till den punkten att fatta ett beslut?

- Vem eller vad som tog dina beslut åt dig medan du använde?
- Vem eller vad är det som tar dina beslut för dig när du är i tillfrisknandet?
- Vem hanterade ditt liv när du använde?
- Vem hanterar ditt liv i tillfrisknandet?
- Vad är ett "beslut"?
- Slå upp i ordboken och skriv ner definitionen av "beslut".
- Vad är vår "vilja"?
- Vad är våra "liv"?
- Vad betyder orden "att ta hand om" för dig?
- Slå upp i ordboken och skriv ner definitionen av "omsorg"
- Hur var din relation till Gud innan du kom till NA?
- Vilka är de tre egenskaper som behövs för "en Gud enligt vår uppfattning?"
- Skriv ner i detalj vad du anser vara din Högre Kraft?
- Skriv ner varje gång du kände Guds närvaro i tillfrisknandet och när du använde.
- #Skriv ner 24 saker du behöver vara tacksamma för idag.

4

SPONSORN/SPONSIE FJÄRDE STEGET ARBETSBLAD

"Vi gjorde en grundlig och orädd moralisk inventering av oss själva."

Många av oss satt med fjärde stegsguiden och såg på den med rädsla. Vi frågade oss själva om detta är nödvändigt? Syftet med detta arbetsblad är att förbereda oss för detta steg. När vi förstår det här steget och varför det behöver göras, kan vår attityd till det fjärde steget bli en positiv förväntan, snarare än en attityd av rädsla och panik.

Nu ska vi ta en titt på vad det fjärde steget handlar om. Vad är en moralisk inventering? De flesta av oss är ganska bra på att göra någon annans inventering utan att ens veta fakta och motiv i samband med den personen, men nu kommer vi att göra vår egen inventering med hjälp av ärlighet kring alla de fakta vi har om våra känslor i samband med vår attityd, personlighet och beteende. Det är precis vad en moralisk inventering handlar om. Vi kommer att titta på våra värderingar och vår moral genom livet, inklusive nu idag.

När du börjar skriva ner punkterna i din guide, ska du inte bara skriva ner din personliga historia, men även om känslorna i samband med dina handlingar samt de känslor du har kring dem i dag. Du kan fråga dig själv varför ska vi lägga ner tid på känslor? Anledningen till detta är att det fjärde steget kommer introducera dig till ditt sanna jag. Syftet med detta steg är inte att döma dig, utan att låta dig bli medveten om dig själv hur du var i ditt förflutna och hur du är idag. Så att du vet vad du behöver ändra på i ditt liv, attityder och beteenden. Detta steg kommer också att frigöra dig från den lagrade skuld du har burit med dig. Du kommer inse att du inte är ansvarig för många av de saker som du gjorde i ditt aktiva beroende. Din sjukdom är ansvarig för det. Du kommer att bli medveten om, att du och endast du är ansvarig för ditt tillfrisknande. Det finns inte längre några ursäkter, eftersom du har insett att du behöver leva i stegen dagligen eller så kommer du att dö andligen, känslomässigt och fysiskt.

De tre första stegen gav oss en grund för att kunna leva livet på livets villkor.

Steg fyra till nio är rensningens steg som ger oss kraften att leva livet. Steg tio till tolv är underhållsstegen, så att du inser att vi inte kan ta något av stegen med lätthet. Att ha vetskap om att det fjärde steget är dörren till rensning och befrielse, kan vi nu gå vidare med en attityd av positiv förväntan att växa i det nya livet.

Du behöver börja det fjärde steget genom att sätta upp ett mål och skriva dagligen. Försök inte att skriva det perfekta manuset. Skriv så ärlig som möjligt och gå inte tillbaka för att gå igenom det igen och ändra det du kommit fram till. Om du inte kan komma ihåg vad du skrev, så är det OK. Det skadar inte att skriva samma sak igen. Ha en positiv attityd, syftet med detta är för att lära känna dig själv bättre.

När du är klar med ditt fjärde steg behöver du behålla det för att identifiera mönster, defekter, brister och gottgörelse. Du kommer att behöva detta när du arbetar med andra rensnings- och befrielsesteg. När du börjar skriva, även fast det är du som gör arbetet, är du inte ensam. Din högre kraft, NA: s program och VI delen av programmet är med dig.

Skriv ner följande frågor och svar på ett separat papper och återge till din sponsor.

- Vad är en moralisk inventering av oss själva?
- Vilken egenskap av karaktär ska användas i en inventering?
- Varför är det fjärde steget så viktigt?
- Vad har känslor att göra med det fjärde steget?
- Varför är det fjärde steget inte en historia, en bekännelse och en dom?
- Vad kommer ett fjärde steg göra för dig?
- Är du ansvarig för ditt förflutna?
- Vad är du ansvarig för?
- När börjar du det fjärde steget och hur ska du göra det?
- Vilka är grund stegen?
- Vilka är rensningen och befrielsens steg?
- Vilka är underhållsstegen?

5

SPONSORN/SPONSIE FEMTE STEG ARBETSBLAD

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

Syftet med detta arbetsblad är att förbereda dig att göra ditt femte steg. När fjärde steget är gjort, titta inte på det. Lägga undan tills du sitter ned med din sponsor. Många av oss beroende skjuter upp att göra det femte steget efter att vi avslutat vårt fjärde steg på grund av rädsla. Denna känsla av rädsla uppstår eftersom vi inte riktigt förstår det femte steget. Anledningen till att vi gör ett femte steg är att ha någon med som hjälper oss och ger oss vägledning baserat på deras erfarenhet av att arbeta med ett program för tillfrisknande. Som beroende är det helt normalt att vilja isolera sig och säga att vi kan göra detta ensam och varje gång vi gör det hamnar vi i trubbel. Kom ihåg att det andra steget berättade för oss att vi behöver göra saker och ting annorlunda om vi vill ha ett annat resultat. Vi måste sträcka ut en hand i förtroende om vi skall befrias från isoleringens vansinne.

Syftet med att dela sitt fjärde steg med en annan person och din högre kraft är inte för att döma dig utan för att hjälpa dig att lära känna dig själv och vägleda dig på de områden som du behöver hjälp. Två av de viktigaste egenskaperna du kommer att få från att göra ett femte steg är öppet sinne och villighet. Ett andligt uppvaknande upplever du genom vetskapen om att du inte är unik och annorlunda. Du finner det genom att dela din inventering med en annan beroende som har upplevt allt du har, antingen fysiskt eller de har tänkt på att göra det. Många människor, platser, händelser och omständigheter kan se annorlunda ut, men känslorna är desamma. Efter detta steg kommer du att ha en mycket bättre förståelse för VI delen av programmet. Nu är det dags att gå vidare, be till högre kraften enligt din förståelse och boka in en tid för att sitta ned med din NA sponsor och lämna över ditt femte steg.

Skriv ner följande frågor och svar på ett separat papper och återge till din sponsor:

- Varför är det nödvändigt att göra det femte steget?
- Skriv ner den gåva jag får i mitt tillfrisknande genom att göra ett femte steg.
- Vilken typ av andligt uppvaknande kommer att få uppleva utifrån det femte steget?

6

SPONSOR/SPONSIE SJÄTTE STEG ARBETSBLAD

"Vi var helt och hållet beredda att låta Gud avlägsna alla dessa karaktärsdefekter."

Helt och hållet är nyckelorden i det här steget. Själva handlingen att leva genom steg ett till fem gör oss helt beredda, vi behöver bara känna igen detta och förstå att våra brister kan avlägsnas. En fråga som alltid ställs är- Hur kan Gud avlägsna alla dessa karaktärsdefekter? Svaret finner vi i det tredje steget. Innan vi kan använda det tredje steget i förhållande till det sjätte steget, måste vi göra en del fotarbete. Vår högre kraft kommer alltid att fungera genom oss och andra tillfrisknande beroende, så länge vi är villiga att ge allt, kommer vår högre kraft att förse oss med motivation.

Ett sätt vi gör fotarbetet är att göra en lista över alla våra brister. På andra sidan av papperet gör du en lista över dina karaktärsdefekter, dra en linje längs mitten av papperet. Mitt emot varje defekt på den andra sidan av linjen listar vi motsatsen till varje defekt såsom:

Intolerans	Tolerans
Rädsla	Mod
Harm	Förlåtelse

Efter att vi har slutfört denna förteckning efter bästa förmåga, kan vi nu fokusera på tillgångarna vi vill ha. Detta blir målet för oss.

Nu när vi är helt och hållet beredda att låta Gud avlägsna dessa karaktärsdefekter kommer vi att gå vidare till det sjunde steget. De flesta av oss, beroende som vi är kommer att säga detta låter för enkelt, men kom ihåg att det sjätte steget säger: "Vi var helt och hållet beredda att låta Gud avlägsna alla dessa karaktärsdefekter." och detta är vad vi gjorde, blev helt och hållet beredda. Under det fjärde steget kom vi i kontakt med de innersta känslorna och med oss själva. Under vårt femte steg kom vi i kontakt med vår högre kraft, oss själva och en annan människa. Under sjätte steget använde vi informationen ifrån det fjärde och femte steget för att

titta på våra karaktärsdefekter och mönster. Vi tittade på dem och gick igenom arbetet genom att lista dem på ett papper. Allt detta bidrar till att vara helt och hållet beredda.

Skriv ner på ett separat papper och återge till din sponsor:

- Vad är nyckelorden i detta steg och vad betyder dessa ord för mig?
- När blir vi medvetna om att vi är helt beredda?
- Hur avlägsnar Gud dessa karaktärsdefekter?
- Vad ersätter jag mina defekter med?
- Skriv din lista av defekterna och dess motsatser.

7

SPONSORN/SPONSIE SJUNDE STEG ARBETSBLAD

"Vi bad honom ödmjukt att avlägsna våra brister."

Låt oss tala om bristerna innan vi går in det här steget. Är brister samma som defekter? Svaret är både ja och nej. Så konstigt som det kan tyckas så är det sant. Vi säger att de är samma eftersom de har sina rötter i defekterna. Vi säger att de är annorlunda eftersom bristen är utagerandet av defekten. Till exempel, låt oss ta defekten otålighet. Du väntar på att plocka upp någon för att gå på ett möte. Du gör dem den tjänsten och sätter dig själv åt sidan. Vid 19:00 är du i tid. Klockan är nu 19:20 och de är inte redo ännu och du kan komma för sent till mötet. Vid det här laget är många brister som har sin grund i defekten otålighet på väg att ageras ut. Du kan bli arg, frustrerad och förbittrad. Det är brister som föds utifrån en defekt. Många av bristerna kommer från olika defekter.

I det sjätte steget blir vi helt och hållet beredda att låta Gud avlägsna alla dessa karaktärsdefekter. I det sjunde steget kommer vi att se hur Gud gör detta när vi ödmjukt ber honom att avlägsna våra brister. Innan vi lär oss hur vi tillämpar detta steg, tar vi oss en titt på vad det sjunde steget säger.

Det börjar med att säga, "vi bad honom ödmjukt." När vi inser att vi är ansvariga för våra brister trots att vi inte är ansvariga för våra defekter, blir vi ödmjuka. Låt mig förklara, i det första steget har vi lärt oss att vi inte är ansvariga för att ha sjukdomen (beroendet) och därmed är det en del av oss. Den kommer alltid att finnas där, men den kan hejdas. Det är på detta sätt som de avlägsnas.

Nu när vi har en förståelse över bristerna eller när vi agerar ut våra defekter så är det vårt ansvar. Vi blir ödmjuka när vi acceptera detta. Vad vi gjorde var att tillämpa det första steget på våra brister. Det vi ser närmast är vansinnet att agera ut våra brister. Nästa vi beslutar oss för att lägga våra liv och våra brister i händerna på Gud enligt vår uppfattning. Kommer detta att ge oss styrka och mod att agera moget och ansvarsfullt. Vi har bara tillämpat det tredje steget till våra brister. Vi kan finna en lösning på alla våra problem i

stegen. De tre första stegen blir grunden för våra lösningar och tionde, elfte och tolfte steget är hur vi håller våra lösningar vid liv. Detta är en livsprocess eftersom vår sjukdom alltid är med oss, väntar på oss att vi ska släppa garden om vår andliga vaksamhet så att den kan slå ner oss. Detta är anledningen till att vi går på möten för resten av våra liv och lever nära människorna i NA, så att vi kan växa. Kom ihåg-- när du var ny, växte du. När du är övermogen, börjar du ruttna.

Skriv ner frågorna på ett separat papper och ge följande svar till din sponsor:

- Vad är skillnaden mellan defekter och brister?
- Hur blir vi ödmjuka?
- Vad är brister?
- Hur hindrar vi vår sjukdom från att dyka upp igen?
- Vad är defekter?
- Varför behöver vi gå på möten så länge vi lever?

8

SPONSOR/SPONSIE ÅTTONDE STEGET ARBETSBLAD

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

En del beroende blir överväldigade när de börjar arbeta med detta steg. De flesta av dem förstår inte varför vi måste ta itu med denna del av vårt förflutna. Vi känner att vi har gjort så gott vi kunde angående dessa saker när vi gjorde det fjärde och femte steget och därför är vi inte speciellt villiga att göra en företeckning. Det vi måste komma ihåg är att steget inte säger att vi ska bli villiga och göra en företeckning. Det står helt enkelt gör en företeckning över alla de personer vi hade skadat och bli sedan villiga.

Vi kan nu se att detta är ett tvådelat steg. Låt oss ta en titt på den första delen av steget, göra en företeckning. De två första namnen som bör sättas på vår företeckning är din högre kraft och sedan dig själv. Många gånger fastnar vi i gamla lögner, skadade vi verkligen denna person. Om det finns några tveksamheter, skriv ner dem. Många gånger under vårt aktiva beroende fanns det många ansiktslösa personer i vårt minne som vi skadat. Vi visste aldrig riktigt vilka de var och vissa av dem kommer vi bara ihåg namnet på. Gör en separat del på förteckningen som kallas för ansiktslösa personer. I ditt fortsatta steg arbete kommer du att få veta vad du ska göra med dem. När företeckningen är gjord är vi redo att arbeta på den andra halvan av steget.

Denna del av steget kan vara svårt för vissa av oss om vi närmar oss den med fel attityd. Vi måste acceptera det faktum att NA säger att vi behöver leva alla stegen om vi ska ha ett program för tillfrisknande. Kom ihåg det första steget var vårt förflutna och det är dessa händelser ifrån vårt förflutna som är med oss i dag. De följande elva stegen skulle vara vår framtid. Om vi skall ha någon framtid som är produktiv och hanterbart, behöver vi ta vårt ansvar för att bli villiga. Sättet vi gör detta på är att vi först och främst accepterar att vi är kraftlösa och kapitulerar, vi behöver göra det. Första steget tillämpas på det åttonde. Det vi behöver inse är att vi inte har råd att vara

ovilliga. Vi behöver göra det på ett annorlunda sätt, vara villiga. Med andra ord, agera moget, ansvarsfullt och att gottgöra.

Vi har precis använt tredje steget på det åttonde. I dessa arbetsblad talar vi om de första tre stegen i förhållande till de andra stegen. Vid det här laget behöver du inse hur dessa steg behöver levas och tillämpas på alla områden av våra liv. Utan stegen är vi levande död.

Skriv ner på ett separat papper följande och återge till din sponsor:

- Hur många delar är det i detta steg?
- Varför måste du börja med detta steg även om du inte är villig?
- Varför behöver alla steg levas?
- Hur blir jag villig?
- Hur använder vi de tre första stegen i det åttonde?

9

SPONSOR/SPONSIE NIONDE STEGET ARBETSBLAD

"Vi gottgjorde dessa människor direkt, varhelst möjligt, utom när detta skulle skada dem och andra."

Detta är ganska enkelt om vi närmar oss detta steg med en positiv attityd av förväntningar. Detta är det sista steget av rensning och befrielse. Många dörrar i vårt tillfrisknande kommer att börja öppnas upp för oss när vi slutför det här steget. Vår tillväxt kommer att förvåna oss. Att ha insikt om detta kan ge oss en attityd av positiv förväntan.

Vi gör precis som det här steget säger, vi gottgör dessa människor när tillfälle ges. Men hur är det med de människor vi inte längre vet var de befinner sig eller som vi aldrig visste vilka de var, alla dessa ansiktslösa personer.

Kom ihåg det första namnet vi sätter på vår företeckning, vår högre kraft. Vi kan gottgöra genom vår högre kraft, alla de ansiktslösa människor och dem som vi inte kan få tag på. Det andra namnet på företeckningen, vi själva. En fråga vi kan ställa oss är, hur gottgör vi oss själva. Vi måste inse att vi började med gottgörelse gentemot oss själva den dag vi gick in i NA. Vi fortsätter att gottgöra oss själva genom att vi lever stegen och för budskapet om NA vidare till andra beroende. Vi kan aldrig ge bort mer än det vi har, så fort vi ger bort det vi har ger vår högre kraft oss dubbelt så mycket som vi gav.

Nästa del av steget "utom när detta skulle skada dem eller andra." Vi behöver komma ihåg att i vissa fall när vi försöker att gottgöra, kan detta skada den person som du försöker att gottgöra. Låt mig förklara, till exempel om du skadade någon i ditt aktiva beroende genom att stjäla från dem. De litade på dig och de visste aldrig att du stal från dem. Att verbalt göra en gottgörelse kan skada dem genom att chocka dem och får dem att känna förbittring. Du kanske vill hantera detta genom att ändra sättet och ersätta dem anonymt och göra din gottgörelse via din högre kraft. Det är viktigt att gå igenom din gottgörelse med din sponsor att få vägledning om hur du skall göra alla dina gottgörelser så att du inte skadar dem. När steget avser dem eller andra, är du en del av andra. Du behöver se till att din gottgörelse inte skadar dig. Det skulle vara ren

ansvarslöshet. Återigen behöver jag betona att du går igenom företeckningen en efter en med din sponsor.

Ett sista ord angående det nionde steget. En del beroende vill motivera varför de inte behöver gottgöra. Det är vår sjukdom. Steget säger inte att andra är skyldiga oss gottgörelse. Oavsett vad de gjort mot oss, säger detta steg oss att vi behöver göra gottgörelse.

Skriv ner svaren på ett separat papper och återge till din sponsor:

- Vilken typ av attityd måste vi ha när vi gör det här steget och varför?
- Hur gottgör vi människor vi kan inte lokalisera?
- Under vissa omständigheter kan gottgörelse skada någon?
- Varför är det viktigt att gå igenom företeckningen med din sponsor?

10

SPONSOR/SPONSIE TIONDE STEGET ARBETSBLAD

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

Detta är det första av tre underhållssteg. Det är ett mycket viktigt steg eftersom det omfattar de fjärde och femte steget på en daglig basis. Genom att göra en daglig inventering kan vi eliminera att bygga upp många av de saker som vi behandlat från fjärde till nionde steget.

Vi närmar oss detta steg i två delar. Låt oss tala om den första delen, personliga inventeringen. Personlig inventering delas upp i två delar. Den första delen går vi igenom vår dag. Att komma i kontakt med vårt sätt att hantera saker och ting under dagen, gott och ont. Den andra delen vi gör i det här steget, är att vi tar de saker som vi inte hanterade väl och tittar på dem. Efter att vi gjort det, går vi till det första steget och erkänner att vi inte hanterade dem på ett bra sätt på grund av vårt beroende. Vi går nu till det andra steget och se hur vi kunde ha hanterat detta på ett annorlunda sätt och till slut går vi till det tredje steget och fattar ett beslut om att lämna över dem i Guds händer enligt vår uppfattning för att hjälpa oss att hantera dem på ett moget och ansvarsfullt sätt. Återigen ser vi hur viktigt det är med de tre första stegen i förhållande till de andra stegen.

Den andra delen av steget handlar om "vi erkände genast när vi hade fel." Det finns en hel del förvirring kring denna del av steget. En del beroende tycks tro att det innebär att gå vidare med hur ledsna vi är. Ursäkter är en del av det, men det finns mycket mer. "Vi erkände genast." Ärlighet gentemot oss själva är mycket viktigt när vi gör vår personliga inventering. När vi har fel måste vi omgående erkänna det för oss själva om vi ska kunna göra något åt det.

Många gånger i vårt beroende gick vi runt och berättade för alla hur ledsna vi var. Det är inte svaret. Att vara ledsen betyder ingenting om vi fortsätter och fortsätter att göra samma sak om och om igen. Vi behöver vara ärliga gentemot oss själva och erkänna våra fel så att vi kan tillämpa de tre första stegen till situationen. Detta kräver övning, övning och åter övning, för att lära sig att leva

i stegen behöver vi praktisera och öva stegen. Vi strävar inte efter perfektion, men vi behöver sträva efter att tillämpa dessa steg dagligen.

Svara på följande frågor och skriv ner det på ett separat papper och återge till din sponsor:

- Vad är en personlig inventering?
- Hur gör man en personlig inventering?
- Erkände genast när vi hade fel. Vad betyder det här?
- På vilket sätt tillämpar vi de tre första stegen till det tionde steget?
- Varför är ett tionde steg nödvändigt?

11

SPONSOR/SPONSIE ELFTE STEGET ARBETSBLAD

"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."

Här i elfte Steget verkar det som om att allt arbete vi lagt ner på stegen knyts ihop. Allteftersom vi lärt oss att leva de föregående tio stegen har vi tränat på bön och meditation även om vi inte har varit medveten om det.

Vår utgångspunkt här kommer medvetet att vara att förbättra vår bön och meditation till Gud enligt vår uppfattning. NA:s program handlar inte om att tala om för dig hur man ber eller mediterar. Det är en teknik som du själv utvecklar i förhållande till din högre kraft och vad du känner dig bekväm med. Men en del beroende ställer frågan: "Hur ber jag?" "Hur gör jag när jag mediterar?" Följande är ett sätt en del beroende använder sig av för att be och meditera. Dessa exempel finns till hands så att du kan börja och utveckla ditt eget sätt. Du kommer att få reda på vilket sätt som är rätt för dig genom hur det känns. Känslan av sinnesro och utebliven stress kommer att tala om för dig att du har en medveten kontakt. Ett av följande exempel kan passa dina behov eller så kan du utveckla ditt eget sätt. Kom ihåg att det är en Gud enligt din uppfattning och en medveten kontakt som du kan relatera till. Här är några exempel på hur olika beroende ber.

1. Säg till din högre kraft tack och berätta hur du känner tacksamhet för alla de saker som berikar ditt liv. En attityd av tacksamhet.
2. En annan beroende kan helt enkelt känna sig bekväm med att gå ner på knä och säga tack och be över det han behöver, såsom styrka, mod, etc.
3. En annan beroendes form av bön kan vara att bara vara i en sittande eller liggande ställning, helt avslappnad och tacka och be över deras behov.
4. En annan beroende kan helt enkelt be genom att promenera, komma i kontakt med naturen och tacka och ställa frågor.

Här är några exempel på hur vissa beroende mediterar:

1. Liggande eller sittande för att få en känsla av sinnesro och bara andas in det.
2. Promenader och känna lugnet komma genom kontakt med naturen omkring oss.
3. Sitta ner och titta på en bild av en vacker skådeplats eller fokusera på skådeplatsen i ditt sinne och få lugn och ro.

Det finns inget bestämt sätt. Det är ett personligt beslut mellan dig och din högre kraft. Bönen är talandets del. Meditation är lyssnandets del. Låt mig ge dig ett exempel på varför. Om du hade en vän och det enda han/hon gjorde var att snacka hela tiden och aldrig tog sig tid över att lyssna på dig, så småningom skulle han/hon inte längre vara din vän. Bön är att tala och meditation är att lyssna.

"Endast bad om insikt om hans vilja med oss och styrkan att utföra den." Är nästa del av steget. När vi tillämpar dessa principer i vårt liv, själva kärnan i vår sjukdom, självcentreringen, kommer då att hejdas och vi kommer börja agera på ett mer moget och ansvarsfullt sätt i alla våra angelägenheter. En medvetenhet om detta börjar bli känt för oss och vi upptäcker att Guds vilja för oss är att tillämpa dessa steg i våra liv och vi får denna styrka genom bön och meditation.

Skriv ner på ett separat papper besvara följande frågor och återge till din sponsor:

- Vad är en bön?
- Vad är meditation?
- Varför är bön och meditation nödvändigt?
- Finns det några bestämda sätt att be eller meditera på?

12

SPONSOR/SPNSIE TOLFTE STEGET ARBETSBLAD

"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."

Detta steg ger oss riktning på vad vi behöver göra i våra angelägenheter. Det andliga uppvaknande som är ett resultat av dessa steg är väldigt enkelt. Uppvaknandet som det talas om är att stegen fungerar och att vi behöver föra budskapet vidare att det fungerar till andra beroende. Detta uppvaknande talar också om att jag behöver öva på principerna i alla mina angelägenheter.

Mycket enkelt, detta steg talar om för oss att föra budskapet vidare och att stegen fungerar genom att leva enligt dem. Föra budskapet vidare innebär också att jag behöver ge till NA:s program, så att det kan hjälpa till med att föra budskapet vidare om dessa steg till andra beroende. Om jag ska leva i stegen betyder det att jag behöver engagera mig i service på något sätt. Jag har inte längre någon ursäkt. Detta är inte slutet, det är början på ett nytt sätt att leva. Jag måste fortsätta att tillämpa stegen dagligen i mitt liv. Det finns inget slut att lära sig om stegen. Det är en livslång resa. Vi tar inte examen. Vi får inte ett diplom. Vi växer bara om vi lever stegen, annars vissnar vi. Lev i stegen eller dö.

Skriv ner på ett separat papper och besvara följande frågor och återge till din sponsor:

- Vad är ett andligt uppvaknande?
- Hur talar det tolfte steget om för oss att vi behöver engagera oss?
- Efter att ha nått det tolfte steget, är det slutet?
- Vad är budskapet vi för vidare till andra beroende?