



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

### **Publikationer**

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.

### **Copyright och Återgivnings Policy**

Alla privatpersoner och organisationer måste säkerhetsställa skriftligt tillstånd från Anonyma Nikotinisters Världsservice Kontor innan återgivning av något originalmaterial från Anonyma Nikotinister. Fotokopiering av tryckt material eller kopiering från Anonyma Nikotinisters websida till någon annan websida eller publicering utan tillstånd är brott mot upphovsrättslagen. Medlemmar och icke-medlemmar uppmanas läsa brochyerna på Anonyma Nikotinisters websida och/eller köpa material från webshopen.

### **Översättningspolicy**

Alla översättningar av Anonyma Nikotinisters litteratur emottas i god tro och tillhör sen Anonyma Nikotinisters Världsservice. Privatpersoner, organisationer och medlemmar av Anonyma Nikotinister med tillstånd att producera och kopiera översatt litteratur för distribution och/eller försäljning ska rapportera sådana aktiviteter till Anonyma Nikotinisters Världsservice kontor. Finansiell hjälp eller stöd i anslutning till sådana aktiviteter kan sökas hos Anonyma Nikotinisters Världsservice Kontor och belopp fastställs i samråd med Anonyma Nikotinisters Världsservice Styrelsemedlemmar.

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.

## **Anonyma Nikotinisters Tolv Steg**

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.

De tolv stegen återtryckta och anpassade med tillstånd från Alcoholics Anonymous World Services, Inc. Tillstånd att skriva ut och anpassa de tolv stegen betyder inte att AA är anslutet till detta program. AA är ett program för återhämtning från alkoholism - användning av de tolv stegen i samband med program och aktiviteter som är mönstrade efter AA, men som adresserar andra problem, innebär inte något annat. Se anonyma alkoholister "tolv steg nedan.

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