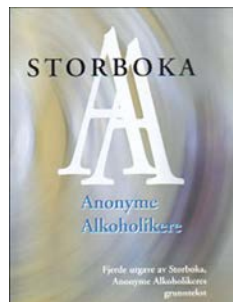
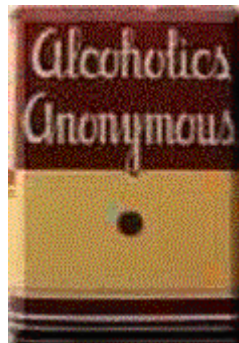

AA

12 Trinn`s Arbeidshefte...



Trinn 1 Arbeidsark

Formål med Stor boka

1. Å vise andre alkoholikere nøyaktig hvordan vi har *frisknet til*. (Forward xiii)
2. For å besvare spørsmålet "Hva må jeg gjøre?" For alkoholikere som ønsker å komme over det. (20:2)
3. Slik at du kan finne en Makt større enn deg selv som vil løse ditt problem. (45:2)

Mental Besettelse (23-43)

Mental: Av eller knyttet til sinnet.

Obsession: Den vedvarende og uunngåelig påvirkning av en idé eller følelser.

Uten en drink i en tid, og ønske om å ikke drikke igjen, drakk du igjen?

Fysisk Suget (Craving) (XXIII-23)

Når du tar en drink, mister du kontrollen?

Selv Diagnose

1. Prøvde du å bevise for deg selv du kunne drikke som andre mennesker? (30:1 & 31:1)
2. Kunne du drikke og slutte brått? (31:3)
3. Kan du la alkohol være i ett år? (34:1 & 34:2)
4. Hvis du, når du ærlig vil, kan du slutte helt? (44:1)
5. Hvis, når du drikker, har du liten kontroll over hvor mye du drikker? (44:1)
6. Har du innrømmet til ditt innerste selv at du er alkoholiker? (30:2)

Trinn 1 spørsmål

1. Tror du eller kan du styre hvor mye du drikker når du først begynner å drikke? (31:3)
2. Tror du at "det fysiske suget" vill oppstå hvis du tok en drink i dag?
3. Kan du ta 2 drinker per dag i 30 dager? - Ikke mer, ikke mindre?
4. Har din erfaring bekrefter at når du putter alkohol i systemet, skjer det noe med den kroppslige og mentale forstand, noe som gjør det tilnærmet er umulig for deg å slutte? "(22:04)
5. Har du noen gang drukket når du ikke vil, selv etter "svergning" på å slutte for alltid? (34:3)
6. Tror du at personlige kunnskap er til ingen nytte med hensyn til din drikking? (37:2)
7. Tror du at du ikke klarer å slutte å drikke på bakgrunn av selvinnsikt? (39:1)
8. Tror du at du har mistet makten til å velge om å drikke eller ei? (24:1)
9. Tror du at du har kun to valg i dag? Å leve åndelig eller å dø en alkoholiker død? (25:3 & 44:2)
10. Tror du at du har en åndelig sykdom som skaper lite eller ingen mestring i livet ditt? (43:1)
11. Tror du at mangel på "kraft/makt" er ditt dilemma? (45:1)
12. Tror du at den gang kan komme hvor du ikke har noen psykisk forsvar mot den første drinken?
13. Tror du at ditt forsvar må komme fra en høyere makt? (43:3)
14. Tror du at du må finne en makt større enn deg selv som vil løse ditt problem? (45: 2)

Trinn 2 Arbeidsark

	PROBLEM		HANDLING		LØSNING
45:27-28	Anti-religiøs	44:18-20	Vi måtte innse at vi må finne et åndelig grunnlag for liv, eller annet.	44:7-8	Du kan lide av en sykdom som bare en åndelig opplevelse vil seire.
46:5-6	Påstand av enkeltpersoner som hevder å være guddommelige	46:25-29	Så snart vi tar til oss en mulig eksistens av en "Kreativ intelligens" understreker det helheten i ting, begynner vi å bli besatt av en ny følelse av kraft og retning, forutsatt at vi tok andre enkle trinn.	49:27-33	Åndelig-rettet personer viser en grad av stabilitet, lykke og nytte som vi burde ha fått tilgang til ... og tror på en makt større enn dem selv.
46:21-24	Distrahering av andre oppfatning av Guds				
47:4-6	Fordommene mot åndelige betingelser	47:4-16	Vi trengte å spørre oss selv, men en kort spørsmål. "Må jeg nå tro, eller er jeg villig til å tro på en makt større enn meg selv?"	50:7-19	Disse menn og kvinner har fått tilgang til, og tro på, en makt større enn dem selv.
50:7	Vi ga aldri den åndelige siden av livet en rettfærdig sak	48:7-9	Konfrontert med alkoholisk destruksjon, vi fikk snart et åpent sinn om åndelige spørsmål som vi hadde prøvd å være med andre spørsmål.	51:5-9	Ett hundre menn som sier at bevisstheten til Guds nærvær er det viktigste faktum av livet, presenterer en kraftig grunn til at man bør ha tro.
52:31-33	Vi holder oss til ideen om at selvbergning ville løse våre problemer				
55:11-13	Skjult av katastrofe, pomp, ved tilbedelse av andre ting	49:21	Legge til side fordommer, selv mot organisert religion.	52:24-27	Våre ideer fungerte ikke. Men Guds ideer gjorde.
50:30-31		50:30-13	Dette skjedde kort tid etter at de helhjertet møtt et par enkle krav	53:15-19	Vi må innse ideen om at enten Gud er eller Gud er ikke.
56:13-15	Ideen om at Gud aldri har gjort noe for oss	52:24-27	Vi måtte slutte å tvile på Guds kraft	55:13-15	For tro på en Makt større enn oss selv, og mirakuløse demonstrasjoner av denne kraften i menneskets liv er fakta så gammel som mennesket selv.
		53:15-19	Vi måtte fryktløst møte ideen om at Gud er enten alt eller annet Han er ingenting. Gud er enten, eller er han ikke. Hva var vårt valg ?	55:20-21	Vi fant den store Realiteten dypt ned i oss.
		55:20-22	Vi fant den store Realiteten dypt ned i oss. I den siste analysen er det bare det at han kan bli funnet.	56:21:00	Hvem er du til å si at det ikke finnes noen Gud?
		57:13-15	Han har kommet til alle som har ærlig søkt Ham. Når vi kom nær til Ham, utleveres Han selv til oss!	57:4-5	Gud har gjenopprettet sin tilregnelighet.
				57:14-15	Når vi kom nær til Ham, utleveres Han Seg selv til oss.

Trinn 3 Arbeidsark

Hva er vår beslutning i trinn Tre? (62:3-63:2)

- a) at jeg var alkoholiker og ikke kunne mestre mitt liv
- b) at sansynligvis ingen menneskelig makt kunne befri meg fra min alkoholisme
- c) at Gud kunne og ville hvis jeg søkte ham.

Da jeg ble overbevist om dette, var jeg ved tredje trinn, som består i at jeg beslutter å overgi min vilje og mitt liv til Gud slik jeg oppfatter Ham. Hva mener jeg egentlig med det og hva gjør jeg med det?

Det første kravet er at jeg blir overbevist om at mitt liv levd på egen vilje neppe kan bli en suksess. På dette grunnlaget tørner jeg nesten alltid sammen med noe eller noen, selv om motivene mine er gode. De fleste mennesker prøver å leve for egen maskin. Jeg er som en skuespiller som vil ta seg av hele forestillingen, som selv prøver å ordne med belysning, koreografi, sceneutstyr og resten av ensemblet på min egen måte. Hvis bare arrangementene ville holde seg på plass, hvis bare folk kunne gjøre som jeg ønsker, ville det bli en fantastisk forestilling, og alle, inkludert meg selv, ville bli fornøyd. Livet ville bli deilig. I forsøket på å gjennomføre disse forestillingene, kan jeg enkelte ganger være rene virtuosen. Jeg kan både være vennlig og omtenkstom. Tålmodig, generøs, t.o.m beskjeden og selvopppfordrene. På den annen side kan jeg også være simpel, egoistisk, uredelig. Men som hos folk flest, er det gjerne en blanding av alt. Hva er det som vanligvis skjer?

Forestillingen blir ikke så bra likevel. Jeg begynner å synes at livet ikke behandler meg rettferdig, jeg beslutter å gjøre meg selv mer gjeldende. Ved neste sjanse blir jeg enda mer krevende eller elskverdig, alt ettersom. Femdeles passer ikke forestillingen meg. Jeg innrømmer at kanskje litt av det kan være min feil, men er sikker på at det er langt mer de andres skyld, jeg blir sint, indignert og synes synd på meg selv. Hva er grunnproblemet mitt? Er jeg ikke i virkeligheten en egoist? til og med når jeg prøver å være snill? Er jeg ikke offer for selvbedraget som sier at jeg kan riste glede og lykke ut av denne verden hvis jeg bare gjør det skarpt?

Er det ikke tydelig for alle medspillerne at det er det jeg ønsker. Og gir jeg ikke alt , så har de andre lyst til å ta igjen, til å ta sin del av kaka? Skaper jeg ikke mer forvirring enn harmoni, selv i mine beste stunder? Jeg er selvsentrert, egosentrisk som folk kaller det.

Jeg likner den avgåtte forretningsmannen som slapper av i sydens sol om vinteren og klager over de sørgelige tilstandene i landet. Jeg likner presten som sukker over tidens synder, og politikere og reformatorer som er sikre på at alt vil bli så mye bedre hvis bare resten av verden ville oppføre seg skikkelig. Jeg likner skapsprengerer som synes samfunnet har gjort ham urett, og alkoholikeren som har mistet alt og er sperret inne, uansett hvordan jeg protestere, er ikke de fleste av oss opptatt av oss selv, våre nag eller vår selvmedlidenhet? Egosisme og selvopptatthet! Er roten til problemene, tror jeg, drevet av hundre former for frykt, selvbedrag, egoisme og selvmedlidenhet, trækker jeg på våre medmenneskers tær. Og de tar igjen. Iblant gjør de meg vondt, tilsynelatende uten grunn, men jeg vil alltid oppdage at en eller annen gang i tiden har jeg tatt egoistiske avgjørelser som senere har stilt meg lagelig til for hogg.

Jeg tror at prblemet i bunn og grunn skylder meg selv. Jeg skaper dem selv, og at jeg, alkoholikeren er et ekstremt eksempel på egenrådighet som løper løpsk, selv om jeg vanligvis ikke tror det selv, fremfor alt må jeg som alkoholiker kvitte meg med denne egoismen. Jeg må, ellers dreper den meg. Gud gjør dette mulig. Og det ser ofte ut til at det ikke er mulig å bli kvitt den helt uten Guds hjelp. Jeg hadde moralske og filosofiske overbevisninger i massevis, men kunne ikke leve opp til det selv om jeg hadde villet. Heller ikke kunne jeg minske egoismen særlig ved å ønske det eller prøve for egen maskin. Jeg måtte få Guds hjelp. Dette er hvordan og hvorfor.

For det første måtte jeg la være å leke Gud. Det virker ikke. Så fant jeg ut at heretter skulle Gud styre mitt livsdrama. Han er sjefen, jeg er hjelperen. Han er Far, jeg er hans barn. De fleste gode ideer er enkle, og denne oppfatningen ble låsesteinen i den nye triumfbuen som jeg gikk gjennom på min vei til frihet.

Da jeg oppriktig inntok en slik holdning, fulgte alle slags bemerkelsesverdige ting. Jeg fikk en ny Arbeidsgiver, allmektig som Han er, skaffet Han det jeg trengte, hvis jeg holdt meg til Ham og gjorde Hans gjerninger så godt jeg kunne. På denne basis ble jeg mindre og mindre interessert i meg selv, i mine små planer og mønstre. Jeg ble stadig mer interessert i å se hva jeg kunne bidra med til i livet. Etterhvert som jeg følte ny kraft strømme inn, og gledet meg over fred i sinnet, etter hvert som jeg oppdaget at jeg kunne se lyst på livet, og Hans nærvær ble meg bevisst, fryktet jeg ikke lenger dagen, morgendagen og fremtiden, Jeg var gjenfødt.

Jeg sa til min Skaper, *slik jeg oppfatter Ham*:

3. Trinn Bønn (63:2)

Ydmykt ned på kne og si til min skaper, som jeg forstår ham (63:2 original manuskript)

"..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 livsform, for dem jeg vil hjelpe. Måtte jeg alltid gjøre din vilje!"

Trinn 5 Arbeidsark

Trinn Fem (72:1-75:3)

Advarsler for å hoppe over 5. Trinn

- Vi kan ikke overvinne drikkingen. (72:2)
- Vi vil ikke lære ydmykhet. (73:0)
- Vi vil ikke lære fryktløshet. (73:0)
- Vi vil ikke lære ærlighet. (73:0)
- Vi vil bli plaget av egoisme og frykt. (73:0)
- Vi skal ikke forvente å leve lenge. (73:4)
- Vi vil ikke leve lykkelig. (73:4)

Finne en 5. trinn`s partner

1. Den riktige oppnevnt autoritet hvis den er en del av din religion. (74:0)
2. Noen som er av en etablert religion, selv om du ikke har noen religiøs tilknytning. (74:0)
3. En "tett", forståelsesfull venn. (74:1)
4. En lege eller psykolog. (74:1)
5. Et familiemedlem som ikke vil bli skadet eller gjort ulykkelig av det vi vil formidle. (74:1)
6. Noen som kan holde på en tillit. (74:2)
7. Noen som fullt ut forstår og godkjenner det vi skal gjøre, som ikke vil prøve å endre vår plan. (74:2)
8. Vi bestemmer hvem som skal høre vår historie. (75:1)
9. Vi sløser ikke bort tiden. (75:1)
10. Vi har en skriftlig inventarliste. (75:1)
11. Vi er forberedt på en lang samtale. (75:1)
12. Vi forklarer til vår partner hva vi er i ferd med å gjøre og hvorfor vi må gjøre det. (75:1)
13. Vær sikker på at han innser at vi er på et liv og død ærend. (75:1)
14. Vi pakker vår stolthet og går til det. (75:1)
15. Vi belyser alle karakterdefekter, hver eneste mørke krok av fortiden. (75:1)

5. Trinn Bønn:

"Gud, må du nå fjerne min frykt og hjelpe meg å være helt ærlig i hva jeg skal gjøre. Vennligst Gud, gi meg mot, tro og styrke som jeg trenger å dele hele min sannhet med denne personen, spesielt de tingene jeg sverget at jeg skulle ta med meg til graven. Amen "

5. Trinn Regel (74:1)

Vi må være harde mot oss selv, men alltid vise hensyn mot andre.

Trinn 5 Arbeidsark

Når kommet hjem instruksjoner (75:3)

1. Vi finner et sted hvor vi kan være i fred en time.
2. Vi Går nøye gjennom hva vi har gjort.
3. Vi takker Gud fra bunnen av vårt hjerte at vi kjenner Ham bedre.
4. Tar denne boken ned fra hyllen og slår opp på siden som inneholder de tolv trinn. (59)
5. Les nøye de fem første forslagene.
6. Vi spør om vi har utelatt noe, for vi bygger en bue der vi skal gå gjennom som en fri mann til slutt.
7. Er vårt arbeid solid så langt?
8. Er steinene skikkelig på plass?
9. Har vi vært sikre på at sementen sitter godt i fundamentet?
10. Har vi prøvd å gjøre mørtel uten sand?

En stille time bønn (75:3)

"Gud, takk for at du gir meg styrke, tro og mot jeg trengte til å komme gjennom mitt 5^{te} Trinn. Jeg takker deg fra bunnen av mitt hjerte for at du hjelper meg å kjenne deg bedre, ved å vise meg hva som har blokkerer meg fra deg. Fader, vil du vise meg om jeg har utelatt noe og hjelpe meg å ærlig se om mine grunnsteiner er skikkelig på plass eller om jeg har utelatt noe i alle områder av dette arbeidet. "

Clancy I. 7 Essay Type Inventory Questions:

- 1) Å se tilbake på Livet ditt, hvilken minner er fremdeles smertefulle; fremdeles skyldbetyngt; fremdeles ekkle eller dritt?.....
- 2) IDAG, på hvilken måte føler du deg utilstrekkelig som person?.....
- 3) Hvem føler du deg fornærmet over og hvorfor? Hver så spesifikk og ubehagelig som nødvendig, for å være så grundig så mulig!.....
- 4) Hva anser du å være dine karakterdefekter, så langt du kjenner dem?.....
- 5) Hva, i din mening, er grunnen for ditt pågående problem med menneskelige relasjoner?.....
- 6) Hva anser du å være dine mål, enten de er realistiske eller ikke?.....
- 7) Ser du på noen måte at A.A kan hjelpe deg å nå disse målene?.....

Trinn 5, Side 2

Trinn 6 Arbeidsark

Karakter Defekter	Motsatte av Defekt
Egoistisk	Uegoistisk / Gavmild
Uærlig	Ærlig
Sint	Tilgivende
Redd	Tro
Arrogant	Ydmyk
Selvopptatt / Egoistisk	Beskjeden
Kjæpphøy	Mild
Misunnelse	Takknemlig
Dovenskap	Hardt-arbeidende/Industriell
Forslukenhet	Deling
Utålmodig	Tålmodig
Hevngjerrige	Kjærlig
Sårende	Snill/Kjekk/Grei
Sarkastisk	Komplemangfull
Intolerante	Tolerant
Hatefull	Tilgivende
Hensynsløse	Hensynsfull
Falsk Stolthet	Beskjeden
Grådig	Gavmild
Stjeling	Ærlig / Gavmild
Vellystig	Innhold
Arg	Glad
Sjalu	Sikker / Tillitsfull
Utsettelse	Rettidig
Selv-søkende	Veldedige / Nyttig for andre
Selv-sentret	Uegoistisk / Gjennomtenkte
Selvrettferdig	Nådige
Selvmedlidenhet	Mild / Positive
Selv-begrunnelse	Aksepterende
Selv-viktig	Hensyn til andre
Selv-ødeleggende\kristiserende	Selv-omfavner / godkjenning
Selvskading (røyking, overspising)	Besitter selv-tillit/kjærlig mot seg selv
Lav selvfølelse	Selv-akseptering
Mistenkelig	Stoldende
Usikre	Sikker / oppfylt
Manipulerende	Kompatibel / Aksepterende

Karakter Defekter	Motsatte av Defekt
Innbilsk	Upretensiøse
Uforpliktende	Forpliktende
Rasjonalisering	Aksepterende
Fordømmende	Forståelig
Benektende	Behagelig / Aksepterende
Fornærmende	Omsorg
Sta	Rettferdig
Voldelig	Kjærlig / Forståelsesfull
Fordom	Åpen-Sindig
Kontrollerende	Ydmyk
Forventningsfull	Aksepterende
Paranoid	Stolende
Trengende	Gavmild
Falsk	Virkelig / Sann
Ukjærlig / uvennlig	Kjærlig / Snill
Uansvarlig	Ansvarlig
Perfeksjonist	Sympatisk /
Martyr	Ansvarlig
Utroskap	Monogame
Skilsmisse	Gift / Bindende
Aktivere	Tøff kjærlighet
Umoralsk	Moralsk / Åndelig
Pompøs	Modest

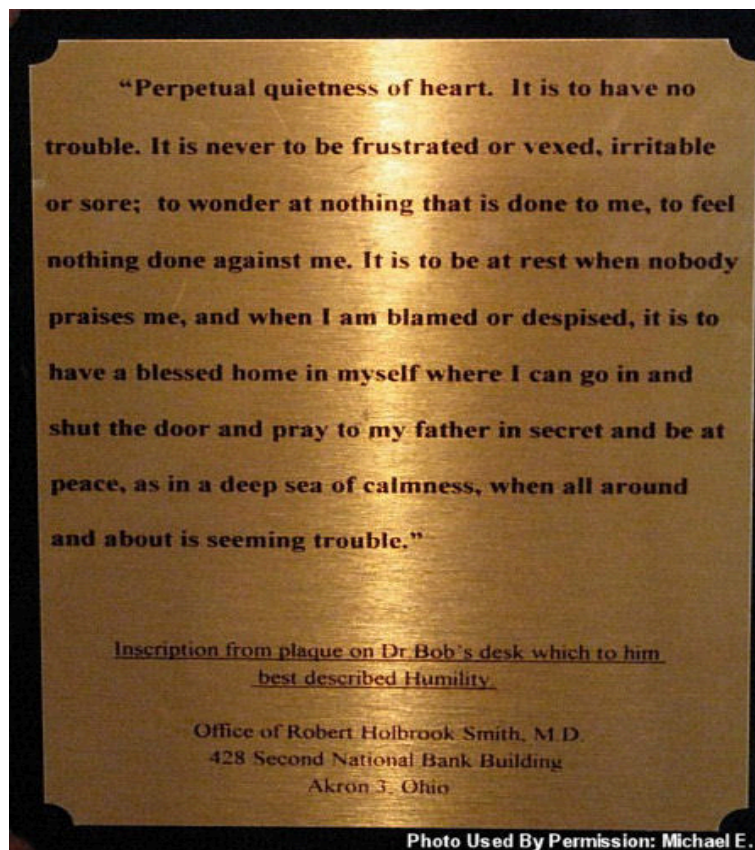
Trinn 7 Arbeidsark

Trinn Syv

Ydmykt ned på kne og ... (originale manuskript, 29)

Når du er klar, sier vi noe som dette: (76:2)

" Min Skaper, jeg er nå villig til at du får hele meg, både på godt og vondt. Jeg ber nå 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 for å gjøre din vilje.. Amen."



Trinn 8 og 9 Arbeidsark

Trinn 8 Instruksjoner (76:3)

Vi har en liste over alle personer vi har gjort vondt mot.

1. Vi er villige til å gjøre alle ting godt igjen.
2. Vi gjorde det [listen i trinn 4] når vi tok 4 trinns inventar.
3. Vi utsetter oss til en drastisk selvvurdering.

Trinn 8 kommer fra vår ⁴. trinn inventar. Listen er utarbeidet i fjerde Trinn. I løpet av fem ^{Te} trinn, med våre sponsorer, er vår liste utvidet, gjennomgått og merket (+) for villig og (-) for uvillig, og til slutt, av våre ⁸. trinn kort er hver nummerert innenfor kategori (+ eller -). Nummereringen er gjort fra lettest til vanskeligst.

TRINN 9 KORT

[Forsiden av kortet (for deg)]

Ole Olsen, 123 Hovedgaten, Hvorsomhelst, NO, 555.555.5555

- Ikke utsett!
- Be Gud om styrke og veiledning til å gjøre det rette.
- Før du involverer andre, sikre deres samtykke.
- Fortell ham/henne: Jeg vil ikke komme over å drikkingen før jeg ordner fortiden.
- Hvis en fiende-bekjenne syke følelser og anger.
- Ikke: understrek åndelighet med mindre du blir bedt om det, i så fall - bruk taktikk og sunn fornuft.
- Ikke fortell ham hva du skal gjøre, din feil bør bli diskutert. Ikke kritisere eller argumentere.
- Vær rolig, ærlig og åpen.
- Demonstrer god vilje.
- Vær fornuftig, taktfull, hensynsfull, og ydmyk uten å være servil eller skrapende.

[Baksiden av kortet (for ham / henne)]

Husk at du har besluttet å gå til alle lengder for denne åndelige opplevelsen.

Jeg vet, og angrer at jeg har forårsaket deg følgende skade (r):

Jeg banket deg opp, stjal dine penger, ligget med din kone

Vi krymper ikke. Som Guds folk står vi oppreist, vi kryper ikke for noen.

Spør disse tre spørsmålene:

S: Er det noen flere skader jeg har påført deg? Hold kjeft og hør etter!

S: Har du behov for å fortelle meg hvordan noe av dette gjorde vondt? Hold kjeft og hør etter!

S: Er det noe jeg kan gjøre for å rette det gale? Skriv det ned!

Trinn 10 og 11. Arbeidsark

Trinn Ti foreslår at vi fortsetter med selvransakelse og fortsetter å rette opp eventuelle nye feil som vi går videre.

- Fortsett å se etter egoisme, uærlighet, sinne og frykt.
- Når disse dukker opp, ber vi Gud med en gang om å fjerne dem.
- Vi diskuterer dem med noen umiddelbart(sponsor), og gjøre det godt igjen raskt hvis vi har skadet noen.
- Da vil vi resolutt vende våre tanker til noen vi kan hjelpe.
- Kjærlighet og toleranse for andre er vår uskrevne lov.

Trinn Elleve antyder bønn og meditasjon. Vi bør ikke være sjenert i denne saken om bønn. Vi tror vi kan gjøre noen klare og verdifulle innspill. *Når vi går til ro for natten*, går vi konstruktivt gjennom dagen.

- Var vi sinte, egoistisk, uærlig eller redd?
- Skylder vi noen en unnskyldning?
- Har vi holdt noe til oss selv som bør diskuteres med en annen person med en gang?
- Var vi snille og kjærlige og behjelpelig mot alle?
- Hva kunne vi ha gjort bedre?
- Tenkte vi på oss selv mesteparten av tiden?
- Eller tenkte vi på hva vi kunne gjøre for andre, hva vi kunne pakke inn i strømmen av liv?
- Men vi må være forsiktig med å drive inn i bekymring, anger eller morbid refleksjon, for det ville redusere våre nytte for andre.
- Etter vår gjennomgang ber vi Gud om tilgivelse og spør hvilke korrigerende tiltak som bør tas.

Når vi våkner, la oss tenke på de tjuetimer som ligger foran oss. Vi ser an våre planer for dagen.

- Før vi begynner, ber vi Gud om og direkte vår tenkning, spesielt ber om at vi blir skilt fra selvmedlidenhet, og uærlig eller egoistiske motiver.
- Ved å tenke på dagen, dersom møtt med ubesluttsomhet, ber vi Gud om inspirasjon, intuitiv tanke eller en beslutning. Vi slapper av og tar det med ro. Vi kjemper ikke.
- Vi inkluderer vanligvis perioden med meditasjon og en bønn om at vi skal rettleides gjennom hele dagen hva vårt neste steg vil være, at vi får det vi trenger for å ordne opp i slike problemer.
- Vi ber spesielt for frihet fra egenvilje, og er forsiktig med å ikke be for oss selv. Vi kan be for oss selv, men bare hvis andre vil bli hjulpet. Vi er nøye med aldri å be for våre egne egoistiske motiver.
- Hvis forholdene tilsier det, ber vi våre koner eller venner til å bli med oss i morgen meditasjon. Hvis vi tilhører en religiøs trossamfunn som krever en morgen andakt, delta vi på det også. Hvis vi ikke er medlemmer av et trossamfunn, velger vi å huske noen sett bønner som vektlegger prinsippene vi har diskutert. Det finnes mange nyttige bøker også.

Når vi går gjennom dagen ...

- Vi tar en pause, når vi er opphisset eller tvilsom, og ber om den rette tanke eller handling.
- Vi minner oss stadig selv om at vi ikke lenger kjører showet, ydmykt sier vi til oss selv mange ganger hver dag "Din vilje skje, ikke min" Vi er da i mye mindre i fare for spenning, redsel, sinne, bekymring, selvmedlidenhet, eller tåpelige beslutninger.

Det virker-det gjør virkelig det... Merk: Dette er bare skiltingen til trinn 10 og 11 som beskrevet i Stor boka på sidene 84-88. De mange løfter gitt i disse to trinnene er ikke oppført på dette arket. Vennligst sørg for å gjennomgå løftene til Trinn 10 og 11.

Trinn 10 og 11, Side 1

Trinn 10 & 11 Arbeidsark

Morgen Meditasjon og utover dagen

- 1) Si følgende bønn ASAP når vi våkner: "Gud, kan du henvise mine tanker og handlinger i dag, spesielt skille dem fra selv-medlidende, uærlig, og selv-søkende motiver. Herre, hjelp meg ansette sjelsevner du har så nådig gitt meg, og plassen min tanke-liv på vei til inspirasjon." (86:2)
- 2) Tenk på de 24 timer fremover: Jeg anser mine planer for dagen, starter først med siste natts godt igjen. Jeg spør Gud hva han ville ha meg til å gjøre i dag for å bli en bedre ektefelle, foreldre, AA medlem, arbeidstaker, barn, venn, borger, osv. Jeg avslutter med å spørre det brede spørsmålet "Gud hva annet vil du at jeg skal gjøre i dag?" "Sitt stille og vente på veileding. (Tips: x 5 indeks kort eller personlig planlegger å skrive ned hva som kommer til deg i din meditasjon. Bær det med deg hele dagen. Når du har fullført oppgavene, kryss dem av.
- 3) Hver gang du ser på listen tenker om enhver ikke-oppgaveorientert elementer som "bli mer tålmodig med min sønn" eller "praksis nærvær av Gud.")

Guds vilje for meg i dag:
▪ Beklager til medarbeider for dominerende møte
▪ Ring tante på sykehuset å tilby støtte
▪ Sette ned toalettsetet for min kone
▪ Øv på Guds nærvær i løpet av dagen
▪ Registrer deg for helgen retrett
▪ Nå ut til Bob Smith
▪ Vær mer tålmodig med min sønn

*** HUSK *** Å tenke på vår dag står vi kanskje overfor ubeslutsomhet. Vi har gjerne vanskelig å se hvilket kurs å ta. Her kan vi be Gud om inspirasjon, intuitiv tanke eller en beslutning. Vi slapper av og ta det med ro. Vi kjemper ikke. Vi blir ofte overrasket over hvor de riktige svarene kommer etter at vi har prøvd dette en stund. (86:3)

3) Avslutt denne perioden av meditasjon med en bønn: "Gud, kan du vise meg gjennom hele dagen hva det neste steget vil være, og gi meg alt jeg trenger å ta vare på hver oppgave. Herre, fri meg fra egen-vilje, og vise meg hvordan jeg kan være til tjeneste for andre. Amen." (87:1)

4) Andre forslag (87:2)

- Spør venner eller kone til å bli med oss i morgen Meditasjon
- Ivareta eventuelle morgenen andakter kreves av våre spesielt tro
- Velg og huske noen sett bønner som vektlegger disse prinsippene
- Les en av de mange nyttige bøker som kan være tilgjengelig

5) I løpet av dagen: Som vi går gjennom dagen tar vi en pause, når vi blir opphisset eller tvilsom, vi ber om rette tanke eller handling. Vi er ikke de som kjører showet lengre, ydmykt sa vi til oss selv mange ganger hver dag "la din vilje skje." () Vi minne stadig oss selv på dette 87:3 (88:0) Det fungerer - Det gjør virkelig det. (88:1) Vi alkoholikere er udisiplinert. Så vi lar Gud disiplinere oss på den måten vi nettopp har skissert. (88:2) Men det er ikke alt. Det er handling og mer handling. "Tro uten gjerninger er død tro." (88:3)

Trinn 10 og 11. Arbeidsark

Fyll ut følgende regnearket hver natt:

DATO	Kronologi av dagens hendelser
1. Hvordan ble jeg sint? (Hvis så, gjøre 4-kolonne inventar)	
2. Hvordan var jeg egoistisk (dvs. egoistisk, selvcentrert)?	
3. Hvordan var jeg uærlig?	
4. Hvordan var jeg redd?	
5. Skylder jeg en unnskyldning?	Hvem gjorde jeg hjelp i dag?
6. Hva har jeg feilaktig holdt hemmelig?	
7. Var jeg uvennlig (dvs. grusom, hard, ufølsom)?	Hva gjorde jeg gjøre i dag?
8. Var jeg ukjærlig (dvs. kald, svarer likegyldig)?	
9. Hva kunne jeg ha gjort bedre?	Det jeg er takknemlig for i dag?
10. Var jeg tenker på meg selv mesteparten av tiden?	
11. Jeg tenkte på hva jeg kunne gjøre for andre?	Hvem trenger mine bønner i dag?
12. Jeg tenkte hva jeg kunne pakke inn strømmen av liv?	

Men vi er nøye med å ikke drive inn bekymring, anger, eller sykkelig refleksjon, for det ville redusere våre nytte for andre. Etter vår gjennomgang ber vi Gud om tilgivelse å spørre hvilke korrigerende tiltak som bør tas.

Vi sier en Bønn: "Gud, tilgi meg for mine svakheter i dag. Jeg vet at på grunn av mine svakheter var jeg ikke i stand til å være så effektiv som jeg kunne ha vært for deg. Vennligst tilgi meg og hjelpe meg leve din vilje bedre i morgen.. Far, jeg ber om at du nå viser meg hvordan å rette opp feilene jeg nettopp har skissert. Guide meg og vis meg. Vennligst fjern min arroganse og min frykt. Vis meg hvordan å lage mine relasjoner rett, og gi meg ydmykhet og styrke til å gjøre din vilje. Amen."

Trinn 10 & 11 Arbeidsark

Side / Avsnitt Bønner i Stor Boken (via 164)

12:05 For et kort øyeblikk, hadde jeg trengte og ville Gud. Det hadde vært en ydmyk vilje til å ha ham med meg - og han kom. 13:02 Det jeg ydmykt tilbød meg til Gud, som jeg forsto ham, å gjøre med meg som han ville. Jeg plasserte meg uforbeholdent under hans omsorg og retning. Jeg innrømmet for første gang av meg selv jeg var ingenting, at uten Ham jeg var tapt.

13:04 Jeg var å sitte stille når du er i tvil, spør bare for retning og styrke til å møte mine problemer som han ville ha meg. Aldri var jeg å be for meg selv, bortsett fra som min forespørsler bar på min nytte for andre.

63:2 Gud, tilbyr jeg meg til deg - for å bygge med meg og med meg å gjøre som du vil. Avlaste meg i treldom selv, at jeg kan bedre gjøre din vilje. Ta bort min vanskeligheter, som seier over dem, kan vitne om de jeg ville hjelpe av Din Power, din kjærlighet, og din livsstil. Kan jeg gjøre din vilje alltid!

67:0 Vi ba Gud om å hjelpe oss vise dem den samme toleranse, medlidenhet, og tålmodighet at vi ville glede gi en syk venn. Når en person fornærmet vi sa til oss selv, "Dette er en syk mann. Hvordan kan jeg være til hjelp for ham? Gud bevare meg fra å bli sint. Skje din vilje."

68:3 Vi ber Ham om å fjerne våre frykt og rette vår oppmerksomhet mot det han ville ha oss være.

69:2 Vi ber Gud om å forme vår (sex) idealer og hjelpe oss til å leve opp til dem.

69:3 I meditasjon, ber vi Gud hva vi skal gjøre med hver enkelt sak (sex skader).

70:2 Vi oppriktig be for retten (sex) ideelle, for veiledning i hver tvilsom situasjon, for tilregnelighet og om styrke til å gjøre det rette.

75:3 Vi takker Gud fra bunnen av hjertet vårt at vi kjenner ham bedre.

75:3 forsiktig lese de første fem forslagene vi spør om vi har utelatt noe, for vi bygger en bue der vi skal gå en fri mann til slutt. Er vårt arbeid solid så langt? Er steinene skikkelig på plass? Har vi skimped på sement satt i fundamentet? Har vi prøvd å gjøre mørtel uten sand?

76:1 Dersom vi fortsatt klamrer oss til noe vi ikke vil slippe taket (mangler), ber vi Gud om å hjelpe oss være villige.

76:2 Min Skaperen, er jeg nå villig til at du bør ha hele meg, gode og dårlige. Jeg ber om at du nå fjerne fra meg hver eneste feilen med karakter som står i veien for nytten min til deg og min karer. Grant meg styrke, så jeg går ut herfra, for å gjøre din budgivning. Amen.

76:3 Vi forsøker å feie bort rusk som har samlet seg ut av arbeidet med å leve av egenvilje og kjøre showet selv. Hvis vi ikke har vilje til å gjøre dette, spør vi før den kommer (noe som gjør det godt igjen).

79:1 Han minnet oss selv at vi har besluttet å gå til noen lengder for å finne en åndelig opplevelse, ber vi om at vi skal få styrke og retning til å gjøre det rette, uansett hva de personlige konsekvensene kan bli (å gjøre det godt igjen).

82:1 Det kan være at begge (du og deg signifikante andre) vil bestemme at veien for gode fornuft og kjærlige godhet er å la av-Gones bli by-Gones (ingen direkte henvendelser). Hver kanskje be om det, å ha den andres lykke øverst i tankene.

83:1 Så vi rent hus med familien, spør hver morgen i meditasjon som vår Skaper viser oss veien til tålmodighet, toleranse, godhet og kjærlighet.

84:2 Når disse dukker opp (egoisme, uærlighet, harme og frykt), ber vi Gud på en gang for å fjerne dem.

85:1 Hvordan kan jeg best tjene deg - din vilje (ikke mine) gjøres.

86:1 Etter å ha gjort vår (nattdag) gjennomgår vi ber Gud om tilgivelse og spørre hvilke korrigerende tiltak som bør tas.

86:2 Før vi begynner (meditasjon), ber vi Gud om å direkte vår tenkning, spesielt ber om at det blir skilt fra selvmedlidenhet, uærlig eller egoistisk motiv.

86:3 (Facing ubesluttsomhet) Her kan vi be Gud om inspirasjon, intuitiv tanke eller en beslutning. Vi slappe av og ta det med ro. Vi ikke kampen.

87:1 Vi vanligvis konkluderer perioden med meditasjon med en bønn om at vi skal vises gjennom hele dagen hva vårt neste steg er å være, at vi skal få det vi trenger for å ta vare på slike problemer. Vi ber spesielt for frihet fra egenvilje, og er forsiktig å ikke gjøre noen be for oss selv bare. Vi kan be for oss selv, men hvis andre vil bli hjulpet. Vi er nøye med aldri å be for våre egne egoistiske ender.

87:3 Som vi gå gjennom den dagen vi pause, da opphisset eller tvilsom, og be om retten tanke eller handling. Vi stadig minne oss selv at vi ikke lenger kjører showet, ydmykt sa til oss selv kan ganger hver dag, "Skje din vilje."

158:2 På den tredje dagen advokaten gav sitt liv til omsorg og ledelse av sin Skaper, og sa han var helt villig til å gjøre noe nødvendig.

164:2 Spør ham i morgen meditasjon hva du kan gjøre hver dag for mannen som fortsatt er syk.

Trinn 10 og 11, Side 4

Trinn 10 & 11 Arbeidsark (Hvordan å lytte til Gud)

Av John E. Batterson

(En Oxford Group pamflett / teknikk brukt av tidlige AA medlemmer)

Dette er noen enkle tips for folk som er villige til å gjøre et eksperiment. Du kan oppdage selv den viktigste og mest praktiske ting noe menneske noensinne kan lære - hvordan å være i kontakt med Gud. Alt som trengs er viljen til å prøve det ærlig. Enhver person som har gjort dette konsekvent og oppriktig har funnet at det virkelig fungerer. Før du begynner, se over disse grunnleggende punktene. De er sanne og er basert på opplevelsen av tusenvis av mennesker.

- ✓ 1 - Gud er i live. Han har alltid vært, og han vil alltid være.
- ✓ 2 - Gud vet alt.
- ✓ 3 - Gud kan gjøre noe.
- ✓ 4 - Gud kan være overalt - alt på samme tid. (Dette er det viktige forskjeller mellom Gud og oss mennesker).
- ✓ 5 - Gud er usynlig - vi kan ikke se ham eller ta på ham - men, Gud er her. Han er med deg nå. Han er ved siden av deg. Han omgir deg. Han fyller rommet eller hele stedet der du er akkurat nå. Han er i deg nå. Han er i ditt
- ✓ 6 - Gud bryr seg veldig mye for deg. Han er interessert i deg. Han har en plan for ditt liv. Han har et svar for alle behov og problemer du står overfor.
- ✓ 7 - Gud vil fortelle deg alt du trenger å vite. Han vil ikke alltid fortelle deg alt du vil vite.
- ✓ 8 - Gud vil hjelpe deg å gjøre noe som han ber deg gjøre.
- ✓ 9 - Alle kan være i kontakt med Gud, hvor som helst og når som helst, hvis forholdene er fulgt.

Dette er betingelsene:

- ✓ Å være rolig og stille
- ✓ Å lytte
- ✓ For å være ærlig om alle tanker som kommer
- ✓ For å teste tankene for å være sikker på at de kommer fra Gud
- ✓ Å adlyde

Så, med disse grunnleggende elementene som bakgrunn, her er konkrete forslag om hvordan å lytte til Gud:

1 – TA TID

Finn noen sted og tid der du kan være alene, stille og usjenert. De fleste mennesker har funnet at tidlig morgen er den beste tiden. Har med deg papir og penn eller blyant.

2 – SLAPPE AV

Sitt i en behagelig stilling. Bevisst slappe av i alle muskler. Vær løs. Det er ingen hast. Det må være noen belastning i løpet av disse minuttene. Gud kan ikke komme gjennom til oss om vi er spent og engstelig senere oppgaver.

3 – STILL INN

Åpne ditt hjerte til Gud. Enten stille eller høyt, bare si til Gud på en naturlig måte som du ønsker å finne hans plan for ditt liv - vil du ha Hans svar på problemet eller situasjonen som du står overfor akkurat nå. Vær bestemt og konkret i forespørselen.

4 - LYTT

Bare vær stille, rolig, avslappet og åpen. La tankene være "løse." La Gud stå for snakkingen. Tanker, ideer og inntrykk vil begynne å komme inn i ditt sinn og hjerte. Vær våken og oppmerksom og åpen for alle.

5 - SKRIV!

Her er den viktigste nøkkelen til hele prosessen. Skriv ned alt som kommer inn i ditt sinn. ALT. Skrivning er bare et middel for opptak slik at du kan huske senere. Ikke sortere ut eller redigere dine tanker på dette punktet.

Trinn 10 & 11 Arbeidsark

Hvordan lytte til Gud (fortsatt)

Ikke si til deg selv:

- Denne tanken er ikke viktig
- Dette er bare en vanlig tanke
- Dette kan ikke være veiledning
- Dette er ikke hyggelig
- Dette kan ikke være fra Gud
- Dette er bare meg som tenker ..., etc.

Skriv ned alt som går gjennom hodet ditt:

- Navn på personer
- Ting å gjøre
- Ting å si
- Ting som er galt og må gjøres riktig

Skriv ned alt:

- Gode tanker - dårlige tanker
- Komfortable tanker - ubehagelige tanker
- "Hellige" tanker - "uhellige" tanker
- Rolige tanker - "galne" tanker

Vær ærlig! Skriv ned alt! En tanke kommer raskt, og det unnslipper enda raskere med mindre det er tatt til fange og satt ned.

6 - TEST

Når strømmen av tanker bremser ned, stopp. Ta en god titt på hva du har skrevet. Ikke hver tanke vi har kommer fra Gud. Så vi trenger å teste våre tanker. Her er hvor den skriftlige posten hjelper oss til å kunne se på dem.

Er disse tankene helt ærlig, rene, uselvisk og kjærlig?

Er disse tankene i tråd med våre forpliktelser til familien vår - til vårt land?

Er disse tankene i tråd med vår forståelse av læren finnes i våre åndelige litteraturen?

7 - SJEKK

Når i tvil, og når det er viktig, hva en annen person som er bosatt toveis bønn tenke denne tanken eller handling? Mer lys kommer inn gjennom to vinduer enn én. Noen andre som også ønsker Guds plan for våre liv kan hjelpe oss til å se mer tydelig.

Snakk over sammen det du har skrevet. Mange mennesker gjør dette. De forteller hverandre hva veiledning har kommet. Dette er hemmeligheten om enhet. Det er alltid tre sider til hver spørsmål - din side, min side, og høyre side. Veiledning viser oss som er høyre side - ikke hvem som har rett, men hva som er rett.

8 - ADLYD

Gjennomføre de tanker som har kommet. Du vil bare være sikker på veiledning som du går gjennom med det. En roret vil ikke lede en båt til båten er i bevegelse. Som du adlyder, ofte resultatene vil svært overbevise deg om at du er på rett spor.

9 - BLOKKER?

«Hva om jeg ikke synes å få noen sikker tenkte?" Guds ledelse er så fritt tilgjengelig som luften vi puster. Hvis jeg ikke får tanker når jeg hører, feilen er ikke Guds.

- Vanligvis er det fordi det er noe jeg vil ikke gjøre:
- Noe galt i livet mitt som jeg ikke vil møte og ta riktige
- En vane eller avlat Jeg vil ikke gi opp
- En person jeg vil ikke tilgi
- En feil forhold i livet mitt vil jeg ikke gi opp
- En tilbakeføring Jeg vil ikke gjøre
- Noe Gud har allerede fortalt meg å gjøre at jeg ikke vil adlyde
- Sjekk disse punktene og være ærlig. Så prøv å lytte igjen.

Å GI OPP!!!

Jeg bare enkelt STOPPET med, å slåss, krangle, klage, diskutere, utspørre, utfordre, kverulere, tenke, prøve å forstå.

Så tok jeg et valg om å gjennomføre prosessen med å ta trinnene, alle tolv av de, så grundig og ærlig som jeg overhode kunne bli.

Jeg bare enkelt STARTET med, å følge retningslinjene jeg var gitt, tok handlingen jeg var instruert å ta, gjorde disse tingene enten jeg ville eller ikke, gjorde disse tingene enten jeg likte det eller ikke, gjorde disse tingene enten de virket eller ikke, gjorde disse tingene enten jeg var enig i dem eller ikke...

Trinn 10 & 11 Arbeidsark

Hvordan lytte til Gud (fortsatt)

10 - FEIL

«Enn om jeg gjør en feil og gjøre noe i Guds navn som ikke er sant?" Selvfølgelig gjør vi feil. Vi er mennesker med mange feil. Men, vil Gud alltid hedre vår oppriktighet.

Han vil arbeide rundt og gjennom hver ærlig feil vi gjør. Han vil hjelpe oss å gjøre det riktig. Men, husk dette! Noen ganger når vi adlyder Gud, noen andre kanskje ikke liker det eller er enig med det. Så når det er motstand, betyr det ikke alltid bety at du har gjort en feil. Det kan bety at den andre personen ikke ønsker å vite eller å gjøre det som er rett.

«Enn om jeg mislykkes i å gjøre noe som jeg har blitt fortalt, og muligheten til å gjøre det går?" Det er bare én ting å gjøre. Sett det rett med Gud. Fortell ham at du beklager. Be ham tilgi deg, så godtar hans tilgivelse og begynne på nytt. Gud er vår Far - Han er ikke en upersonlig maskin. Han forstår oss langt bedre enn vi gjør.

11 - RESULTATER?

Vi vet aldri hva som svømming er før vi kommer ned i vannet og prøver. Vi vil aldri få vite hva dette er som før vi oppriktig prøver det.

Enhver person som har prøvd dette ærlig finner at en visdom, ikke deres egen, kommer inn i deres sinn, og at en Makt større enn menneskelig makt begynner å operere i deres liv. Det er en uendelig eventyr.

Det er en livsstil, for alle, overalt. Alle kan være i kontakt med den levende Gud, hvor som helst, når som helst, hvis vi oppfylle hans forhold.

Når man lytter, taler Gud.

Når mennesket adlyder, handlinger Gud.

Dette er loven om bønn.

Guds plan for denne verden går framover gjennom livene til vanlige mennesker som er villige til å være styrt av ham.

Vi leser et utdrag fra Storboken, Anonyme Alkoholikere. Denne lesingen bør minne oss alle om:

Hva problemet er, hva som forårsaker problemet, hva straffen er for å forlate problemet ukontrollert, Hvilke konkrete tiltak vi gjorde i trinn tre, Hvorfor vi er her, og som gjør vår tilfriskning mulig.



I løpet av dine 10 minutter med stille stund, bør du gå **spesifikt inn** på hvor du befinner deg i følgende områder:

1) Sirkelen og trekanten -

Er du proporsjonalt involvert i hver av de tre sidene av Sirkelen og Trianglelen? Med andre ord:

- Hvor er du spesielt i **Programet for tilfriskning** (Trinn)?
- Hvor er du i **Enhet & Felleskap**, som er det samspill med andre AA'er (tradisjoner)?
- Hvor er du i **Tjeneste**, som er å gi tilbake og bidra, i eller utenfor AA (Konsepter & Garantier)?

2) Bønn og meditasjon -

- Hvor mange ganger har jeg meditert om kvelden siste uke?
- Hvor mange ganger har jeg gjort morgenbønn siste uke?
- Har jeg brukt kveld gjennomgang for å hjelpe med min visjon i min morgen meditasjon?
- Hvordan er mitt forhold til Gud?
- Hvilke konkrete ting gjør jeg for å utdype og utvide mitt forhold til Gud?
- Har jeg bedt 9^{ende} trinn`s bønner? *(nederst på side 2)*
- Jeg har bedt for andre?
- Har jeg invitert eller har jeg bedt med andre medlemmer av familien min?

3) Mitt AA Program-

- Hvor mange møter har jeg gått siden sist uke?
- Har jeg, og er jeg medlem av en hjemmegruppe?
- Er jeg i tjeneste for min AA-gruppe? (Kaffe, opprydding, møteleder, gruppe leder)
- Er jeg i tjeneste for de UTENFOR AA? (Arbeid, familie, venner)
- Er jeg åndelig ansvarlig overfor noen personer i livet mitt? (Sponsor og åndelige rådgivere)
- Har jeg en sponsor? Hvordan bruker jeg sponsor? Er jeg medgjørelig for min sponsor?
- Er jeg en sponsor? Hvis ja, hva gjør jeg for den jeg sponser?

4) Relasjoner-

- Hvordan går mitt forhold til andre? (Venner, andre AA'er, naboer, kolleger, fremmede i trafikken, etc.)
- Har jeg vært kort, vanskelig å være rundt, lett sint, sarkastisk, etc.?
- Er det ofte at jeg måtte be om unnskyldning for det jeg har gjort?
- Har jeg vært lustig etter eller begjæret min nabo eller min nabo sine ting?
- Er jeg fornøyd med det jeg har eller er jeg fokuserert for mye på hva jeg vil?

5) Privat livet-

- Hvordan er privat livet mitt?
- Har jeg vært snill, omtenksum, forståelse og kjærlig, selv når jeg ikke tror den andre personen "fortjener" det?
- Har jeg trengt å gjøre noe godt igjen i det siste? (Hevet jeg min stemme, var jeg sarkastisk, hver jeg sint og ødela noe, smalt dører, etc.) Hvis ja, gjorde jeg det godt igjen?
- Har jeg kranglet eller argumenter hjemme? (Kone, barn, foreldre)
- Har jeg noen sex problemer? Er det intimitet med elskeren min? Vil din partner være enig med din oppfatning av dette?
- Fantasere jeg om andre? Handler jeg seksuelt? (Pornografi, egoistisk tilfredsstillelse, masturbasjon, utro)

6) Karriere-

- Hvordan er ting på jobben, skolen, eller min karriere?
- Er jeg har problemer med min sjef eller kolleger? Blir jeg kort-luntet, gretten, sur eller handler ut av stille forakt?
- Hvordan gjør jeg med mine penger? Har jeg nok til å betale regninger? Har jeg overforbruk?
- Har jeg penger på kredittkort eller linjer av kreditt? Er jeg i gjeld?
- Gir jeg til veldedige organisasjoner? (Ting, tid og / eller penger)

7) Generelt-

- Hvordan er min fysiske helse? Er jeg overvektig? Trener jeg kroppen min? Trener jeg mitt sinn?
- Holder jeg mitt ord? Er jeg der jeg sier jeg vil bli? Er jeg i tide?
- Har jeg en god holdning til livet? lever jeg livet på "livets vilkår", eller på "Guds betingelser"?
- Hvor har min selv-vilje/ego viste seg nylig? (Dømmende, manipulasjon, nedlatenhet, uærlighet, frykt, rettferdiggjørelse, er hensynsløse, stahet, etc.)

- admition- innrømmelse trinn 1
- submission -underkastelse trinn 2-7
- restitution - oppreisnin trinn 8-9
- construction bygging trinn 10-12

