

שנים עשר הצעדים של תלויי-יתר אנונימיים

- 1 צעד 1 הודינו שאנו חסרי אונים מול אנשים אחרים ושחיינו הפכו לבלתי ניתנים לניהול.
- 2 צעד 2 הגענו להאמין שכח גדול מאיתנו יכול להשיב אותנו לשפיות.
- 3 צעד 3 החלטנו למסור את רצוננו וחיינו להשגחת אלוהים, כפי שאנו מבינים אותו.
- 4 צעד 4 ערכנו חשבון נפש מוסרי, יסודי וחסר פחד של עצמנו.
- 5 צעד 5 הודינו בפני אלוהים, עצמנו ואדם אחר על טבעם המדויק של פגמינו.
- 6 צעד 6 היינו מוכנים לחלוטין שאלוהים יסיר מאיתנו פגמים אלה באופיינו.
- 7 צעד 7 ביקשנוהו בענווה שיסיר מעלינו את חסרונותינו.
- 8 צעד 8 ערכנו רשימה של כל האנשים בהם פגענו, והיינו נכונים לכפר בפניהם.
- 9 צעד 9 כיפרנו במישרין בפני אנשים אלה, ככל שהדבר התאפשר, פרט למקרים שמעשה זה היה עלול לפגוע בהם או באחרים.
- 10 צעד 10 המשכנו בחשבון נפש אישי, וכאשר שגינו הודינו בכך מיד.
- 11 צעד 11 ביקשנו בדרך של תפילה ומדיטציה לשפר את הקשר ההכרתי עם אלוהים, כפי שאנו מבינים אותו, כשאנו מתפללים רק לדעת את רצונו עבורנו ולכח לבצע זאת.
- 12 צעד 12 לאחר שעברה עלינו התעוררות רוחנית כתוצאה מצעדים אלה, ניסינו לשאת את הבשורה לתלויי-יתר אחרים, וליישם עקרונות אלה בכל תחומי חיינו.