

שנים-עשר הצעדים של תלויי-יתר אנונימיים

- 1 צעד 1 הודינו שאנו חסרי אונים מול אנשים אחרים ושאבדה לנו השליטה על חיינו.
- 2 צעד 2 הגענו לאמונה שיש בידי כוח גדול מאתנו להחזיר לנו את שפיות דעתנו.
- 3 צעד 3 החלטנו למסור את רצוננו וחיינו להשגחת אלוהים, כפי שאנו מבינים אותו.
- 4 צעד 4 ערכנו חשבון נפש נוקב וחסר פחד.
- 5 צעד 5 הודינו בפני אלוהים, עצמנו ואדם נוסף על טבעם המדויק של פגמינו.
- 6 צעד 6 היינו נכונים לחלוטין שאלוהים ישחרר אותנו מפגמים אלה באופיינו.
- 7 צעד 7 ביקשנוהו בענווה שיסיר מעלינו את חסרונותינו.
- 8 צעד 8 ערכנו רשימה של כל האנשים שבהם פגענו, והיינו נכונים לבקש מהם מחילה.
- 9 צעד 9 כיפרנו על מעשינו בפני אנשים אלה במישרין כל אימת שהדבר ניתן, פרט למקרים שמעשה זה היה פוגע בהם או באחרים.
- 10 צעד 10 המשכנו בחשבון הנפש, וכאשר שגינו הודינו בכך מיד.
- 11 צעד 11 ביקשנו באמצעות תפילה ומדיטציה לשפר את הקשר ההכרתי שלנו עם אלוהים, כפי שאנו מבינים אותו, כשאנו מתפללים רק לדעת את רצונו מאתנו ומבקשים את הכוח להוציא אותו אל הפועל.
- 12 צעד 12 משעברה עלינו התעוררות רוחנית כתוצאה מצעדים אלה, ניסינו לשאת את הבשורה לתלויי-יתר אחרים, ולנהוג לפי עקרונות אלה בכל תחומי חיינו.