

EN UOFISIELL GUIDE TIL DE
12 TRINN



En uoffisiell guide til de tolv trinn

Skrevet av A A. Medlemmer i Texas, Redigert av Paul O. , oversatt av Rolf

Forord

Følgende er et forslag til et Stor Bok Studie Møte med vekt på det fjerde trinn. Sitater fra Anonyme Alkoholikere og De Tolv Trinn og Tolv Tradisjoner er med tillatelse fra AA World Services, Inc.. Dette betyr ikke at det innebærer verken godkjenning av eller støtte fra denne organisasjonen som, jeg forstår, Føles det slik at alkoholikere bør finne sin egen vei i deres åndelige tilfriskning.

Materialet presentert her er i en form som har blitt brukt av både enkeltpersoner og grupper av tilfrisknet alkoholikere i Texas for å studere de første 164 sidene av Stor Boken Mens faktisk *gjør* trinnene. Deres ord har blitt endret noe av Redaktøren som påtar seg fullt ansvar for alle feil, unøyaktigheter og feiltolkninger.

En melding fra redaktøren

Velkommen til den “nye” begynnelsen igjen! Hvis du ikke er fornøyd med måten livet ditt har tatt kursen, og du ønsker å forkaste hele greia og starte på nytt, så holder du nå i hånden et verktøy for å gjøre nettopp det, og for å gjøre det riktig denne gangen.

Begynnelsen igjen, er i den oppfatning av redaktøren, hva de Tolv Trinn i Anonyme Alkoholikere handler om.

Den eneste autoritet i de Tolv Trinn er boken Anonyme Alkoholikere - referert til på fremsiden som "Stor Boken, Grunnleggende tekst for Anonyme Alkoholikere".

Stor Boka inneholder 575 sider. Personlige historier, noen forandrer seg med hver ny utgave, utgjør to tredjedeler av boken.

164 sider, den første tredjedelen av boken, skisserer spesielt AA levemåte.

Disse sidene forandres aldri. De er delt inn i elleve kapitler, hvor syv er viet til en forklaring av spesifikke trinn. Hvert kapittel har en tittel hensiktsmessig for hvert trinn (ene) som omfattes:

Kapittel.1 Bills Historie	Trinn 1
Kapittel.2 Det finnes en løsning	Trinn 1
Kapittel.3 Mer om alkoholisme	Trinn 1
Kapittel.4 Vi agnostikere	Trinn 2
Kapittel.5 Hvordan det virker	Trinn 3 og 4
Kapittel.6 Til handling	Trinnene 5 til 11
Kapittel.7 Arbeid med andre	Trinn 12

Det er disse 12 Trinnene, disse syv kapitlene, bare 103 sider som, når vi implementerer det, endrer retningen av våre liv.

Før du begynner

Mens fjerde Trinns Guiden på side 20 >>> 28 kan brukes av enkeltpersoner som arbeider alene, er resten av Den Uoffisielle Guiden til de Tolv Trinn utviklet for bruk av en Studie Gruppe.

Erfaring har vist at Gruppene er mest vellykket når:

- 1) Det første eller andre møte er organisatoriske bare. Dette gir folk en mulighet til å enten droppe ut eller å gjøre en forpliktelse til å bli til slutt.
- 2) Størrelsen på Gruppen er alt som er praktisk etter plass og sted. Folk blir bedt om å ikke komme inn hvis møtene er kommet i gang. (Dette er en Trinn Studie Gruppe, ikke en AA Gruppe.)
- 3) Gruppen forlenger tiden på ett trinn om nødvendig, men hyppige eller Betydningsløse forsinkelser er en tendens nok til å drepe alles begeistring.
- 4) Hvert medlem lager en forpliktelse til å lese oppgaven og besvare Spørsmål før møtet.
- 5) Hvert medlem aksepterer en "Kompis" for å kontakte jevnlig mellom møtene.
- 6) Hvert medlem deltar på hvert møte og faktisk GJØR hvert trinn som det fremkommer. (Femte trinnet deles ikke på møtet.)

Det kan være lurt å starte møtene på rett tid og avslutte dem når de er over.

Første møte - Innledning & Forord

På egenhånd:

Les innledningen og forordet til den første, andre og tredje Utgaven.

Merk at i forordet til den første utgaven i Stor boken heter det: "Å vise andre alkoholikere **nettopp hvordan vi har kommet oss** er det viktigste formålet med denne boken. "På Side 29 på slutten av kapittel 2 står det: "Videre, klare retninger er gitt, viser hvordan vi har frisknet til. "Disse uttalelsene peker på oppgaven gruppen er i ferd å foreta.

Med Gruppen:

Diskuter formål, plan og møte formatet på Trinn Studiet. Det er viktig at hvert medlem forstår at han eller hun er forventet å gjøre hvert av Trinnene og, hvis mulig, delta på hvert møte med gruppen. Dette er en forpliktelse, en gruppeinnsats. Hyppig framdriftsrapporter og gjensidig støtte via telefon under hele uken er viktig.

På det første møtet, les og diskuter Legens Oppfatning.

Er du klar over at sykdommen rammet både sinnet og kroppen din?

Tror du eller kan du akseptere tanken på en allergisk reaksjon med alkohol?

Hva er en allergi?

Er du enig med ideen om sykehusinnleggelse?

Har du noen gang opplevd fenomenet craving(suget)? (Side XXVI)

Likte du effekten av alkohol?

Nådde du et punkt der du ikke kunne skille " Sannhet fra Løgn"?

Virket ditt alkoholiske liv som det eneste normale?

Legen synes å si at en "psykisk forandring" må skje.

Hva er en "psykisk" forandring?

Kan du akseptere det faktum at alkoholisme "aldri har, ved behandling som er oss kjent, blitt permanent helbredet "?

Disse og mange andre spørsmål vil dukke opp i gruppen, og hver bør diskuteres i dybden.

Andre MØTE - Legens Oppfatning; Bills historie

På egenhånd:

Kjøp en notatblokk og begynn og skriv ned dine reaksjoner relatert til Legens uttalelser. Begynn å skrive "Hvordan jeg var maktesløs overfor alkohol." Det er viktig at du skriver ned de eventuelle reservasjoner du fortsatt har med at du faktisk er maktesløs overfor alkohol. Les kapittel 1, Bills Historie, og være forberedt på å diskutere på neste ukes møte hvordan dette gjelder i livet ditt.

Med Gruppen:

Les kapittel 1, Bills Historie.

Har du noen gang lurt på om du var gal? (Side 5)

Har du noen gang følt anger, redsel og håpløshet neste morgen? (Side 6)

Har hjernen din noen gang rast rundt ukontrollert? (Side 6)

Har du noen gang søkt total glemsel? (Side 6)

Følte du deg ensom? (Side 6)

Følte du frykt? (Side 6)

Hva var din reaksjon til religion, kirken og Gud? (Side 10)

Merk: hva skjedde med Bills fordommer mot "deres Gud" da han begynte å bruke sin egen oppfatning av Gud. (Side 12)

Visste du at "ingenting mer var nødvendig ... å gjøre min begynnelse" enn en villighet til å tro?

Legg merke til hvordan Bill ble instruert til å finne Guds vilje og å be, (Side 13)

Er det ikke sant at Bill hovedsakelig tar Første t.o.m Ellevte trinn mens han fortsatt på er på sykehuset? (Side 13)

Dette er bare eksempler på den typen spørsmål som blir spurt eller punkter som tas opp.

Hva var av særlig betydning for deg i dette kapitlet? Hva fant du ut at du ikke er enig i eller som du ikke kan akseptere?

Tredje MØTE - Det finnes en løsning

På egenhånd:

Les kapittel 2, Det finnes en løsning, og være forberedt på å diskutere din reaksjon til dette kapitlet neste uke.

Fortsett med å skrive hvordan du er maktesløse overfor alkohol og begynne å vurdere hva i livet ditt du virkelig **kan** håndtere. Når tanken dukker opp hos deg om hvorvidt du kan styre livet ditt, skriver du dem ned i notatblokken.

Med gruppen:

Les kapittel 2, Det finnes en løsning.

Å ha lest dette kapitlet, hvilke deler av dette gjelder i livet ditt?

Hva er din reaksjon til medlemmene i Anonyme Alkoholikere?

Har din alkoholisme berørt "alles andres liv og gjøt de lidende"? (Side 18)

Hva var deres reaksjon?

Ser du hvordan du kan nå ut til en annen alkoholiker? (Side 18)

Merk: på side 20 gir Boken svar på spørsmålet "Hva må jeg gjøre?"

Har du blitt spurt om spørsmålene på side 20 av deg selv eller andre?

Hva var ditt svar?

Fra undersøkelsen av deg selv og lesning av dette kapitlet, er du en "ekte alkoholiker"? (Side 21)

Hvis ikke, hvorfor ikke? Diskuter dette med gruppen.

Hadde du kontroll over alkohol? Gjorde du absurde og utrolige og tragiske ting mens du drakk?

Var du en Jekyll og Hyde type person? Disse spørsmålene og observasjoner på side 21 kan hjelpe deg i å svare på spørsmålene du har skrevet som har med maktesløsheten din over alkohol å gjøre.

Hvorfor drakk vi på den måten vi gjorde? (Side 22)

Hvorfor tar vi den første drinken?

Hvorfor kan vi ikke holde oss på vann vognen?

Hvor har det blitt av sunn fornuft og viljestyrke for alkoholikere når det fortsatt virker med hensyn til andre saker?

Har du mistet makten i å velge som beskrevet på side 24?

Har du noen gang spurt: "Hva er vitsen uansett?"

Les om igjen første avsnitt på side 25 som starter med "Det finnes en løsning" og det andre avsnittet som sier, "Det store faktum er og intet mindre: At vi har hatt en dyp og effektiv åndelig opplevelse som har revolusjonert hele vår holdning om våre liv ... "Resten av dette avsnittet er en fremragende oppsummering av hva som skjer i dette programmet.

I forbindelse med ovennevnte to avsnitt, les, diskutere og forstå

. Appendix II, åndelig erfaring, 569 Side *Merk: at vedlegg II, Åndelig*

Erfaring er henvist til igjen på side 27..

Fjerde MØTE-Mer om alkoholisme

På egenhånd:

Les kapittel 3, Mer om alkoholisme, og forklar hvordan dette gjelder i livet ditt.

Med gruppen:

Les kapittel 3, Mer om alkoholisme.

Hadde du "den store besettelsen"? (Side 30)

Visste du at det var en illusjon?

Prøvde du å kontrollere drikkingen din?

Var du i stand til å diagnostisere sykdommen?

I notisblokken, har du listet opp de tingene som du har forsøkt og som mislyktes ved å kontrollere drikkingen din?

Har du en tanke av noe slag eller noen som helst lure forestillinger om du vil en dag være immun mot alkohol? (Side 33)

Identifiserer du deg med den mentale tilstand som går foran et tilbakefall til drikking, og forstår du at disse mentale tilstander er "en del av (drikke) problemet"?

Forstår du hvorfor en alkoholiker eller en potensiell alkoholiker vil være helt ute av stand til slutte å drikke på bakgrunn av egen kunnskap? (Side 39)

Merk: på side 43, legenes reaksjon på disse konklusjoner om alkoholisme.

Nederst på siden og på slutten av kapitlet, nok en gang legg merke til det eneste forsvar mot den første drinken.

Femte MØTE - Vi agnostikere

På egenhånd:

Les og vær forberedt på å diskutere kapittel 4 neste uke. Nå bør du ha gjort deg ferdig med å skrive om hvorfor du er maktesløse overfor alkohol og hvorfor du ikke kunne mestre ditt eget liv.

Med Gruppen:

Les kapittel 4, Vi agnostikere.

Har du akseptert det faktum at hvis du er en alkoholiker, har du bare to alternativer:

Enten å dø en alkoholikers død eller leve livet ditt på åndelig basis? (Side 44)

Har du manglet kraft til å styre livet ditt? (Side 45)

Merk: Hovedformålet med denne boken er å gjøre deg i stand til å finne en makt større enn deg selv som vil løse ditt problem.

Har du ærlig hatt tvil og fordommer mot Gud? (Side 45)

Hva var din reaksjon på ordet "Gud"? (Hvordan vil han se ut, hvordan vil det være når du finner ham?)

Hvor fikk du disse ideene?

Hadde du forlatt ideen om Gud helt? (Side 45)

Er du villig til å legge til side tidligere forestillinger og fordommer, og ha bare en villighet til å tro på en makt større enn deg selv?

Hva er ditt nåværende konsept med Gud? (Side 45)

Har du nå tro eller er du i hvert fall villig til å tro at det er en makt større enn deg selv? (Side 47)

Kjenner du at når du sier "ja" på dette spørsmålet at du er "på rett vei"? (Side 47)

Merk: at boken på dette punktet igjen henviser deg til vedlegg II, Åndelig Erfaring.

Hva er det med vedlegg II, åndelig erfaring som er uunnværlig?

Har du hatt ett åpent sinn, eller har du vært sta, følsom og urimelig fordomsfull om diskusjoner om Gud?

Virket din ide? Vil ideen om Gud virke? (Side 57)

Er du klar til "fryktløs å godta forslaget om at enten er Gud alt, eller er han ingenting? Gud er eller er han ikke. "?

Hva er ditt valg? (Side 57)

Husk hva som ble sagt på side 28: Hvis det vi har lært, følt og sett betyr noe som helst, betyr det oss alle, uansett rase, tro eller farger, er vi barn av en levende Skaper som vi kan danne et forhold på en enkel og forståelig måte så snart vi er villige og ærlige nok til å prøve.

Sjette MØTE - Hvordan det virker

På egenhånd:

Les og vær forberedt på å diskutere kapittel 5, "Hvordan det virker".

I notatblokken, skriv ned de tingene om Gud som du ikke tror på. På et annet Ark, skriv hva du tror på om Gud. Når du nå går videre fra dette punktet er det de tingene som du tror på, og som passer inn i konseptet ditt av Gud som du skal bruke, og det kan være trøst i å vite at "Vår egen oppfatning, men utilstrekkelighet, var tilstrekkelig til å gjøre tilnærming og å foreta en kontakt med ham." (Side 46) Skriv i din notatblokk eksempler på hvordan du har vært selvopptatt i fortiden.

Med gruppen:

Les Kapittel 5, "Hvordan det virker".

Diskuter materiale fra begynnelsen av kapittelet til slutten av Side 63, dvs. til slutten av det tredje trinnet.

Spør du deg selv om du er i stand til å være helt ærlig med deg selv? (Hvis du gjør, er du ikke det.)

Merk: sinnstilstand du blir bedt om å ha når du starter med Trinnene - ærlighet, fryktløshet, grundighet og en vilje til å gå til hvilken som helst lengde.

Hva er verdien av halve tiltak?

Er du overbevist om et liv kjørt på egenvilje kan neppe bli en suksess?

Kan du se effektene av selvopptatthet i livet ditt?

Hvor har du vært selvopptatt? Diskuter med gruppen.

Visste du at du ikke kan redusere selvopptatthet med ønsker eller ved å prøve med viljestyrken? (Side 62)

Er du villig til å ta avgjørelsen som er nedfelt i bunnen av siden 62?

Merk: Løftene på side 63 som følger Tredje Trinn.

Er du villig og oppriktig til å ta dette skrittet?

På dette punktet vitner mange Grupper hverandres Tredje Trinns avgjørelse ved å si Tredje Trinn Bønnen sammen.

Syvende MØTE - Trinn 4;Veiledning 1 & 2

På egenhånd:

I notatblokken, fortsette å liste tilfeller hvor du har vært selvopptatt.
Begynn å jobbe på trinn 4 bruker fjerde trinns GUIDEN som starter på side 17. Følg instruksene 1 og 2 og skrive Bitterhet Listen.

Med gruppen:

Les og diskuter fjerde trinns GUIDEN:
Instruksjon 1 - bitterheten(harme), og
Instruksjon 2 - Nag List.

Heretter, følg fjerde trinns GUIDE`EN på Side 17-24 mens du fortsetter med møtetene Som vanlig som fortsetter på neste side.

Åttende MØTE - Trinn 4; Instruksjoner 3-5

På egenhånd:

Følg Fjerde Trinn Guidens Instruksjoner 3 til 5.

Med gruppen:

Les Instruksjon 3 til 5 og diskutere eventuelle problemer du har.

Niende MØTE - Trinn 4; Instruksjoner 1-6

På egenhånd:

Fullføre arbeidet med Instruksjoner 1 til 5.
Deretter følger Instruksjon 6.

Med gruppen:

Diskuter det arbeidet du har gjort så langt, og eventuelle problemer du har med Instruksjonene 1 til 6. Assister de gruppemedlemmer som har problemer med sin Inventar. Dette kan inkludere å tilbringe tid med dem i løpet av uken.

Tiende MØTE-Trinn 4; Instruksjoner 7-9

På egenhånd:

Følg Instruksjoner 7, 8 og 9.

Med gruppen:

Gjennomgå skrivning du har gjort for Instruksjonene 7, 8 og 9, og diskutere eventuelle problemer du eller andre gruppemedlemmer har.

Ellevte MØTE-Trinn 4; Instruksjoner 10 & 11

På egenhånd:

Gjør ferdig Instruksjonene 10 og 11.

Med gruppen:

Gjennomgå og diskutere generelt hva du har skrevet om sex. Ikke fortell detaljer eller fortell "krigs historier". Disse er ikke egnet for dette møtet.

Tolvte MØTE - "Til Handling"

På egenhånd:

Finn noen å ta Femte trinnet med. Foreta en konkret avtale og ta dette Trinnet.
Les kapittel 6, "Til Handling".

Med gruppen:

Les og diskuter kapittel 6, spesielt side 57 til 59 som har med det femte trinn å gjøre.

Har alle hatt en god erfaring med dette Trinnet så langt?
Er det noen reservasjoner om å gjøre dette trinnet?
Hvis ja, hva er de?
Har du utelatt noen deler av programmet opp til dette punktet?

13 MØTE - Trinn 5 & Trinn 6

På egenhånd:

Les kapittel 6 i Tolv Trinn og Tolv Tradisjoner.
Hvis du ikke har tatt ditt Femte trinn, gjør det denne uken.

[Ikke bekymre deg for mye hvem denne personen skal være. Noen er bedre enn ingen, men fordi dette er en åndelig opplevelse vil du dele det med noen i Programet, snarere enn med en som ikke er i programmet. -]

Med gruppen:

Diskuter dette kapittelet og det sjette trinn i gruppen.
Hva er betydningen av setningen: "Dette er trinnet som skiller menn fra gutter"?
Diskuter de karakterfeil som du kjenner om deg selv som du tror står i veien for nytten du kan gjøre til dine medmennesker.
Vurder også de mangler som du føler ikke står i veien for nytten din til andre mennesker.
Legg merke til hvordan relativt få defekter (kolonne 4 i listen) forårsaket en så lang liste av bitterhet og nag (kolonne 1).
Hva blir du bedt om å gjøre med disse feilene?
Er viljestyrke og "prøve hardere" en del av dette trinnet?

14 MØTE - Trinn 7

På egenhånd:

Les de to første avsnittene på side 60 i Stor Boken og kapittel 7 i Tolv Trinn og Tolv Tradisjoner.

Med gruppen:

Les og diskuter oppdraget.

Definere og diskutere ydmykhet og hva det betyr for deg.

Hvordan skaffer en ydmykhet?

Hvorfor er det "karakterfeil" i Trinn 6 heter "Feil" i trinn 7?

Er Trinn 7 metoden for å fjerne karakterfeil forskjellig fra hva du har blitt lært tidligere?

På hvilken måte?

15 MØTE - Trinn 8

På egenhånd:

Les fra midten av Page 60 til midten av siden 61 i Stor Boka og Kapittel 8 i Tolv Trinn og Tolv Tradisjoner.

Merk: Stor Boka forutsetter at du laget en liste over personer du hadde skadet når du skrev inventar. Hvis du ikke gjorde det, gjør ferdig en slik liste nå. Ikke bekymre deg på dette tidspunktet med hvorvidt du bør, eller vil være i stand til, faktisk gjør godt igjen.

Med gruppen:

Les og diskuter oppdraget.

Diskuter gjøre godt igjen og gjøre godt igjen lister.

16 - MØTE - Trinn 9

På egenhånd:

Les Side 60 - 65 i Stor Boken og kapittel 9 i tolv trinn og Tolv Tradisjoner.

Med gruppen:

Les og diskuter oppdraget.

Har dere betenkeligheter (Side 76) og føler seg usikre med å gjøre det godt igjen?

Hva er din virkelige hensikt i å gjøre dette trinnet? (Side 61)

Er timing viktig?

Kan du nærme deg folk i Åttende trinn listen i en nyttig og tilgivende ånd?
(Side 61)

Kjenner du igjen at ingenting som er verdt noe kan oppnås før du "koster din egen side av gaten"?
(Side 61)

Hvor viktig er det at du bli rost for niende trinn innsats? (Side 61)

Forstår du betydningen av å miste frykten for kreditorer? (Side 61)

Har du diskutert med din sponsor eventuelle straffbare forhold du måtte ha begått og som fremdeles er åpen? Hvis ikke, bør du gjøre det. (Side 62)

Kjenner du at ditt niende trinn kan skade andre? (Side 62)

Ser du viktigheten av ikke å gjøre ytterligere skade enn å skape mer sjalusi / harme i å "fortelle alle" oppgaven? (Side 62)

Hva menes med påstanden om at det åndelige livet er ikke en teori, vi må leve det? (Side 65)

Er du enig i at å ta Niende trinn bør du være fornuftig, taktfull, hensynsfull og ydmyk uten å være nikkende eller skrapende? (Side 65)

17 MØTE - Trinn 10

På egenhånd:

Les kapittel 10 i Tolv Trinn og Tolv Tradisjoner og fra midten av side 66 til midten av side 67 i Stor Boken.

Med gruppen:

Les og diskuter oppdraget.

Hva er de spesifikke instruksjoner for tiende trinn?

Hva ser vi etter?

Hvorfor er det viktig å innrømme en feil "med en gang"?

Merk: at "vi har sluttet å kjempe mot alt og alle ... for nå vil fornuften ha vendt tilbake ... vi vil sjelden være interessert i brennevin."

Er dette den fornuften som nevnt i det Andre Trinn?

Hva er riktig bruk av viljestyrke? (Side 67)

18 MØTE - Trinn 11

På egenhånd:

Les midten av side 67 til slutten av kapitlet. Les kapittel 11 i tolv trinn og Tolv Tradisjoner.

Med gruppen:

Les og diskuter oppdraget.

Hva er forslaget for å ta Elefte Trinn hver natt?

Hva ser vi etter?

Har du tenkt å praktisere dette Trinnet på en daglig basis?

Diskuter i detalj prosedyren antydnet på side 67 om daglige morgen meditasjon.

Hva er presis teknikken beskrevet på sidene 67 - 69 for å finne svar på problemer?

Har din holdning om en Makt større enn deg selv forandret seg siden vi begynte å studerer Stor Boken så langt?

Har du grunn til å tro at "Det virker -. Det gjør virkelig det"?

19 MØTE - Trinn 12

På egenhånd:

Les Kapittel 7, "Arbeide med andre"

Med gruppen:

Diskuter Kapittel 7.

Hva er steg-for-steg kravene for ett tolvte Trinn? Del med gruppen noen erfaringer du har hatt i denne forbindelse. Har du noen gang jobbet med familien i tilfeller hvor alkoholikere ikke har reagert? Hva ble resultatet?

Er du enig i at "hver mann ... kan bli "frisk" uavhengig av hvem som helst."?

Den eneste betingelsen er at han stoler på Gud og har rent hus. "?

Er dette grunnlaget for påstanden om at dette er et egoistisk Program?

Er dette programmet bokstavelig talt egoistisk?

20 MØTE - kapittel 8 til 11

På egenhånd:

Les kapittel 8, "Til Hustruer ", kapittel 9, " Familien Etterpå ", kapittel 10, " Til Arbeidsgivere "og kapittel 11, " A Vision for deg ".

Disse kapitlene er utformet for å lære deg hvordan å praktisere disse prinsippene i alle dine gjerninger. De inneholder åndelige sannheter som gjelder for oss alle.

Med gruppen:

Teamet bør avgjøre hvorvidt eller ikke om å diskutere ett eller flere av disse kapitlene til konkludere ditt Trinn Studie. En lesning av den siste delen av "En Visjon for deg" er en passende måte å avslutte Trinn studiet.

Har du følelsen av å ha hatt kontakt med de som skrev Stor Boka?

Fjerde Trinn Guide

Mange synes Stor Bok instruksjonene for å ta det fjerde trinnet forvirrende. Følgende skisser representerer opplevelsen av enkelte medlemmer av fellesskapet av Anonyme Alkoholikere i å analysere og bruke denne delen av Stor Boken. I det daglige, de som har fulgt disse forslagene i å ta dette trinnet, inkludert inventar, analysen og den foreslåtte bønn, har funnet det å være en mest givende og spennende åndelig opplevelse.

Den samme erfaringen kan deles av alle som fullfører hvert av de følgende instruksjoner og oppdrag til det beste av hans eller hennes evne i den rekkefølgen de er presentert. Å være perfekt er ikke nødvendig. Hva som kreves er ærlighet, et åpent- sinn og vilje og en følelse av å ha gitt det ens beste innsats.

[Ikke bekymre deg med spørsmålet om hvem som skal høre ditt Femte trinn.

Din høyere makt vil gi deg beskjed i god tid. Ditt Femte Trinn er ikke dagens problem. - .]

Ikke hopp over noen instruksjoner og fullføre hver instruksjon før du fortsetter til den neste.

Instruksjon 1 – Bitterhet

Les følgende og prøv å forstå hva vi gjør.

Når skal man gjøre TRINN fire og HVORFOR

Kanskje er det største av løftene i programmet til Anonyme Alkoholikere at Gud, *slik vi selv forstår ham*, vil gjøre for oss hva vi ikke kunne gjøre selv. Når vi har tatt beslutningen om å la ham gjøre det, slik det kreves i trinn tre, advarer Stor Boken oss, "Selv om vår beslutning var en viktig og et avgjørende skritt, kunne det ha liten eller permanent effekt med mindre **med en gang** etterfulgt av en anstrengende innsats til å kvitte oss med, tingene i oss selv som hadde blitt blokkere oss (fra Gud)....

Så vi måtte finne frem til årsaker og betingelser. Derfor startet vi på en selvransakelse. "

Hva vi søker

Beholdningen er beskrevet som "en fact-finding og fact-facing prosess". Vi søker sannheten om oss selv og ærlig ta en oppstilling av våre liv. Vi søker ut feil i vår væremåte som forårsaket våre feil. Stor boka sier gjentatte ganger at selv, egoisme, selvopptatthet er roten til våre problemer. Overbevist om at 'egenvilje', manifestert på ulike måter var det som hadde slått oss, vi vurdere dens felles manifestasjoner og gruppere dem inn i tre kategorier:

- (1) Bitterhet
- (2) Frykt
- (3) Sex

Vi deretter behandle hver kategori for seg i "vare" beholdningen.

Bitterhet "Vår Fiende Nummer En"

Fra bitterhet "gror alle former for åndelig sykdom". Vi blir bedt om å liste alle mennesker, institusjoner eller prinsipper som vi var sinte på eller hadde bitterhet til. Hva er 'harme eller bitterhet'?

"Webster`s new Twentieth Century Dictionary" definerer "harme" som "en følelse av misnøye eller indignasjon, fra en følelse av å være skadet eller fornærmet. "Foreslåtte synonymmer inkluderer sinne, hissighet, ire, harme. Sinne kan være sterk, intens, eksplosive, og kort. Bitterhet er ofte mer undertrykt, mer langvarig og kronisk - den " brenner sakte". Bitterhet har vært beskrevet som den følelsen jeg har når jeg tenker på at noen andre burde føle seg skyldig.

Vi har å gjøre med en destruktiv, negativ, ubehagelig handling eller mangel av en person, institusjon eller prinsipp.

Den "person" kan være seg selv. Våre handlinger, eller våre feiltrinn er å gjøre det vi tror vi bør ha, kan generere harme referert til som "skyld". "Institusjoner" kan være myndigheter, selskaper, myndigheter, offentlige etater, og grupper av mennesker eller ulike organisasjoner. "Prinsipper" er sannheter, hvorav noen fornærmet oss, f.eks,

-

Alkoholisme er en uhelbredelig sykdom.

-

Ærlighet er den beste " policy"

-

Som du gir, så skal du motta

-

Når du blir forstyrret, uansett hva årsaken er, er det noe galt med deg.

*De spesifikke instruksjoner for å ta Trinn fire er funnet på sidene 54 til 59 i boken **Anonyme Alkoholikere og bør leses nøye på dette tidspunktet.***

Instruksjon 2 – Sinne(nag) Liste

Forbered Nag Listen. Noter folk, institusjoner og prinsipper som har fått deg til bitterheten som definert ovenfor.

Gå tilbake over livet ditt. "Ingenting annet enn grundighet og ærlighet teller." Hvis du kan Huske tidligere bitterhet, noter det selv om du tror du har kommet over det. Noen mennesker velger å skrive en kort selvbiografi for å friske opp deres minner. Gjennomgang av dagbøker, skole årbøker, familie album og lignende kan hjelpe.

Unngå moralsk dom over dine følelser. **INGEN** bekymring, selv med hvorvidt du skulle ha følt slik du gjorde. Bare fortsett med å lage listen, og Ingenting mer enn det foreløpig. Etter fullført trinn fire og kanskje i en tid etterpå, vil du huske andre mennesker og situasjoner som fikk deg til å ha disse negative følelsene. Du kan legge til i listen når som helst, men ikke tilbringe mye tid med å bekymre deg om hvordan du skal fullføre listen. Bare gjør det beste du kan over en rimelig tid - kanskje en uke.

Instruksjon 3 - Harme Analyse

IKKE BEGYNN denne analysen før du har fullført **DIN LISTE**.

Deretter analysere hver harme separat. Det fjerde trinnet vil bety svært lite hvis vi ikke kommer til å forstå og lære av våre individuelle bitterheter. Den Følgende prosedyre har vist seg å være nyttig for andre:

Kjøp en spiral skrivebok og åpne den slik at du har en blank side på hver side av spiralen i midten. Med en linjal, tegner du en vertikal linje ned midten av hvert blankt ark, del den i to halvdel, du har nå fire kolonner. Slå arkene sammen og gjenta denne prosedyren til flere sider har vært delt på denne måten: -

Merk hver av de fire kolonner følgende:

Kolonne 1 - "Navn"

Kolonne 2 - "Grunnen"

Kolonne 3 - "påvirker"

Kolonne 4 - (La denne kolonnen stå umerket)

Instruksjon 4 - Hvem gjorde hva

Ta en harme om gangen fra nag listen og skriv det i kolonne 1.
Så gjør ferdig kolonne 2 og 3 som beskrevet nedenfor. Gjør ferdig analysen av hver harme før du går videre til neste kolonne på nag listen:

Ta det første navnet fra nag listen og skriv det på første side i henhold

Kolonne 1.

I kolonne 2, skriv noen ord for å beskrive hver hendelse eller omstendighet som du kan huske og hvilken fikk deg til å mislike den personen som er navngitt i Kolonne 1.

Dette er en svært viktig del av analysen. Vi lærer av spesifikke hendelser, ikke fra generelle klager. For eksempel, lærer vi lite fra klagen "Han løy mye," men vi lærer mye fra "Han fortalte meg at han ikke var gift."

Instruksjon 5 - Resultatet

I kolonne 3, motsatt av hver hendelse som er oppført i kolonne 2, skriv grunnen til hendelsen eller omstendigheten som plaget deg.

Spør deg selv: har jeg besluttet hvem som hadde feil, går jeg videre i min analyse av denne hendelsen?

Hadde jeg prøvd å gjengjelde, slå tilbake eller stikke av?

Hva ble resultatet?

Hadde det hjulpet?

Er det klart for meg at et liv som inkluderer en av disse bitterheter fører bare til verdiløshet og ulykkelighet?

Har harme noensinne kommet meg til gode på noen måte, eller har jeg sløst bort timer med å gruble på det?

Forstår jeg at disse tankene skille meg fra "Åndens sollys" (Gud)?

Innser jeg at disse ergerlig tanker fører til galskap til den første drinken og for meg å drikke, er å dø?

Forstår jeg at gjennom våre tanker og våre reaksjoner til folk, steder og ting i verden, at dets folk dominere oss?

Forstår jeg at før jeg passerer forbi det punktet med å skylde på meg selv eller andre, kan det ikke bli vekst eller løsning?

Kan jeg tilgi?

Innse at mange mennesker har det samme problemet med livet som du har og at mange av dem er åndelig syke. Ærlig be Fjerde trinn bønn:

"Gud, hjelp meg å vise (*Navn*) samme toleranse,
pity og tålmodighet jeg vil gladelig gi en syk venn.
(*Navn*) er en syk person. Hvordan kan jeg bli hjelpsom til
ham? Spar meg fra å bli sint. Din Vilje Skje."

Fra dette punktet og utover prøver vi å unngå hevn og diskusjoner.

Instruksjon 6 – Hva gjorde jeg

Som tidligere nevnt er det en åndelig aksiom at **når jeg er forstyrret, uansett hva Årsaken er, så er noe i veien med meg.**

Nå som du har listet opp de harme og forstå hvordan det påvirket deg, og ha stoppet å skylde på andre ved å "fått ut av tankene dine det gale andre har gjort, "kan du se på dine egne handlinger og reaksjoner. Tidligere gikk vi ikke lengre enn å erklære at noen andre hadde galt.

Er det ikke sant at vi handlet eller reagerte under hver hendelse eller omstendighet? Hadde ikke vi blitt sinte, deprimert, fylt med selvmedlidenhet, misunnelse, sjalusi, osv.?

Hadde ikke dette påvirke våre liv og livene til de rundt oss?

På toppen av fjerde kolonne på hver side kan du sette ordene "Mine Feil eller Misstak " Gjør ferdig Kolonne 4 som følger: For hver person, institusjon eller prinsipp og for hver hendelse, spør deg selv:

- Hvor har jeg vært egoistisk, uærlig, selv-søkende, redd?
- Hvor skulle jeg klandres?
- Hvordan reagerte jeg?
- Hvordan påvirket dette meg og de rundt meg?

Skriv ned feil (som åpenbart av spørsmålene ovenfor) i den fjerde kolonnen motsatte av hver person, institusjon eller prinsipp og hver hendelse.

(Slutten av oppdraget)

Gratulerer! Hvis du har fullført alle instruksjonene til dette punktet er du ferdig med "bitterheten" delen av beholdningen din. Du er n klar til å gå til "Frykt".

Men **IKKE** fortsette videre på dette tidspunktet hvis foregående del gjenstår ufullstendig.

FRYKT" ... berører alle aspekter av våre liv" Websters Dictionary definerer "frykt" som en følelse av alarm eller uro forårsaket av forventning av fare, smerte, katastrofe eller lignende. For eksempel å bli avslørt, blir kjent for hvem vi er. Stor Boka sier at drivkraften i livet til de fleste alkoholikere er selvsentrerte frykter om at vi vil miste noe vi har eller at vi ikke vil få noe vi tror vi trenger eller ønsker.

INSTRUKSJON 7 - Liste over frykt

Les siste avsnitt på side 54 i Stor boken og de tre første avsnittene på Side 55.

Deretter lister du din frykt. På en side følgende avsnittet om bitterheten, skrive en kort beskrivelse av hver frykt du har opplevd. Du har allerede spurt deg selv i forrige avsnitt om effekten av frykt på bitterheten. Når fullført listen ganger, steder og situasjoner som fremprovoserte denne følelsen (autoriteter, kvinner, menn, høyder, slanger, insekter, etc., etc.).

INSTRUKSJON 8 - Analyse av frykt

Skriv en kort analyse av hvert frykt i et forsøk på å forstå den. Det sies at hver av disse fryktene satt i gang kjeder av omstendigheter som førte til eller forårsaket ulykke.

Kan du sitere eksempler hvor dette skjedde?

Hvorfor gjorde eller har dere hver frykt?

Er det på grunn av svikt i selv-tillit?

Var du i ferd med å bli skadet på noen måte av noe du ikke kunne kontrollere eller unngå?

Kan du løpe vekk fra frykt?

Har din frykt påvirker andre?

Hvem kan du nå stole på hvis du ikke kan stole på deg selv?

INSTRUKSJON 9 - I stedet for frykt

Dine frykter er blitt oppført og de ovennevnte spørsmålene besvart.

Nå, les løsningen av frykten i Stor boken i andre og tredje ledd Side 55. , "Vi ber ham om å fjerne vår frykt og rette vår oppmerksomhet til hva han ville ha oss være. Med en gang, "Boken sier," vi starter å vokse ut av frykten. " Styr denne løsningen mot hver enkelte av dine frykter.

INSTRUKSJON 10 - Sex situasjoner

Les siste avsnitt på side 55 til slutten av kapittel 5.

List folk og situasjoner der sex og seksuelle relasjoner har vært et problem for deg. Med hensyn til hver person på din liste, skriv et kort avsnitt og svar på Følgende spørsmål, men husk å håndtere spesifikke hendelser:

1. I dette forholdet, var jeg egoistisk, uærlig og hensynsløs?
2. Hvem gjorde jeg vondt?
3. Vekket jeg mistanke?
4. Vekket jeg bitterhet?
5. Hvor hadde jeg feilet?
6. Hva skulle jeg ha gjort i stedet?

Bli villig til å gjøre opp for tidligere urett - **forutsatt at du ikke vil gjøre enda mer skade på den måten.** Tenk på ditt fremtidige sex-liv og relasjoner. Gjennom studier og bønn, søker vi å forme et sunt og perfekt ideal for fremtiden. Uansett hva din idealer viser seg å være, Må dere være villige til å vokse mot det. I andre avsnitt på side 55, får vi instruksjoner om hvordan du går frem.

Vi blir fortalt:

"Vi ber oppriktig om det rette ideal, om å bli ledet i alle tvilsomme situasjoner, om fornuft og styrke til å gjøre det rette. Hvis Sex plager oss, går vi sterkere inn for å hjelpe andre. Vi tenker på deres behov og arbeider for dem. Det får oss til å glemme oss selv. Det demper det plagsomme begjæret, når det ellers ville føre til sorg og vanskeligheter å gi etter. "

INSTRUKSJON 11 - Trinn 5

Gjennomgå inventar listen. Har du utelatt noe ?

Har du ikke klart å liste alle hendelser eller emner fordi minnet og tanken på å Avsløre det til en annen person har gjort det for ubehagelig for deg? Hvis ja, skriv det ned nå.

Les Side 57 og til og med Side 59.

Ta Femte trinn.

[Ikke hold tilbake mens du leter etter den "rette" person. Få det overstått! Du har allerede overlatt din vilje og ditt liv til Guds omsorg, ingenting kommer til å skje deg som Gud ikke kan ordne opp i. -./ Gratulerer!

Du har nå fullført trinn fire og fem.

Du ønsker kanskje å symbolsk slette dine tidligere ved brenning eller på annen måte ødelegge ditt fjerde trinn Inventar liste. Før du gjør dette lage en liste over dine karakterfeil for bruk i sjette og syvende trinn, og en liste over personer du har skadet for din åttende trinn.

Her er en god måte å starte og til periodisk å om dirigere hver dag:

Sinnsrobønnen

"GUD, GI MEG SLIK SINNSRO, AT JEG FORMÅR Å GODTA DE TING JEG IKKE KAN FORANDRE, MOT TIL Å FORANDRE DE TING JEG KAN, OG FORSTAND TIL Å SE FORSKJELLEN..."

Tredje Trinn Bønn

(Side 50) " **..Gud, jeg byr meg frem til deg – bygg meg opp og gjør med meg hva du vil. Løs meg fra egoismens lenker, slik at jeg kan gjøre din vilje. Ta bort mine vanskeligheter, så seieren over dem kan fortelle om Din Makt, Din Kjærlighet og Din liusform, for dem jeg vil hjelpe. Måtte jeg alltid gjøre din vilje!**"

"

Syvende Trinn Bønn

(Side 60)

"Min Skaper, er jeg nå villig til at du får hele meg, både på godt og ondt. Jeg ber om at du nå tar fra meg hver enkelt karakterbrist som står i veien for min nytte for deg og mine medmennesker. Gi meg fra nå av styrke til å gjøre Din vilje"....Amen. "

Her er de "prinsipper" vi pratiserer i all vår gjerning hele dagen, hver dag:

De Tolv Trinn i Anonyme Alkoholikere

(Sidene 46 - 47)

- I. Vi innrømmet at vi var maktesløse overfor alkohol – og at vi ikke lengre kunne mestre våre liv.
- II. Vi Kom til å tro at en Makt større enn oss selv kunne bringe oss tilbake til sunn fornuft.
- III. Vi bestemte oss til å overlate vår vilje og vårt liv til Guds omsorg, *slik vi selv oppfattet Ham*.
- IV. Vi foretok en fryktløs og grundig moralsk selvransakelse.
- V. Vi innrømmet ærlig og utilslørt våre feil for Gud, for oss selv og et annet menneske.
- VI. Vi var helt innstilt på å la Gud fjerne disse feilene i vår karakter.
- VII. Vi ba Ham ydmykt fjerne våre feil.
- VIII. Vi satte opp en liste over alle den vi hadde gjort vondt mot, og ble villige til å gjøre alt sammen godt igjen.
- IX. Vi Gjorde opp med disse menneskene når det var mulig å gjøre det, Uten å skade dem eller andre.
- X. Fortsatte med selvransakelse, og når vi hadde feilet innrømmet vi det uten å nøle.
- XI. Vi Søkte gjennom bønn og meditasjon å styrke vår bevisste kontakt med Gud, slik vi selv oppfattet Ham, og ba bare om å få vite Hans vilje for oss og kraft til å utføre den.
- XII. Når vi hadde hatt en åndelig oppvåkning som følge av disse trinn, prøvde vi å bringe dette budskapet videre til alkoholikere og praktisere disse prinsippene i all vår gjerning.

Et siste budskap fra Editor

Gratulerer! De fleste alkoholikere som går tilbake til drikking har aldri fullført alle 12 Trinn i AA-programmet. Du har nå gjort dem alle minst en gang. Finn andre medlemmer av Anonyme Alkoholikere som kan dra nytte av denne disposisjon og deling av din erfaring med dem er en måte å fortsette å praktisere de Tolv Trinn.

Og til slutt, husk alltid, i nettopp midten av Side 132 av vår Stor Bok

sier:

"Vi absolutt insisterer på å nyte livet."