



Recovering Couples Anonymous

## RCA's TOLV TRIN

1. Vi indrømmede, at vi var magtesløse overfor vort parforhold - at vore liv sammen var blevet uhåndterlige.
2. Vi kom til at tro på, at en magt større end os selv kunne genoprette vor forpligtelse og intimitet.
3. Vi tog en beslutning om at lægge vor vilje og vort liv sammen over til Guds omsorg, sådan som vi opfattede Gud.
4. Vi lavede en søgende og frygtløs moralsk selvransagelse af vort forhold sammen som et par.
5. Vi indrømmede overfor Gud, for hinanden og for et andet par, vore fejls sande natur.
6. Vi var fuldstændig parate til at lade Gud fjerne alle disse brist i vor karakter, kommunikation og omsorg.
7. Vi bad ydmygt Gud om at fjerne vore utilstrækkeligheder.
8. Vi lavede en liste over alle de mennesker, vi havde gjort fortræd, og blev villige til at gøre det godt igen overfor dem alle.
9. Vi gjorde det godt igen direkte overfor disse mennesker, hvor det var muligt, undtagen når dette ville skade dem eller andre.
10. Vi fortsatte med at foretage personlig selvransagelse, og når vi tog fejl, indrømmede vi det straks til vor partner, og andre vi havde gjort fortræd.
11. Vi søgte gennem fælles bøn og meditation at forbedre vor bevidste kontakt med Gud, sådan som vi opfattede Gud, idet vi alene bad om kendskab til Guds vilje med os og om styrken til at udføre den.
12. Når vi som følge af disse trin havde haft en åndelig opvågning, forsøgte vi at bringe dette budskab videre til andre par, og at praktisere disse principper i alle aspekter af vore liv, vort forhold og vore familier.

*The Twelve Steps of Alcoholics Anonymous have been adapted with the permission of Alcoholics Anonymous World Services, Inc. Permission to adapt the Twelve Steps does not mean that Alcoholics Anonymous is affiliated with this program. A.A. is a program of recovery from alcoholism only — use of A.A.'s Steps or an adapted version in connection with programs and activities which are patterned after A.A., but which address other problems, or use in any other non-A.A. context, does not imply otherwise.*

*© 1991, 2011 by the World Service Organization for Recovering Couples Anonymous, Inc. All rights reserved.*

*Midlertidig dansk version: 05-06-2017*