**תפילות ל 12 הצעדים לפי תלויי יתר אנונימיים** (לשון נקבה)

 **צעד 1:** ברגע זה, איני צריכה יותר לשלוט באף אחד, כולל עצמי. אם ארגיש לא טוב עם מה שאדם אחר חושב, אומר או עושה, אני יכולה להזכיר לעצמי שאני חסרת אונים מול אדם זה, וחסרת אונים מול הכורח לפעול על זה.

**צעד 2:** ברגע זה, אני יכולה להאמין שאני לא לבד. אני יכולה לחוות את החופש בידיעה שיש כוח עליון אוהב בשבילי. אני יכולה להזכיר לעצמי שאמונה היא פעולה, אם אני מוכנה להתאמן בכך, רק להיום, רק לרגע זה, אני אפתח אמונה.

**צעד 3:** ברגע זה, אני בוחרת את הכוח העליון שלי. אני יכולה להזיז הצידה את כל האמונות על מה אני לא ומה אני כן, אני ילדת אלוהים. אני מזכירה לעצמי שאמונה בכוח עליון תהייה אמונה בעצמי ושהחלמתי תלויה בלהיות כנה עם עצמי ועם הכוח העליון שלי.

**צעד 4:** ברגע זה, אני מוכנה לראות את עצמי כפי שאני באמת, נשמה שנחה בזרועותיו של אלוהים אוהב. אני יכולה להפריד את מי שאני ממה שעשיתי, בידיעה שאני האמיתית מגיחה – אוהבת מלאת שמחה ושלמה.

**צעד 5:** ברגע זה, אני מודה לעצמי על שעשיתי משהו שקשה לי. אני מקבלת את נוכחות הכוח העליון שלי. אני מתחייבת למסע ההחלמה ופותחת עצמי ואת ליבי לחבריי לדרך.

**צעד 6:** ברגע זה, אני מוכנה לוותר על פגמי האופי שלי. ברגע זה, אני מוכנה למסור אותם לאלוהים. אני יודעת שכוח הרצון שלי לחלים חזק וגדול. בכל צעד שאני עושה למען החלמתי, לא חשוב כמה קטן, אני בדרך להיות שלמה.

**צעד 7:** ברגע זה, אני מבקשת מהכוח העליון שלי להסיר את כל חסרונותיי, לשחרר אותי מהגבולות של עברי. ברגע זה אני מניחה ידי בידו של אלוהים, יודעת שהריקנות שאני חשה תתמלא באהבתו ללא תנאים, לי ולאנשים שבחיי.

**צעד 8:** ברגע זה, אני רואה את הבלתי אפשרי הופך לא רק לאפשרי, אלא גם לאמיתי. כשאני סולחת לעצמי על חסרונותיי, אני מוכנה ויכולה לסלוח לעצמי ולאחרים, תהליך זה פותח דרך לשינוי כן ותמידי בהתנהגותי. תודה לך אלי.

**צעד 9:** ברגע זה, אני סומכת על הכוח העליון שלי, שיתמוך בי וינחה לשינוי אמיתי ומשמעותי. לתיקון כן. ברגע זה, אני אסירת תודה לקודא ולהחלמה בדרך 12 הצעדים. אני יודעת שבדרך זו: תכנית, נכונות, שיתוף והליכה עם אלוהים, אני חופשיה.

**צעד 10:** ברגע זה, אני חיה את חיי בדרך חדשה. ככל שאני פותחת את ליבי ואת התודעה שלי, כל יום קצת, לאט לאט, אני מגלה את אני האמיתית, מתקנת את מערכות היחסים שלי ונוגעת באלוהים.

**צעד 11:** ברגע זה, אני מנחה את מחשבותיי, ומפנה את ליבי לאלוהים ולרצונו ממני. ברגע זה, אני מרגישה שלווה, אני מרגישה קשר מודע עם מה שאלוהים מאפשר לי. כשאני מוטרדת ובספק, או שמחה ורגועה, אני פונה לאלוהים. אני יודעת שדרכי סלולה, הדרך לכוח העליון שלי ידועה לי.

**צעד 12:** ברגע זה, אני מודה לך אלי על התעוררות רוחנית שעוברת עלי. ברגע זה, אני מחליטה לחיות לפי עקרונות התכנית הפשוטה הזאת. אני יודעת שהידע והתבונה שעוברים ממך דרכי ייגעו בכל מי שאפגוש באהבה והבנה. אני שלווה. חיי שלווים.