



[www.nicotine-anonymous.org](http://www.nicotine-anonymous.org)

Denna litteratur är uttryckt yttrande översättaren av Nikotin Anonyma Världen Servives godkänd litteratur och är för närvarande inte konferens godkänd. Översättaren är medlem av nikotin. Vi stödjer och posta denna litteratur i god tro att det kommer att fungera och göra det möjligt för nikotin missbrukare att hitta frihet från denna kraftfulla drogen.

## Anonyma Nikotinsters Tolv Steg

De Tolv Stegen omfattar de själsliga aspekterna av vårt program för tillfrisknande. Nykomlingar uppmuntras att särskilt studera, förstå och använda de första tre stegen. Genom att erkänna att vi är maktlösa inför nikotin, genom att komma till tro på en Kraft som är större än vi själva, och genom att besluta oss för att överlåta våra liv och vår vilja till denna Krafts omsorg, tar vi de första stegen på vägen mot frihet. Vi blir fria att njuta av ett sundare, hälsosammare och mer fridfullt liv.

Stegen leder till självkännedom och syftar till att uppnå en inre frid. De utgör själva hjärtat i programmet. Allting i programmet är förslag; ingenting krävs förutom en önskan att bli befriad från sitt nikotinberoende. Många av oss har funnit att Stegen får en allt djupare innebörd då vi erfar frihet från nikotinet. Vår önskan att förbättra vår livskvalitet blir också starkare. Det är en utveckling som varje enskild medlem genomgår i sin egen takt. Gemenskapen stöder tillfrisknande, men kräver det inte.

1. Vi erkänner att vi är maktlösa inför nikotin, och att vi förlorat kontrollen över våra liv.
2. Vi kommer till tro på att en Kraft som är starkare än vår egen, kan hjälpa oss att tillfriskna och återfå vårt förstånd.
3. Vi beslutar att överlåta vår vilja och våra liv till Gud, såsom vi själva uppfattar Honom.
4. Vi företar en genomgripande och oförskräckt moralisk självrannsakan.
5. Vi erkänner så noggrant som möjligt våra fel och brister inför Gud, oss själva och en medmänniska.
6. Vi är helt och hållet beredda att låta Gud avlägsna dessa fel och brister.
7. Vi ber Honom ödmjukt att avlägsna våra tillkortakommanden.
8. Vi gör upp en förteckning över alla de människor som vi gjort illa, och blir villiga att gottgöra dem.
9. Vi gottgör dessa människor så långt det är möjligt, förutom då det kan medföra skada för dem eller andra.
10. Vi fortsätter vår självrannsakan och erkänner genast när vi har fel.

11. Vi försöker genom bön och meditation fördjupa vår medvetna kontakt med Gud – såsom vi själva uppfattar Honom – varvid vi endast ber att få kunskap om Hans vilja med oss, och styrka att utföra den.
12. Då vi till följd av dessa steg erfar ett andligt uppvaknande, försöker vi föra detta budskap vidare till andra nikotinberoende, och tillämpa dess principer i alla våra angelägenheter.

The Twelve Steps reprinted and adapted with permission of Alcoholics Anonymous World Services, Inc. Permission to reprint and adapt the Twelve Steps does not mean that AA is affiliated with this program. AA is a program of recovery from alcoholism - use of the Twelve Steps in connection with programs and activities which are patterned after AA, but which address other problems, does not imply otherwise. See Alcoholics Anonymous' Twelve Steps below.

1. We admitted we were powerless over alcohol - that our lives had become unmanageable. 2. Came to believe that a Power greater than ourselves could restore us to sanity. 3. Made a decision to turn our will and our lives over to the care of God as we understood Him. 4. Made a searching and fearless moral inventory of ourselves. 5. Admitted to God, to ourselves, and to another human being the exact nature of our wrongs. 6. Were entirely ready to have God remove all these defects of character. 7. Humbly asked Him to remove our shortcomings. 8. Made a list of all persons we had harmed, and became willing to make amends to them all. 9. Made direct amends to such people wherever possible, except when to do so would injure them or others. 10. Continued to take personal inventory and when we were wrong promptly admitted it. 11. Sought through prayer and meditation to improve our conscious contact with God as we understood Him, praying only for knowledge of His will for us and the power to carry that out. 12. Having had a spiritual awakening as the result of these steps, we tried to carry this message to alcoholics and to practice these principles in all our affairs. Copyright 1939, 1955, 1976 by Alcoholics Anonymous World Services, Inc.