Liv Med Håb

En vej tilbage til livet gennem
De Tolv Trin og De Tolv Traditioner i
Marijuana Anonymous

12 Trins Arbejdsbog

Copyright © 1995, 2001, 2017 af Marijuana Anonymous World Services
Alle rettigheder forbeholdes.

Første udgave af "Liv Med Håb - 12 trins arbejdsbog: En vej tilbage til livet gennem de 12 trin og 12 traditioner i Marijuana Anonymous" udgivet i 2016
Anden udgave af "Liv Med Håb - 12 trins arbejdsbog: En vej tilbage til livet gennem de 12 trin og 12 traditioner i Marijuana Anonymous" udgivet i 2025

Marijuana Anonymous Danmark
www.madanmark.dk

Andre udgivelser af Marijuana Anonymous i Danmark
Første udgave af "Life with Hope" udgivet i 1995
Anden udgave af "Life with Hope" udgivet i 2001
Tredje udgave af "Life with Hope" udgivet i 2017

Første udgave af "Liv Med Håb" udgivet i 2009
Anden udgave af "Liv Med Håb" udgivet i 2022

Marijuana Anonymous World Services
340 S Lemon Ave # 9420
Walnut CA 91789-2706
+1.800.766.6779
www.marijuana-anonymous.org

Published by A New Leaf Publications, Walnut, CA 91789
www.anewleafpublications.org

This publication is not intended as a substitute for the advice of healthcare professionals.

De Tolv Trin og traditioner er tilpasset med tilladelse fra Alcoholics Anonymous World Services, Inc. Tilladelsen til at tilpasse disse værker (trin og traditioner) betyder ikke, at AA er tilknyttet dette program. AA er et helbredelsesprogram for alkoholisme. Brugen af dette program, som er mønstret efter AA, men som adresserer andre problemstillinger, antyder ikke andet.

Trykt i København, Danmark

Indholdsfortegnelse

Forord	*Side* **1**
Sådan virker det – MA's 12 Trin	*Side* **2**
Første Trin	*Side* **3**
Andet Trin	*Side* **8**
Tredje Trin	*Side* **11**
Fjerde Trin	*Side* **16**
Femte Trin	*Side* **33**
Sjette Trin	*Side* **36**
Syvende Trin	*Side* **42**
Ottende Trin	*Side* **46**
Niende Trin	*Side* **50**
Tiende Trin	*Side* **52**
Ellevte Trin	*Side* **55**
Tolvte Trin	*Side* **59**

Forord

Denne arbejdsbog er et resultat af et større arbejde fra det verdensomspændende fællesskab i Marijuana Anonymous. I årevis har sponsorer brugt trinarbejde fra andre 12-trins fællesskaber og har tilpasset sproget til hashafhængige. I starten af 2002 begyndte vi at diskutere behovet for at lave vores egen følgesvend til Liv Med Håb, vores grundbog, til at hjælpe os med at navigere gennem De Tolv Trin.

På Marijuana Anonymous World Service Conference i Orange County i Maj 2004, blev det besluttet at påbegynde dette vigtige arbejde. Det blev besluttet at hvert distrikt (på det tidspunkt var der 12 - hvor passende), ville fokusere på et trin hver, og at litteraturudvalget derefter ville redigere siderne til en samlet arbejdsbog. Denne arbejdsbog er et resultat af disse anstrengelser. Det tog fire år og talløse hashafhængige at fuldføre denne opgave.

Du kan skrive direkte i bogen med en notesbog ved siden af, eller gå online og arbejde på din computer. Vi har kun én bøn inden du starter: Lav dette arbejde med hjælp fra en sponsor eller en spirituel vejleder. Ligesom vejen mod helbredelse, er trinarbejdet ikke skabt til at skulle laves alene. Successen afhænger af, at vi deler processen.

Du er nu på vej imod en livsændrende rejse, med hjælpen fra fællesskabet Marijuana Anonymous, din sponsor og din højere magt.

Vær beredt på mirakler.

Tak fordi vi kan være til Service.

MAWS Literature Committee
Maj 2008

Sådan virker det – MA's Tolv Trin

At praktisere en streng ærlighed, at åbne vores hjerte og sind samt at være villig til at gøre hvad som helst for at få en åndelig opvågnen er afgørende for vores helbredelse.
Vores gamle ideer og levemåder fungerer ikke længere for os. Vores lidelser viser os, at vi er nødt til at give fuldstændig slip. Vi overgiver os til en magt større end os selv.

Her er trinene vi tager, som er den foreslåede vej til helbredelse:

1. Vi indrømmede at vi var magtesløse overfor hash, at vores liv var blevet uhåndterligt.

2. Vi kom til at tro, at en magt større end os selv kunne give os vor sunde fornuft tilbage.

3. Vi tog en beslutning om at lægge vort liv og vor vilje over til Guds omsorg, sådan som vi hver især opfattede Gud.

4. Vi lavede en grundig og frygtløs moralsk opgørelse over hvad vi indeholdt.

5. Vi indrømmede overfor Gud, os selv og et andet menneske nøjagtig hvordan det forholdt sig med vores fejl.

6. Vi var helt indstillede på at lade Gud fjerne alle disse fejl i vores karakter.

7. Vi bad ydmygt Gud fjerne alle vores fejl.

8. Vi lavede en liste over de mennesker, vi havde gjort fortræd og blev villige til at gøre det godt igen

.

9. Vi gik direkte til disse mennesker og gjorde det godt igen, undtagen i de tilfælde hvor det ville skade dem eller andre.

10. Vi fortsatte vores personlige opgørelse, og når vi havde fejlet, indrømmede vi det straks.

11. Vi søgte gennem bøn og meditation at forbedre vores bevidste kontakt med Gud, sådan som vi hver især opfattede Gud, idet vi kun bad om at få at vide, hvad der var hans vilje med os og om styrken til at udføre den.

12. Når vi som følge af disse trin havde oplevet en åndelig opvågnen, forsøgte vi at bringe budskabet videre til hashafhængige og praktisere disse principper i alt, hvad vi foretog os.

Mist ikke modet, ingen af os er helgener. Vores program er ikke nemt, men det er enkelt. Vi tilstræber fremskridt, ikke fuldkommenhed. Vores oplevelser før og efter vores helbredelse lærer os tre vigtige ideer:

• At vi er hashafhængige og ikke kan håndtere vores eget liv.
• At der formodentlig ikke er nogen menneskelig magt, der kan befri os fra vores afhængighed.
• At vores Højere Magt kan og vil, hvis vi søger det.

Første Trin

Vi indrømmede at vi var magtesløse overfor hash, at vores liv var blevet uhåndterligt.

Med Første Trin begynder vi processen mod helbredelse. Arbejdet med dette Trin gør os klar til at arbejde os videre igennem De Tolv Trin fra Marijuana Anonymous (MA). Vi finder det muligvis nyttigt på nuværende tidspunkt at undersøge nogle af vores gamle måder at tro på, vores ideer, vores tanker og vores opførsel.

Første Trin handler om ærlighed; det vigtigste for et succesfuldt Første Trin. Ved at praktisere dette princip, kan vi se virkeligheden af vores afhængighed i øjnene.

Første Trin handler om at erkende, at vi er magtesløse overfor hash, og at vores liv er blevet uhåndterligt. Vi foreslår at udforske de følgende spørgsmål, at du skriver dine svar ned og giver plads til refleksion, udforskning og diskussion med din sponsor.

Starten

- Begynd med at læse *Liv Med Håb's* Første Trin igennem. Notér linjer der betyder noget for dig, samt vendinger og ord du ikke forstår.
- Slå ord du ikke forstår op i en ordbog.
- Slå ordene *magtesløs* og *uhåndterlig* op i ordbogen. Skriv de definitioner ned du finder vigtige og nedskriv hvad hvert ord betyder for dig nedenfor.

Magtesløs

Uhåndterlig

- Gennemgå Første Trin i *Liv Med Håb* med din sponsor eller et andet MA-medlem du har tillid til.

Skriv en historie omkring dit hashforbrug

Vær detaljeret når det gælder dine erfaringer. Brug gerne en notesbog eller ekstra papir.
Mens du skriver, så inkluderer svar på de følgende spørgsmål:

- Hvilke tidligere livserfaringer fik mig til at ryge?
- Hvilke følelser havde jeg første gang jeg røg?
- Hvordan var mine følelser over tid, i takt med at jeg fortsatte med at ryge?
- Vendte hashen mig ryggen? Hvis ja, hvornår?
- Hvordan var mit liv igennem de sidste 60 dage jeg røg?
- Hvad bragte mig til Marijuana Anonymous?

Genkald erfaringer, hvor du var magtesløs over for hash

1) Hvordan prøvede jeg at kontrollere mit hashforbrug?

2) Hvordan forhindrede hashen mig i at realisere mit potentiale?

3) Hvordan afholdt hashen mig fra at gøre det, jeg gerne ville med mit liv? Tror jeg, at jeg kan kontrollere andre mennesker, steder og ting? Forklar:

4) Hvor i mit liv er jeg magtesløs?

5) Hvor i mit liv har jeg magt?

Forklar hvordan dit liv er uhåndterligt

6) Lavede jeg aftaler med mig selv, som jeg ikke kunne overholde? Hvis ja, forklar:

7) Hvad kan udløse min hashtrang?

8) Har jeg nogensinde oplevet forvirring, paranoia eller frygt i forbindelse med mit hashforbrug? Hvis ja, forklar:

9) Var jeg tilbageholdende og isoleret? Hvis ja, forklar:

10) Har jeg følt dyb fortvivlelse og håbløshed? Hvis ja, forklar:

11) Hvordan var mit liv uhåndterligt, da jeg var aktiv? Hvordan er det uhåndterligt i dag?

Benægtelse, overgivelse, ærlighed og accept

12) Hvordan har jeg levet i ”fantasien om funktionsdygtighed”?

13) Er jeg færdig med ideen om, at jeg en dag kan ryge igen? Hvis nej, forklar:

14) Giver jeg verdenen eller andre skylden for mine problemer? Hvis ja, forklar:

15) Hvad betyder *overgivelse* for mig?

16) Har min måde at leve på virket for mig? Forklar:

17) Leder jeg stadig efter en måde at kunne kontrollere mit hashforbrug på? Hvis ja, forklar:

18) Er jeg klar til at indrømme, at jeg er magtesløs overfor hash, og at mit liv er blevet uhåndterligt? Forklar:

Drøft dit arbejde med Første Trin med din sponsor, eller et andet MA- medlem du har tillid til.

Nogle siger, at Første Trin er det eneste trin, vi skal lave "perfekt". Andre siger, at det kun er den *første del* af det Første Trin, vi skal lave "perfekt". Det gør vi, når vi indrømmer, accepterer og overgiver os til det faktum, at vi er magtesløse over for hash i enhver form.

Når vi kan gøre det og acceptere, at vores liv er blevet uhåndterligt, er vi klar til det **ANDET TRIN.**

Andet Trin

Vi kom til at tro, at en Magt større end os selv kunne give os vor sunde fornuft tilbage.

Andet Trin handler om åbensindethed, forandring og håb. Vi overvejer at stole på en Magt, der er større end os selv (og større end vores besættelse af hash), som kan hjælpe os i vores daglige liv. Vi definerer *vanvid,* som det at gentage den samme adfærd igen og igen, mens vi forventer et nyt resultat.

Det er ikke nødvendigt at opnå en større Gudsbevidsthed for at være i stand til at stoppe med at bruge. Alt hvad vi behøver, er at bevare et åbent sind og et håbefuldt hjerte. *Højere Magt* betyder forskellige ting for forskellige mennesker. Der er plads til alle trosretninger eller ikke at have en trosretning i Marijuana Anonymous. Hver af os finder en Højere Magt, der virker for os. Nogle får styrke og hjælp fra fællesskabet. Vi begyndte at opleve, at en Højere Magt kunne gøre for os, hvad vi aldrig kunne gøre alene.

Starten

- Læs Andet Trin i *Liv Med Håb*. Notér linjer der betyder noget for dig, samt vendinger og ord du ikke forstår.
- Slå ord op, som du ikke forstår i en ordbog.
- Slå ordene *tro*, *genoprette*, og *tilregnelighed* op i ordbogen og skriv de definitioner ned du finder vigtige. Skriv hvad hvert ord betyder for dig nedenfor.

Tro

Genoprette

Tilregnelighed

- Gennemgå Andet Trin i *Liv Med Håb* med din sponsor, eller et andet MA-medlem, som du har tillid til.

Genkald erfaringer med utilregnelighed

1) Skriv nogle eksempler på at gentage den samme adfærd igen og igen, og forvente et nyt resultat:

.

2) Har jeg tanker om, at jeg igen en dag kan ryge, selv om jeg har brug for og ønsker at stoppe? Forklar:

Undersøg troen på en Magt større end os selv

3) Hvad er min forståelse af en Magt større end mig selv?

4) Kan jeg være åben for et nyt koncept af en Magt, der virker for mig? Forklar:

5) Hvordan kan jeg fokusere på at bruge en Højere Magt til gavn for min helbredelse?

At blive åbensindet

6) Har mangel på åbensindethed været med til, at jeg ramte bunden? Forklar:

7) Er jeg klar til at acceptere og/eller vælge en Magt større end mig selv, som er positiv, magtfuld, og som jeg er tryg ved? Forklar:

8) Tror jeg på, at en Højere Magt kan gøre for mig, hvad jeg ikke kunne gøre alene? Forklar:

Drøft dit arbejde med Andet Trin med din sponsor, eller et andet MA-medlem du har tillid til.

Velkommen til **TREDJE TRIN.**

Tredje Trin

Vi tog en beslutning om at lægge vort liv og vor vilje over til Guds omsorg, sådan som vi hver især opfattede Gud.

I Andet Trin undersøgte vi vores forståelse omkring en Højere Magt. Programmet kan virke for alle, som kan acceptere en Magt større end dem selv.

Tredje Trin siger *ikke*: "Vi lagde vores vilje og vores liv over", men foreslår at ***vi*** tager en beslutning om at gøre det. Ideen om at overlade vores vilje og vores liv i en Højere Magts omsorg kan virke umulig for os. Men det kan lade sig gøre, gradvist, over tid. Dette er muligt, når vi er blevet villige og har tro. Det, der er vigtigt, er at vi starter processen.

Ved at blive i nuet, sætter vi fortiden fri og giver slip i fremtiden. Ved at gøre dette hjælper vi os selv med at opgive vores egenvilje. Mange af os opdagede, at vi simpelthen ved at tage denne beslutning, åbnede os mod en spirituel forbindelse. Denne beslutning var en handling af tro i og af sig selv.

For nogle af os begyndte troen allerede at virke i os i takt med, at vi afstod fra hash. Andre af os blev nødt til at "lade som om" vi allerede troede. Vi opdagede, at det ofte hjalp at bede om villighed.

Selv om vi ikke forstår, eller føler os forbundet med en Højere Magt, er det stadig muligt at arbejde med det Tredje Trin. For at give slip på vores egenvilje, tager vi en beslutning om at overlade vores vilje og vores liv i en Højere Magts omsorg. Vi giver slip og lader Gud, *som vi forstår* (eller ikke forstår) *Gud*.

Starten

- Læs Tredje Trin i *Liv Med Håb*. Notér linjer der betyder noget for dig, samt vendinger og ord du ikke forstår.
- Slå ord, som du ikke forstår, op i en ordbog.
- Slå ordene *beslutning*, *vilje*, *accept* og *tro* op i ordbogen og nedskriv de definitioner du finder vigtige. Skriv hvad hvert ord betyder for dig.

Beslutning

Vilje

Accept

Tro

- Gennemgå Tredje Trin i *Liv Med Håb* med din sponsor, eller et andet MA-medlem du har tillid til.

Gennemgå Tredje Trins bønnen i *Liv Med Håb*

1) Hvad, om noget, i denne bøn virker for dig?

2) Hvad, om noget, i denne bøn har du modstand mod?

3) Skriv din egen version af denne bøn her på siden eller i en notesbog. Brug så meget eller så lidt fra den originale som du ønsker.

Villighed kontra Egenrådighed

4) Hvad betyder *villighed* for mig?

5) Hvordan påvirker egenvilje mit liv?

6) Er jeg villig til at være åben omkring ideen om at overgive min vilje til en Højere Magts omsorg? Forklar:

7) Hvad, om noget, står i vejen for min villighed?

8) Prøver jeg at kontrollere andre mennesker, steder og ting? Forklar:

9) Bebrejder jeg mig selv, når det ikke lykkes? Forklar:

10) Har jeg forsøgt at holde op med at bruge hash kun ved hjælp af min egenvilje? Forklar:

11) Lykkedes det? Forklar:

12) Hvis ikke, hvorfor tror jeg det er sådan?

Forståelsen af en Højere Magts omsorg

13) Tror jeg på, at min Højere Magt kan fjerne min trang til hash? Forklar:

14) Hvis ikke, er jeg villig til at "lade som om" en Højere Magt kan? Forklar:

15) Hvor i mit liv tror jeg på, at min Højere Magt kan hjælpe mig?

16) Hvor, om nogen steder, tror jeg ikke på, at en Højere Magt kan hjælpe mig?

17) Hvor i mit liv føler jeg, at en Højere Magt hjælper mig lige nu?

18) Hvad betyder det for mig at overlade min vilje og mit liv til en Højere Magts omsorg?

19) Hvilken frygt har jeg forbundet med at skulle overlade min vilje og mit liv i en Højere Magts omsorg?

Drøft dit arbejde med Tredje Trin med din sponsor, eller et andet MA-medlem du har tillid til.

Velkommen til **FJERDE TRIN.**

Fjerde Trin

Vi lavede en grundig og frygtløs moralsk opgørelse over hvad vi indeholdt.

Nu da vi har været ærlige nok til at tage Første Trin, åbensindede nok til at tage Andet Trin, og villige nok til at tage Tredje Trin, er vi klar til det Fjerde Trin. Før vi starter dette Trin, er det vigtigt at spørge os selv, hvad vi ønsker at opnå igennem helbredelsesprocessen.

Fjerde Trin kræver mod. Det påbegynder processen med at lære, hvem vi er. Mange af os frygtede at begynde dette Trin, men da vi begyndte, opdagede vi, at det var langt nemmere, end vi havde forestillet os. Vores opgørelse er en detaljeret beskrivelse af vores karakters udfordringer, eller karakterdefekter, uden fordømmelse. Husk at det er en selvransagelse; der kræves intet andet end villighed til at skrive.

Mens vi undersøgte vores karakters udfordringer og defekter i Fjerde Trin, fandt mange af os det behjælpeligt også at se på vores karakters styrker. Vi opfordrer dig til at undersøge og skrive om alle aspekter af din karakter i dette Trin. Mens du arbejder i denne proces, vil du højst sandsynlig få en større forståelse og accept af den person du har været, og se potentialet i den person du er ved at blive.

At skrive denne opgørelse er ikke en tænkeøvelse, det er en skriveøvelse. Prøv ikke at udelade noget på grund af skam, frygt eller forlegenhed. Det du skriver ned, er mellem dig, din Højere Magt og din sponsor, eller et andet MA-medlem, som du har tillid til, og dermed vælger at dele dette Trin med. Vi har erfaret, at jo grundigere og ærligere vi er, jo bedre resultat får vi fra dette Trin. Husk at vi kun er så syge som vores hemmeligheder. Bed din Højere Magt om hjælp, hver gang du sætter dig ned for at skrive. Der er ingen hastværk. Vi har fundet at belønningen er af væsentlig betydning.

Starten

- Læs Fjerde Trin i *Liv Med Håb*. Notér linjer der betyder noget for dig, samt vendinger og ord du ikke forstår.
- Slå ord du ikke forstår op i en ordbog.

Opgørelsen foreslået i *Liv Med Håb* (og denne arbejdsbog) er egentligt fem separate selvransagelser: Vrede, frygt, seksuel historie, hemmeligheder og andre problematikker og vores kvaliteter. Hver ransagelse er unik, og det foreslås, at du laver dem én ad gangen i den rækkefølge, der senere bliver vist i Trinnet. Der er skemaer inkluderet i denne bog, og disse kan være til hjælp under dit arbejde med Fjerde Trin. Vi foreslår, at du laver flere kopier af hvert skema i bogen inden du begynder, hvis du vælger at bruge dem.

Opgørelserne kan skrives i hånden eller på en computer. Hvis du vælger at skrive dem i hånden, foreslår vi, at du har rigeligt med papir eller en notesbog, og et roligt sted at arbejde. For mange af os er det at sætte pen til papir mere intuitivt og kræver ikke, at vi tænker så rationelt, hvilket er bedst at undgå i dette Trin. Nogle af os har det nemmere ved at lade en computer assistere os. Hvad end vi vælger, er gaven at blive frisat fra fortiden og de smerter, der har lænket os.

Før vi begynder på denne opgørelse, foreslår vi en øvelse for at lette vejen mod åbenhed og villighed. For mange af os betyder dette en bøn til en Højere Magt. Her er et eksempel:

> *Højere Magt, hjælp mig til at se al min vrede (frygt, erindringer om seksuelt misbrug m.m.) som jeg har brug for at se i denne selvransagelse.*

Den præcise ordlyd er ikke så vigtig, som det at sige de ord vi selv vælger, i en ånd af åbenhed. Mange af os fandt, at det hjalp at sige bønnen højt. Hvis vi bare slapper af og beder om hjælp, er det forbløffende, hvor tit den information, vi har brug for, flyder ned på papiret.

Tre ting at huske på: 1) Vær fokuseret. 2) Bed. 3) Bliv ved med at skrive!

- Gennemgå Fjerde Trin i *Liv Med Håb* med din sponsor, eller et andet MA- medlem du har tillid til.

Vi er nu klar til at begynde.

Vredes opgørelse

Vi begynder ofte med vredes opgørelse, hvilket typisk er delt op i 4 kolonner. Det skal kraftigt understreges, at vi foreslår at gøre én kolonne færdig ad gangen, fra top til bund (på flere stykker papir hvis nødvendigt), før vi begynder på den næste kolonne.

Vi begynder med andre ord med at lave en liste over alle mennesker, steder og ting, som får os til at føle vrede i **1. Kolonne**, før vi begynder på **2. Kolonne** (grunden), samtidig med at vi efterlader nok plads til at kunne udfylde, grunden til at vi har denne vrede. Erfaringen viser os, at når vi skriver mere end én kolonne ad gangen, kan processen blive forvirrende.

Så snart vi er færdige med den første kolonne, fortsætter vi, men husker, at vi altid kan vende tilbage og tilføje flere mennesker, steder og ting på vores vredesliste, hvis nogen eller noget skulle dukke op.

I **2. Kolonne** skriver vi, for hvert menneske, sted eller ting, noteret i **1. Kolonne**, grunden til vreden som vi føler.

Eksempel:

1. Kolonne	**2. Kolonne**
Jeg er vred på	***Grunden (hvorfor er jeg vred)***
Mor	Presser mig for meget Hjalp mit misbrug på vej ved at kigge den anden vej Gjorde mig forlegen over for mine venner
Far	Nedgjorde mig Fik mig til at føle jeg ikke var god nok Forsvarede mig ikke mod onkel Svend

I den **3. Kolonne** identificerede vi, hvordan *"*grunden*"* til vores vrede, skrevet i **2. Kolonne** påvirkede os og hvilken del af selvet, der var blevet såret eller truet.

Eksempel:

1. Kolonne	**2. Kolonne**	**3. Kolonne**				
Jeg er vred på	***Grunden (hvorfor er jeg vred)***	***Hvilken del af selvet var/blev såret?***				
		Selvværd	**Tryghed**	**Ambitioner**	**Relationer**	**Seksualitet**
Mor	Presser mig for meget	**x**				
Mor	Hjalp mit misbrug på vej ved at kigge den anden vej	**x**	**x**	**x**		
Mor	Gjorde mig forlegen over for mine venner	**x**			**x**	

Bemærk igen at der for hver del af **2. Kolonne** kan være flere områder af selvet, der er blevet såret.

Det er vigtigt, at vi er grundige (hvilket er en af grundene til at vi foreslår at holde os til én kolonne ad gangen). Hvis vi kommer i tanke om noget, vi har glemt i en tidligere kolonne, tilføjer vi det selvfølgelig. Men som nævnt finder vi det mest frugtbart at arbejde med én kolonne ad gangen, så vi kan få tømt så meget ud som overhovedet muligt.

Mens vi forbereder os på at slippe af med vores vrede og bitterhed, bliver vi klar over, at dem der har gjort os uret måske er spirituelt syge. Vi siger en bøn for hver vredesdel, for eksempel:

"_____ er en syg person. Hvordan kan jeg være til hjælp for ham/hende? Højere Magt, fri mig fra min vrede. Hjælp mig med at udvise _____ samme tolerance, venlighed og tålmodighed, jeg med glæde ville vise en syg ven.".

I **4. Kolonne** identificerer vi vores andel i hvert punkt på vores vredesliste. Dette betyder, at vi ser på, hvad vi gjorde for at skabe eller forværre den situation, der er beskrevet i den tidligere kolonne. Hvor fejlede vi? Nogle gange er det åbenlyst. Når vi for eksempel er vrede over at vores partner eller ægtefælle er jaloux, kan vi nogle gange nemt se, hvordan vores egne handlinger har været med til at skabe disse følelser. Andre gange kan vores egen andel måske være sværere at identificere.

Måske er vores vrede imod en arbejdskollega fuldt forståeligt, i betragtning af hvordan de har behandler os. I sådanne tilfælde kan vores andel være mangel på tilgivelse. Vi har tilladt vores vrede at vokse og gro, og måske fået energi og nydelse derfra! Nogle gange bryder vi vores hjerne og kan ikke finde vores egen andel. Her kan en sponsors hjælp være uundværlig.

Eksempel:

1. Kolonne	**2. Kolonne**	**3. Kolonne**					**4. Kolonne**				
Jeg er vred på	***Grunden (hvorfor er jeg vred)***	***Hvilken del af selvet blev såret?***					***Min andel***				
		Selvværd	**Tryghed**	**Ambitioner**	**Relationer**	**Seksualitet**	**Selvvisk**	**Uærlig**	**Egenrådig**	**Frygtsom**	**Ufølsom**
Mor	Presser mig for meget	x					x	x			
Mor	Hjalp mit misbrug på vej ved at kigge den anden vej	x	x	x			x	x			x
Mor	Gjorde mig forlegen over for mine venner	x			x			x		x	

Hver gang vi går i stå, tager vi en pause. Disse opgørelser tager de fleste af os uger at færdiggøre. For nogle af os, meget længere, selv om udsættelse ikke er nødvendigt. Jo før vi starter, og jo mere vi laver hver dag, des hurtigere bliver vi færdige. Vi finder, at når vi fortsætter arbejdet igen efter mere end få minutters pause, er det en god ide at praktisere vores villighedsøvelse (bønnen) igen.

Så snart vi er færdige med den fjerde kolonne i vores vredesliste, ser vi vores arbejdsskemaer igennem og overvejer, om der er noget, vi har glemt, eller om vi kunne have været mere grundige.

Vi er nu klar til frygt opgørelsen.

Frygt opgørelse

Frygt opgørelsen ligner meget vores vredes opgørelse, bortset fra at der her er fokus på frygt. Vi skriver, hver af de ting vi frygter i **1. Kolonne**. Når vi har nedskrevet dem alle, så godt vi kan, begynder vi at udforske, hvad der ligger til grund for hver enkelt af dem i **2. Kolonne**.
I **3. Kolonne** skriver vi, hvordan denne frygt påvirker vores liv i dag. I **4. Kolonne** beskriver vi vores andel, hvis der er nogen.

Eksempel:

1. Kolonne	**1. Kolonne**	**3. Kolonne**	**4. Kolonne**
Hvad frygter jeg?	***Grunden (hvorfor har jeg denne frygt?)***	***Hvordan påvirker denne frygt mit liv?***	***Hvad er min andel, hvis nogen?***
Frygt for højder	Min bror skubbede mig ned fra et tag	Påvirker mine evner til at flyve, mine ambitioner om at blive pilot	Jeg drillede min bror

Vi beder derefter vores Højere Magt om at fjerne vores frygt. Vi gør dette med hver eneste ting, vi frygter.

"Højere Magt, jeg beder dig, fjern min frygt og led min opmærksomhed hen imod, hvad du vil have at jeg skal være".

Vi skal igen huske at tage pauser, samt gøre brug af alle bønner, værktøjer og teknikker, der kan hjælpe os med at være mere villige, ærlige og åbensindede. I årevis har vi med hashen skjult os fra os selv. Selv uden hash har vi en tendens til at skjule sandheden, i stedet for at skulle stå ansigt til ansigt med den. Men hvis vi skal vokse som individer, hvis vi i sandhed skal slippe denne sygdom af hashafhængighed, bliver vi nødt til at se vores frygt i øjnene, så vi kan arbejde os igennem den. Husk altid at vi ikke er alene i denne proces.

Så snart vi har lavet vores frygt opgørelse, er vi klar til sex opgørelse.

Sex opgørelse

Vi begynder opgørelsen med at lave en liste over nuværende og tidligere sexpartnere i **1. Kolonne**. I **2. Kolonne**, undersøger vi vores handlinger, ved at stille os selv disse spørgsmål:

- Forvoldte vi denne person skade?
- Brugte vi dem eller udnyttede vi dem?

Vi prøver som altid at være så ærlige og grundige som overhovedet muligt. Husk på at vi ikke er interesseret i, hvad de måske har gjort imod os. Hvis vi er bitre over noget, de har gjort mod os, skriver vi det på vores vredes opgørelse. .

I den **3. Kolonne**, spørger vi os selv i forhold til hver partner på listen:

- Var jeg egoistisk, uærlig og/eller ufølsom?

I den **4. Kolonne,** spørger vi os selv i forhold til hver partner på listen:

- Vækkede jeg jalousi, mistænksomhed og/eller bitterhed?

I den **5. Kolonne** skriver vi, hvor vi har fejlet. I den **6. Kolonne** beskriver vi, hvad vi kunne have gjort i stedet. Igen prøver vi at være så grundige og ærlige som muligt i hvert skridt på vejen.

Se eksempel på næste side:

Eksempel:

1. Kolonne	**2. Kolonne**	**3. Kolonne**			**4. Kolonne**			**5. Kolonne**	**6. Kolonne**
Hvem?	***Forvoldte jeg skade?***	***Var jeg egoistisk, uærlig og/eller ufølsom?***			***Vækkede jeg jalousi, mistænksomhed eller bitterhed?***			***Hvor havde jeg fejlet, hvad gjorde jeg?***	***Hvad kunne jeg have gjort i stedet?***
		Egoistisk	**Uærlig**	**Ufølsom**	**Jalousi**	**Mistænksomhed**	**Bitterhed**		
Camilla	Ja	**x**			**x**			Lavede en scene, lyttede ikke	Have taget en fornuftig snak, været opmærksom
Maria	Nej								
Maja	Ja		**x**		**x**			Løj	Været ærlig

Skemaer til Fjerde Trin

Vredes opgørelse

Sådan gør du

Udfyld hver kolonne fra toppen til bunden, før du bevæger dig til næste kolonne. For eksempel, udfyld alle navnene på dem du har vrede mod før du udfylder grunden til denne vrede.

1. Kolonne *Jeg er vred på.*

2. Kolonne *Grunden (Hvorfor er jeg vred).*

3. Kolonne *Hvilken del af selvet blev såret?*

4. Kolonne *Min andel*

Tøv ikke med at bruge et hæfte, når du har brug for mere plads.

1. Kolonne	2. Kolonne	3. Kolonne					4. Kolonne				
Jeg er vred på	*Grunden (Hvorfor er jeg vred)*	*Hvilken del af selvet blev såret?*					*Min andel*				
		Selvværd	Tryghed	Ambitioner	Relationer	Seksualitet	Egoistisk	Uærlig	Egenrådig	Frygtsom	Ufølsom

For Internal Use - Internal

1. Kolonne	2. Kolonne	3. Kolonne					4. Kolonne				
Jeg er vred på	*Grunden (Hvorfor er jeg vred)*	*Hvilken del af selvet blev såret?*					*Min andel*				
		Selvværd	**Tryghed**	**Ambitioner**	**Relationer**	**Seksualitet**	**Egoistisk**	**Uærlig**	**Egenrådig**	**Frygtsom**	**Ufølsom**

For Internal Use - Internal

Frygt opgørelse

Sådan gør du

Udfyld hver kolonne fra øverst til bunden, før du bevæger dig til næste kolonne.

1. Kolonne *Hvad frygter jeg?*
2. Kolonne *Grunden (hvorfor har jeg denne frygt?)*
3. Kolonne *Hvordan påvirker denne frygt mit liv?*
4. Kolonne *Hvad er min andel, hvis nogen?*

1. Kolonne	2. Kolonne	3. Kolonne	4. Kolonne
Hvad frygter jeg?	***Grunden (hvorfor har jeg denne frygt?)***	***Hvordan påvirker denne frygt mit liv?***	***Hvad er min andel, hvis nogen?***

For Internal Use - Internal

Frygt opgørelse fortsat

1. Kolonne	**2. Kolonne**	**3. Kolonne**	**4. Kolonne**
Hvad frygter jeg?	***Grunden (hvorfor har jeg denne frygt?)***	***Hvordan påvirker denne frygt mit liv?***	***Hvad er min andel, hvis nogen?***

For Internal Use - Internal

Sex opgørelse

Sådan gør du

Udfyld hver kolonne fra øverst til bunden, før du bevæger dig til næste kolonne.

1. Kolonne *Partner*

2. Kolonne *Forvoldte jeg skade?*

3. Kolonne *Var jeg egoistisk, uærlig og/eller ufølsom?*

4. Kolonne *Vækkede jeg jalousi, mistænksomhed og bitterhed?*

5. Kolonne *Hvor havde jeg fejlet, hvad gjorde jeg?*

6. Kolonne *Hvad kunne jeg have gjort i stedet?*

1. Kolonne	2. Kolonne	3. Kolonne			4. Kolonne			5. Kolonne	6. Kolonne
Partner	***Forvoldte jeg skade?***	***Var jeg egoistisk, uærlig og/eller ufølsom?***			***Vækkede jeg jalousi, mistænksomhed og bitterhed?***			***Hvor jeg havde fejlet, hvad gjorde jeg?***	***Hvad kunne jeg have gjort i stedet?***
		Egoistisk	**Uærlig**	**Ufølsom**	**Jalousi**	**Mistænksomhed**	**Bitterhed**		

For Internal Use - Internal

Sex Opgørelse fortsat

1. Kolonne	2. Kolonne	3. Kolonne			4. Kolonne			5. Kolonne	6. Kolonne
		Var jeg egoistisk, uærlig og/eller ufølsom?			*Vækkede jeg jalousi, mistænksomhed og bitterhed?*				
Partner	***Forvoldte jeg skade?***	**Egoistisk**	**Uærlig**	**Ufølsom**	**Jalousi**	**Mistænksomhed**	**Bitterhed**	***Hvor jeg havde fejlet, hvad gjorde jeg?***	***Hvad kunne jeg have gjort i stedet?***

For Internal Use - Internal

Hemmeligheder og andre problematikker

Vi finder måske andre omstændigheder, hvor vi har skadet andre, har løjet, snydt eller stjålet. Vi har måske hemmeligheder, vi endnu ikke har fået belyst. Dem skriver vi ned nu, her på siden eller i en notesbog:

For Internal Use - Internal

Kvalitets opgørelse

På dette tidspunkt finder mange af os det vigtigt, at vi også ser på de ting vi har gjort rigtigt i vores liv. Vi undersøger, hvor vi har haft en positiv indvirkning på os selv og andre. Vi gør dette for at få et mere fuldstændigt billede af os selv. Vi er også interesseret i at finde de gode karaktertræk og handlinger, som vi ønsker at give næring til i vores liv.

Hvilke kvaliteter har jeg, som jeg kan lide?

Vi foreslår at kigge det hele igennem igen og spørge vores Højere Magt om hjælp til at se, om vi har undladt noget vigtigt. Hvis vi har været grundige, hvis vi har ransaget vores hjerte og sjæl, føler vi måske en lettelse ved at være blevet færdige med dette Trin.

Drøft dit arbejde med Fjerde Trin med din sponsor, eller et andet MA- medlem du har tillid til.

Vi er nu klar til det **FEMTE TRIN:**

For Internal Use - Internal

Femte Trin

Vi indrømmede over for Gud, os selv og et andet menneske nøjagtig, hvordan det forholdt sig med vores fejl.

Femte Trin kræver mod og streng ærlighed. Dette Trin fortsætter processen, vi satte i gang i Fjerde Trin, hvor vi afdækkede ting om os selv, som vi måske ikke vidste, eller var villige til at se i øjnene. At indrømme dem overfor vores Højere Magt, os selv og et andet menneske, hjælper os til at overvinde følelsen af skyld, skam og forlegenhed, som har holdt os fra at nå vores sande potentiale.

Når vi kommer til Femte Trin, ved mange af os på forhånd, hvem vi skal dele vores Fjerde Trins opgørelse med. Det mest almindelige er at bruge den sponsor, vi allerede har valgt.

Men det er ikke strengt nødvendigt, at det skal være din sponsor. *Liv Med Håb* foreslår at en spirituel vejleder, eller en helt fremmed kan høre dit Femte Trin (vi ser en klar fordel i, at denne person har en forståelse for filosofien bag de 12-trin).

Femte Trin handler om at opdage handlemønstre, som er resultater af vores vrede, frygt og egoisme. Ved at identificere og dele dem, kan vi finde en vej væk fra dem.

Starten

- Læs Femte Trin i *Liv Med Håb*. Notér linjer der betyder noget for dig, samt vendinger og ord du ikke forstår.
- Slå ord op du ikke forstår op i en ordbog.
- Slå ordene *ydmyghed, ydmygelse* og *ærlighed* op i en ordbog og nedskriv de definitioner du finder vigtige og skriv hvad hvert ord betyder for dig.

  Ydmyghed

  Ydmygelse

  Ærlighed

- Gennemgå Femte Trin i *Liv Med Håb* med din sponsor, eller et andet MA- medlem, du har tillid til.

For Internal Use - Internal

Tillid

1) Mangler jeg tillid til mig selv eller andre? Forklar:

2) Hvilke faktorer, hvis nogen, bidrager til min mangel på tillid?

Ydmyghed

3) Hvilke undskyldninger, hvis nogen, hindrer mig i at dele min Fjerde Trins opgørelse?

4) Er der noget, der giver mig modstand på at have modet til at lave dette trin? Forklar:

Mange af os fandt det hjælpsomt at bede om *tillid*, *ydmyghed* og *mod*.

Nu mødes vi med vores sponsor eller spirituelle vejleder, for at dele vores Fjerde Trins opgørelse.

Efter at have delt

- Efter at have delt vores opgørelse, fandt nogle af os det hjælpsomt, at tilbringe noget tid alene i stille refleksion.
- Hvis vi opdager ny vrede, frygt eller nye hemmeligheder, deler vi dem med vores sponsor eller vejleder på dette tidspunkt.

Efter at vi har gennemført dette trin, bliver fortidens ødelæggelser for mange af os, til en ressource, fra hvilken vi kan lære og vokse. Mange af os oplever en ny form for kraft, selvaccept, integritet og ydmyghed.

Drøft dit arbejde med Femte Trin med din sponsor, eller et andet MA- medlem du har tillid til.

Vi er nu klar til at fortsætte til **SJETTE TRIN.**

For Internal Use - Internal

Noter til sponsorer

Hver enkelt sponsor udvikler deres egen måde at arbejde med sponsees på. Tilgangen kan variere fra sponsee til sponsee, og ændrer sig næsten med sikkerhed over tid.

Selv uden tidligere erfaringer vil de fleste sponsorer bemærke et mønster, som bliver åbenbaret ved at lytte uden fordømmelse og med et åbent hjerte og sind.

Nogle af os hjælper måske vores sponsees med at forberede en indledende liste over, hvem de måske skylder at give oprejsning, andre overlader det til sponseen selv. Nogle bruger samme metode til at skrive alle karakterbrister ned. Andre benytter sig slet ikke af denne proces i Femte Trin.

Efter sponseen har delt deres lister, finder mange sponsorer det nyttigt at spørge en sidste gang, om der er nogen andre hemmeligheder, der ikke er blevet afsløret, eller som ikke passede i nogen af kategorierne. Denne blide tilskyndelse kan hjælpe med at få eventuelle udeladte "skeletter ud af skabet".

Som sponsor kan du opleve, at selv om lettelse ofte er et hyppigt resultat af dette trin, kan angst og ubehag også komme af at have gravet gamle minder og følelser frem. Sponsees har måske lyst til at flygte fra det, de har opdaget. De kan have lyst til at undgå os, fordi "vi ved for meget". Du skal måske hjælpe dem til at modstå denne trang, og vende dem mod erfaringerne fra andre hashafhængige, som kan berolige dem med deres egne historier om vejen gennem Femte Trin.

Det Femte Trins arbejde som en sponsor og sponsee laver sammen, er effektivt og ofte transformerende. Det kan samtidig kaste lys over forskellige emner og områder, som en sponser ikke er i stand til at hjælpe med. I de fleste tilfælde er sponsoren ikke en kvalificeret terapeut. Sponsoren kan råde sin sponsee til at søge professionel hjælp, for eksempel hos en uddannet vejleder, en advokat eller en læge. I nogle tilfælde kan sponsoren selv have et ønske om at søge råd udefra, men uden at bryde tillidsforholdet imellem sponsor og sponsee.

Mange af os har fundet store ressourcer hos vores egen sponsor i arbejdet med en sponsee, men vi skal huske altid at være forsigtig med ikke at bryde tillidsbåndet til vores sponsee.

For Internal Use - Internal

Sjette Trin

Vi var helt indstillede på at lade Gud fjerne alle disse fejl i vores karakter.

Efter at have færdiggjort Fjerde og Femte Trin, har vi nu en meget større opmærksomhed på og bevidsthed om den smerte, vi har påført andre og os selv. Det står mere klart og detaljeret end nogensinde før. Blandt de mønstre der kom frem, mens vi for første gang delte disse detaljer fuldt og åbent, er vi begyndt at genkende vores karakterdefekter.

Sjette Trin siger simpelthen, at vi "*var helt indstillede på at lade Gud fjerne alle disse fejl i vores karakter"*. Dette Trin kræver, at vi praktiserer de spirituelle principper; villighed og tro. Vi har brug for at være villige til at lade vores Højere Magt fjerne vores karakterdefekter, og have tro på, at når vi er klar til at give slip i disse defekter, vil vores Højere Magt være der til at hjælpe os. Nogle karakterdefekter kan vi ikke vente med at komme af med, mens der findes andre, vi ikke ved, hvordan vi skal kunne leve uden.

Denne bevægelse imod det nye og ukendte kan være både spændende og skræmmende. På den ene side ser vi os selv blive, som vi altid gerne har villet være, og kan ikke vente med at fortsætte til Syvende Trin. På den anden side kan vi ikke forestille os, fuldstændigt at skulle give slip på nogle af vores karaktertræk, og derved bevæge os imod en helt ny måde at være på.

Starten

- Læs Sjette Trin i *Liv Med Håb.* Notér linjer der betyder noget for dig, samt vendinger og ord du ikke forstår.
- Slå ord op du ikke forstår op i en ordbog.
- Slå ordene *defekt* og *villighed* op i ordbogen og nedskriv de definitioner, du finder vigtige. Skriv hvad hvert ord betyder for dig nedenfor.

  Defekt

  Villighed

For Internal Use - Internal

- Genovervej ordet *tro* (Fra Tredje Trin). Har din tro ændret sig? Forklar:

- Gennemgå Sjette Trin i *Liv Med Håb* med din sponsor, eller et andet MA- medlem, du har tillid til.

Villighed

1) Lav en liste over, hvornår du har praktiseret det spirituelle princip "*villighed*". Hvad var resultatet?

Tøv ikke med at bruge en notesbog, når du har brug for mere plads.

Eksempel	**Resultat**
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

2) Har jeg karakterdefekter, jeg ikke kan vente med at slippe af med? Hvis ja, så skriv en liste med hvilke:

3) Har jeg karakterdefekter, jeg ikke kan forestille mig at leve uden? Hvis ja, så skriv en liste med hvilke:

For Internal Use - Internal

Tro

Vi kan praktisere den samme tro, som vi brugte til at holde op med at bruge hash, til at give slip på vores karakterdefekter. Vi bliver villige til at overgive vores karakterdefekter.

4) Lav en liste over situationer hvor du har praktiseret det spirituelle princip *tro*. Hvad var resultatet?

Tøv ikke med at bruge en notesbog, når du har brug for mere plads.

Eksempel	**Resultat**
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	

5) Er der noget der forhindrer mig i at have mod til at lave dette trin?

6) Hvis min Højere Magt gør alt det her for mig, hvad er så mit arbejde?

For Internal Use - Internal

Karakterdefekter

Mange af os strittede ved ordet ” karakterdefekt.” Selv om vi vidste, at vi ikke var perfekte, fik tanken om at have defekter os til at kunne lide os selv mindre. Nogle af os bruger et alternativt ord som “karakterudfordring,” da det er mere positivt, og peger i retning af, at det er noget vi kan gøre noget ved. Gennem omhu, vores sponsors vejledning og vores Højere Magts hjælp, fandt mange af os, at vi efterhånden kan mindske, eller helt gøre os fri af mange af de træk, der ikke længere tjener os. Forandringerne begynder så længe vi er villige og har tro. Ved at skrive, dele og bede, bliver vi bedre i stand til at give slip på disse karakterdefekter.

7) Hvad er mine karakterdefekter? Skriv hver enkelt ned og giv en kort beskrivelse af hver.

Tøv ikke med at bruge en notesbog, når du har brug for mere plads.

Karakterdefekt	**Beskrivelse**
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	

For Internal Use - Internal

8) Hvad er eksempler på situationer, hvor jeg har handlet på mine defekter?

9) Hvordan påvirker mine defekter mig selv og andre?

10) Har jeg defekter, som jeg ved jeg er bundet til? Hvilke?

11) Har jeg defekter, som jeg tror, ikke kan blive fjernet? Hvilke?

12) Hvad tror jeg, der vil ske, hvis disse defekter blev fjernet?

13) Hvad kunne jeg gøre i stedet for at handle på disse defekter?

14) Stoler jeg på, at min Højere Magt vil gøre det, der er bedst for mig? Forklar:

15) Hvordan ville mit liv se ud, hvis alle karakterdefekter blev fjernet?

For Internal Use - Internal

Karakterdefekter har ofte rødder i normale og ønskelige menneskelige træk, som er løbet løbsk under vores aktive afhængighed. Det er muligt at opnå en transformation ved at undersøge disse temaer, for det er i skyggen af vores værste træk, at vi kan opdage vores bedste aktiver.

16) Kan jeg sammenkæde nogen af mine karakterdefekter med en underliggende styrke?

Tøv ikke med at bruge en notesbog, når du har brug for mere plads.

Karakterdefekt	**Beskrivelse**
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	

17) Hvad ville der ske, hvis jeg var blevet efterladt kun med styrken, og ikke nogen af de defekter, der voksede ud af disse?

Det er almindeligt anderkendt at arbejdet med Sjette Trin en fortløbende, endog en livslang proces. Mange af os oplevede en dramatisk frigørelse fra nogle af vores karakterdefekter, men det var sjældent, at alle vores defekter blev fjernet på én gang, og vi måtte acceptere at *"være klar"* også betyder at *"blive ved med at være klar"*.

Denne tilgang til Sjette Trin er blevet beskrevet som at omfavne en livslang Sjette Trins attitude, at forblive åben for at opdage vores defekter og at overgive dem til en Højere Magt.

Drøft dit arbejde med Sjette Trin med din sponsor, eller et andet MA-medlem du har tillid til.

Ved at praktisere Sjette Trin får vi den ydmyghed vi har brug for i **SYVENDE TRIN.**

For Internal Use - Internal

Syvende Trin

Vi bad ydmygt Gud fjerne alle vores fejl.

Det spirituelle princip i Syvende Trin er ydmyghed. I dette Trin giver vi slip på vores ego, og bøjer os ydmygt for en Magt større end os selv, så vores mangler kan blive fjernet. Syvende Trin handler ikke om, at vi tænker mindre *om os selv*, men at vi tænker mindre *på os selv*.

Starten

- Læs Syvende Trin i *Liv Med Håb*. Notér linjer der betyder noget for dig, samt vendinger og ord du ikke forstår.
- Slå ord op du ikke forstår op i en ordbog.
- Slå ordene *ydmyghed* og *overgivelse* op i ordbogen og nedskriv de definitioner du finder vigtige og hvad hvert ord betyder for dig.

Ydmyghed

Overgivelse

- Gennemgå Syvende Trin i *Liv Med Håb* med din sponsor, eller et andet MA- medlem du har tillid til.

For Internal Use - Internal

Ydmyghed

Ydmyghed er nødvendigt for roligt at bede om hjælp og give slip. Vi handler, men overlader resultatet til vores Højere Magt. Hvor ydmyghed tidligere repræsenterede svaghed for mange af os, er den nu nøglen til sindsro.

1) Hvordan har jeg det med tanken om at praktisere ydmyghed?

2) Hvordan påvirker ydmyghed min helbredelse?

3) Hvad kan jeg gøre for at praktisere ydmyghed i dette trin og i min hverdag?

Overgivelse

At have tro på, at vores Højere Magt ved, hvad der er bedst for os, kræver en fuldstændig overgivelse. Vi er nødt til ikke at gå i vejen for at disse ændringer i vores tankemønstre og handlinger kan ske.

4) Hvordan har jeg det med at overgive mig og lade min Højere Magt arbejde i mit liv?

5) Er jeg villig til at give slip og overgive mine karakterdefekter til min Højere Magt? Hvorfor eller hvorfor ikke?

For Internal Use - Internal

Handling

Vi vil sædvanligvis bede en eller anden form for bøn, når vi beder vores Højere Magt om at fjerne vores mangler, men den spirituelle vej kan variere. Nogle af os skriver vores egen bøn, og holder det mellem vores Højere Magt og os selv. Andre deler deres oplevelse med deres sponsor, og andre igen inviterer medlemmer fra deres "sponsorship-familie" til at tage del i ritualet. Hvordan vi beder vores Højere Magt om at fjerne vores mangler, er et personligt valg. Det foreslås, at vi træffer et valg med hjælp fra vores sponsor eller spirituelle vejleder.

Denne tilsyneladende simple handling, at bede, giver vores Højere Magt tilladelse til at virke i vores liv. Når der sker noget, der udløser vores karakterdefekter, er vi mere tilbøjelige til at genkende det, og har muligheden for at søge hjælp hos vores Højere Magt.

6) Hvordan vil jeg bede min Højere Magt om at fjerne mine mangler?

7) Hvordan kan jeg dele oplevelsen med min sponsor, eller et andet MA-medlem jeg har tillid til?

8) Tror jeg på at min Højere Magt vil fjerne mine mangler? Hvorfor eller hvorfor ikke?

For Internal Use - Internal

Fremskridt, ikke perfektion:

Vi hører ofte udtrykket ”fremskridt, ikke perfektion”. Nogle gange oplever vi små fremskridt, andre gange betydeligt mere. Enhver fremskridt hjælper os med at bygge et fundament til vores bedring. Når vi stræber efter perfektion, kommer vores ego i vejen for bestræbelserne om at lade vores Højere Magt indgå i vores bedring. Det er vigtigt at tage et skridt tilbage. Når vi ser det fremskridt, vi har opnået, opdager vi, hvor meget bedre vores liv er blevet, og hvor meget vores Højere Magt har gjort sin del. Det er vores bedring i levende live.

9) Hvor stræber jeg efter perfektion i mit liv?

10) Hvordan kan jeg anvende de spirituelle principper og værktøjer jeg har lært gennem min bedring, i situationer hvor jeg stræber efter at være perfekt?

11) Hvad vil jeg gøre, når en karakterdefekt igen dukker op i mit liv, efter jeg har bedt min Højere Magt om at fjerne den?

Samtidig med at vi beder vores Højere Magt om at fjerne vores karakterdefekter, beder vi om at de transformeres til nye og nyttefulde tanke-og handlemønstre. Når vi beder ydmygt, opdager vi at vores Højere Magt kan fjerne vores ufuldkommenheder og hjælpe os med at tilgive os selv.

Drøft dit arbejde med Syvende Trin med din sponsor, eller et andet MA- medlem du har tillid til.

Vi var nu klar til **OTTENDE TRIN.**

For Internal Use - Internal

Ottende Trin

Vi lavede en liste over de mennesker, vi havde gjort fortræd og blev villige til at gøre det godt igen.

Ottende Trin inkorporerer ærlighed, åbenhed, villighed, tro, accept, kærlighed og tilgivelse. Dette Trin fokuserer på at *blive villige* til at give oprejsning, ikke om rent faktisk at give oprejsningen. Vi ser tilbage, og prøver at finde ud af hvor vi har fejlet. Efter at have påbegyndt arbejdet i Fjerde Trin, identificerer vi alle de mennesker, vi har gjort fortræd, og hvordan vi har gjort det.

Selvom vi måske bliver fristede til at skynde os ud og give oprejsning, er det vigtigt at huske, at Ottende Trin kun er at lave en liste. Hvis vi prøver at give oprejsning uden vores sponsors vejledning og en plan, kan vi ende med at gøre mere skade end gavn.

Starten

- Læs Ottende Trin i *Liv Med Håb*. Notér linjer der betyder noget for dig, samt vendinger og ord du ikke forstår.
- Slå ord op du ikke forstår op i en ordbog.
- Slå ordene *oprejsning* og *tilgivelse* op i ordbogen og nedskriv de definitioner du finder vigtige og hvad hvert ord betyder for dig.

  Oprejsning

  Tilgivelse

- Genovervej ordet "*villig*" fra Sjette Trin. Har dets mening ændret sig for dig (på nogen måde) siden du arbejdede med dét Trin? Forklar:
- Gennemgå Ottende Trin i *Liv Med Håb* med din sponsor, eller et andet MA- medlem du har tillid til.

For Internal Use - Internal

Villighed

Nogle af os har brug for at begynde med, at bede en bøn om hjælp for at blive villige til at lave vores liste. At fortsætte fokuseret på dette mål er ofte nyttigt.

1) Er jeg villig til at lave min liste? Hvorfor eller hvorfor ikke?

2) Er der vrede, der afholder mig fra at blive villig til at give oprejsning? Hvis det er tilfældet skriv det her.

3) Er det muligt at give slip på den vrede nu? Hvis ikke, kan jeg så skrive navnene på min liste alligevel, og arbejde hen mod at blive villig på et senere tidspunkt? Forklar:

4) Hvad kan hjælpe mig til at blive mere villig?

5) Er der oprejsning jeg bør give, som kan skade mig selv eller andre? Hvis det er tilfældet, lav en liste med dem her.

6) Hvilken bekymring og/eller frygt har jeg for at give oprejsning?

For Internal Use - Internal

At skrive vores liste

Vi skriver ned, hvem vi har forvoldt skade som resultat af vores defekter, og præcis hvordan vi har skadet dem. Vi kategoriserer dem i forhold til, hvem vi føler, der skal modtage **OMGÅENDE** oprejsning, dem vi er villige til at opsøge **SNART**, dem vi vil opsøge **SENERE**, og dem vi **IKKE KAN FORESTILLE** os overhovedet at blive villige til at opsøge. Vores liste kan inkludere personer, som er døde, eller dem vi har en meget lille chance for at lokalisere. Vi vil måske også have lyst til skrive os selv på listen.
Vi skriver den skade ned, vi har forvoldt åndeligt, socialt, mentalt, fysisk, og økonomisk.

Åndeligt

- Tvang vi andre til at tilslutte sig vores overbevisninger, uden respekt for deres?
- Har vi brugt sarkasme eller andre metoder til at underminere andres overbevisninger?

Socialt

- Har vi såret andre for at føle os overlegne, eller har vi forholdt os passivt for at opnå kontrol?
- Isolerede vi os fra venner og familie?

Mentalt

- Har vi ondskabsfuldt leget med andres menneskers sind?
- Var vi forsømmelige, manipulerende eller udnyttende?

Fysisk

- Misbrugte vi andre, eller lod vi andre misbruge os (eller vores børn)?
- Har vi skadet andre seksuelt, eller været utro?
- Gjorde vi vores bedste, eller gjorde vi kun lige nok til at klare os?

Økonomisk

- Var vi ligeglade og ødsle, eller grådige og nærige?
- Berøvede vi andre af deres nødvendigheder?
- Havde vi snydt eller stjålet fra andre?

Hvor det er muligt, nedskriver vi hvad vi måske kan gøre for at give oprejsning til personerne på vores liste. Hvor det er relevant, identificerer vi, hvad der måske holder os fra at give oprejsning overfor en bestemt person.

Drøft dit arbejde med Ottende Trin med din sponsor, eller et andet MA-medlem du har tillid til.

Det er ikke sikkert at vi faktisk er ansvarlige for alle af de skader, vi har inkluderet på vores liste. Det er vigtigt at gennemgå hver oprejsning med vores sponsor eller spirituelle vejleder. De kan hjælpe os med at finde indsigt, styrke, håb og den *tilgivelse*, der er afgørende for at fortsætte til **NIENDE TRIN.**

For Internal Use - Internal

Tøv ikke med at bruge en notesbog, hvis du har brug for mere plads.

Hvem (forvoldte jeg skade?)	***Hvilken skade led de?***	***Kategoriser min liste for oprejsninger efter villighed.***				***Hvad vil jeg gøre for at gøre det godt igen?***	***Hvad vil måske forhindre mig i at gøre det godt igen?***
		Nu	**Snart**	**Senere**	**Ikke villig**		

For Internal Use - Internal

Niende Trin

Vi gik direkte til disse mennesker og gjorde det godt igen, undtagen i de tilfælde hvor det ville skade dem eller andre.

Niende trin er et handlings Trin. Ved at bruge den viden vi har samlet i de første otte Trin, begynder vi processen med at give oprejsning. Vi fortsætter arbejdet, vi begyndte i Fjerde Trin – oprydningen i fortidens vragdele og ødelæggelser. Det Niende Trin handler om at indrømme vores tvivlsomme og uretmæssige adfærd, om at give en oprigtig undskyldning og rimelig erstatning. Der er mange tilgange til dette Trin. Hvordan vi vælger at gennemføre det, er i sidste ende et personligt valg, guidet af vores sponsor eller spirituelle vejleder.

Formålet med Niende Trin er ikke at opnå andres beundring, men at genvinde vores selvværd og fortsætte vores åndelige vækst. Vores oprejsninger kan have forskellig form, men vores attitude er altid den samme. Villighed til at tage ansvar for vores opførsel og arbejde for at rette vores fejl.

Selv om mange af os, nærmede os dette Trin med tøven, fandt vi af, at dette var en af de mest dybe, givende og spirituelle oplevelser i vores liv.

Starten

- Læs Niende Trin i *Liv Med Håb*. Notér linjer der betyder noget for dig, samt vendinger og ord du ikke forstår.
- Slå ord op du ikke forstår op i en ordbog.
- Slå ordene *retfærdighed*, *integritet* og *godtgørelse* op i en ordbog og nedskriv de definitioner du finder vigtige og hvad hvert ord betyder for dig.

  Retfærdighed

  Integritet

  Godtgørelse

- Gennemgå Niende Trin i *Liv Med Håb* med din sponsor, eller et andet MA-medlem du har tillid til.

For Internal Use - Internal

Forberedelse

Mange af os fandt det behjælpeligt at begynde med at skrive breve til hver person på vores liste, og gennemgå dem med vores sponsor. Dette sikrer, at vi holder fokus på os selv og ikke bebrejder andre for vores handlinger. Det holder os fra at begynde med en oprigtig undskyldning, og ende med et "ja, men". For eksempel: "Ja, jeg stjal dine penge, men du var nærig".

Når vi begynder på vores breve, foreslåes det, at vi er ærlige omkring vores afhængighed, alle steder det er muligt, ikke som en undskyldning, men som en potentiel forklaring for vores opførsel. Vi giver oprejsning for det, vi ikke har gjort, såvel som det vi har gjort – såsom isolation og forsømmelse af andre.

I nogle tilfælde giver vi oprejsning til nogen, der har skadet os, måske mere end vi har skadet dem. Niende Trin handler om at tage ansvar for vores eget rod, ikke om at lave en moralsk opgørelse for andre.

Handling/Gøre det godt igen

Hvor end det er muligt, giver vi oprejsning ansigt til ansigt. Nogle af os bruger vores breve som et manuskript, for at sikre os, at vi får sagt præcis det vi, satte os for at sige, når vi giver vores oprejsning. Imidlertid kan det at ringe, sende breve eller mails nogle gange være vores eneste mulighed.

I nogle tilfælde kan oprejsning gøre mere skade end gavn. Igen er det noget, vi diskuterer og beslutter sammen med og under vejledning fra vores sponsor.
Bekymring for konsekvenser undskylder os ikke fra at give oprejsning, medmindre det vil såre os selv eller andre. Når vi skylder økonomisk oprejsning til aktive afhængige, søger vi sikre muligheder, der ikke sætter os i risiko for at blive fristet eller komme i ulovlig kontakt med stoffer.

Nogle gange er det ikke muligt at give direkte oprejsning. Hvis den person vi har skadet, er død, eller er umulig at opspore, kan vi skrive et brev og dele det med vores sponsor, og således give indirekte eller levende oprejsning. Dette kan inkludere at bidrage til velgørenhed, lave frivilligt arbejde, eller lave en oprigtig ændring i vores opførsel overfor andre.

Det Niende Trin handler om at tage ansvar, for vores handlinger. Vi anerkender, hvor noget vi har sagt eller gjort, har skadet andre. Vi ser fortiden i øjnene og tager ansvar for vores andel. Vi giver oprejsning og overlader resten til vores Højere Magt.

Drøft Niende Trin med din sponsor, eller et andet MA-medlem du har tillid til.

De belønninger vi modtager ved at tage dette Trin er gennemgribende og fuldkomne. Mirakler bliver til en hverdagsrealitet. Det hårde arbejde vi har lagt i de første ni Trin er en værdifuld gave.
For at kunne beholde denne gave vender vi os imod **TIENDE TRIN.**

For Internal Use - Internal

Tiende Trin

Vi fortsatte vores personlige opgørelse, og når vi havde fejlet, indrømmede vi det straks.

Tiende Trin er begyndelsen af "vedligeholdelses" Trinene, der kombinerer og sammenbinder det vi har lært i de første ni Trin, og som gør det muligt at bruge denne viden på daglig basis. Sammen med Ellevte og Tolvte Trin, handler Tiende Trin om vores fortsatte forpligtelse til åndelige fremgang. At lave en daglig personlig opgørelse gør os i stand til at vedligeholde vores selvrefleksion og bevidsthed, og sikrer vores vedvarende vækst i bedringen. Mens vi opnår forståelse for vores tanker og handlinger (såvel som for deres konsekvenser), og villigt retter op på os selv, bliver vores liv transformeret.

Starten

- Læs Tiende Trin i *Liv Med Håb*. Notér linjer der betyder noget for dig, samt vendinger og ord du ikke forstår.
- Slå ord op du ikke forstår op i en ordbog.
- Slå ordene *straks*, *vedholdenhed* og *engagement* op i ordbogen og nedskriv de definitioner du finder vigtige og hvad hvert ord betyder for dig.

  Straks

  Vedholdenhed

  Engagement

- Gennemgå Tiende Trin i *Liv Med Håb* med din sponsor, eller et andet MA-medlem du har tillid til.

For Internal Use - Internal

Den daglige opgørelse

Det bliver foreslået, at vi finder ind i en rutine med daglig selvrefleksion. Nogle af os har fundet det nyttigt at vælge en fast tid på dagen, hvor vi stille kan sidde og gennemgå de seneste 24 timer. Vi vælger måske at lave denne øvelse, før vi går i seng om aftenen, eller vi foretrækker måske at undersøge den foregående dag som det første om morgenen. Hvilken tid på dagen vi vælger, er ikke så vigtigt, men det kan måske hjælpe at opnå en vane af ensartethed, ved at lave opgørelsen på nogenlunde samme tidspunkt hverdag. Mens en daglig opgørelse kan laves på skrift, kan en mental liste også være behjælpelig, så øvelsen bliver integreret i vores hverdag.

Dette er en løbende proces. Vi stræber efter fremskridt, ikke perfektion. Mange dage håndterer vi ikke alt, som vi ønskede, men det er vigtigt, at vi tilgiver os selv, hvis vi ikke lever op til vores egne forventninger. Dette er ikke en test, der er ikke nogen rigtige eller forkerte svar. Dette er idealer vi stræber efter, snarere end en perfektionistisk tjekliste.

Vi kom ikke til det Tiende Trin på én dag. Selvbeherskelse er en proces, ikke en begivenhed. Så tag det roligt.

Vi overvejer disse spørgsmål, og er opmærksomme på, at nogle dage vil ikke alle være gældende:

- Holdt jeg mig clean i dag?
- Bad eller mediterede jeg?
- Bad jeg for andre?
- Har jeg talt med min sponsor i dag?
- Har jeg været til et møde i dag?
- Har jeg læst noget Tolv Trins litteratur?
- Hvilke Trin har jeg bevidst arbejdet på i dag?
- Gjorde jeg noget for at hjælpe min bedring?
- Lærte jeg noget om mig selv i dag?
- Havde sygdommen indflydelse på mit liv i dag?
- Var jeg bange? Hvis ja, for hvad?
- Var jeg besat af noget i dag? Hvis ja, hvad?
- Var jeg ærlig?
- Var jeg bekymret omkring i går eller i morgen?
- Løb jeg med sladder i dag?
- Har bitterhed eller vrede ledt mig til at gøre noget, jeg fortryder?
- Var jeg overdrevent følsom?
- Var jeg fordømmende, skadelig eller uretfærdig diskriminerende?
- Havde jeg en negativ holdning og påførte jeg den, på dem der er omkring mig?
- Var jeg tolerant og åbensindet?
- Var min holdning kærlig og tilgivende?
- Var jeg god mod mig selv i dag? Hvis ja, hvordan?

For Internal Use - Internal

- Var jeg venlig mod en anden i dag? Hvis ja, hvordan?
- Gav jeg af mig selv i dag, uden at forvente noget igen?
- Har jeg givet udtryk for min taknemmelighed til min Højere Magt, for alt der gik godt i dag?
- Begik jeg nogen fejl i dag? Indrømmede jeg det straks, og gav oprejsning, hvis det var passende?
- Har jeg nogen uafsluttede sager, jeg skal tage hånd om i morgen?

Drøft Tiende Trin med din sponsor, eller et andet MA-medlem du har tillid til.

Daglig praksis af Tiende Trin hjælper os med at genoprette vores fornuft, ved at holde os på de bedst mulige vilkår med verden omkring os. Vi begynder virkelig at opleve fred og sindsro. Vi er nu klar til at forbedre (og udvikle) vores bevidste kontakt med vores Højere Magt.

For at gøre dette fokuserer vi på **ELLEVTE TRIN.**

For Internal Use - Internal

Ellevte Trin

Vi søgte gennem bøn og meditation at forbedre vores bevidste kontakt med Gud, sådan som vi hver især opfattede Gud, idet vi kun bad om at få at vide, hvad der er Guds vilje med os og om styrken til at udføre den.

Ellevte Trin handler om at pleje og forbedre vores forhold med vores Højere Magt, sådan som vi opfatter den, og øge vores åndelige bevidsthed. Mange af os har erfaret, at når vi beder om at forstå Guds vilje med os, finder vi de rette handlinger og de rette ord. Ligesom Tiende og Tolvte Trin, er Ellevte Trin ikke et Trin, vi behøver at vente med at arbejde på.

En af udfordringerne ved Ellevte Trin er at lære at forstå forskellen mellem Guds vilje og vores egen vilje. Vi behøver kun at bede om vores Højere Magts vejledning og visdom for at sikre, at vores egne ønsker ikke er det, vi fokuserer på. Jo mere vi giver slip på vores egen ønskeliste, jo mere tillader vi vores Højere Magt at arbejde i vores liv. Efterhånden som vi oplever kraften i bøn og meditation i vores liv, begynder vores bevidsthed at vokse sig stærkere og vores tro dybere.

Starten

- Læs Ellevte Trin i *Liv Med Håb*. Notér linjer der betyder noget for dig, samt vendinger og ord du ikke forstår.
- Slå ord op du ikke forstår op i en ordbog.
- Slå ordene *bøn*, *meditation* og *åndelig* op i ordbogen og nedskriv de definitioner du finder vigtige og hvad hvert ord betyder for dig nedenfor.

  Bøn

  Meditation

  Åndelig

- Gennemgå Ellevte Trin i *Liv Med Håb* med din sponsor, eller et andet MA-medlem du har tillid til.

For Internal Use - Internal

Bøn

Nogle af os starter og slutter dagen med at takke vores Højere Magt for endnu en dag clean og ædru. Andre benytter sig af formelle bønner fra Tolv Trins-litteratur, organiseret religion eller fra vores spirituelle eller åndelige praksis. Mange taler direkte fra hjertet, og lader Gud kende vores inderste tanker og følelser. Uanset hvilken metode vi vælger, vil det give positive resultater. Over tid ser vi ofte at kommunikationen med vores Højere Magt bliver nemmere og giver mulighed for at udvikle et dybere forhold.

Udover at bede om at forstå Guds vilje med os, beder vi også om styrken til at føre den ud i livet. Vi kan blive bevidste om Guds vilje med os, men kan på grund af mange omstændigheder føle os ude af stand til at føre den ud i livet. For succesfuldt at arbejde med Ellevte Trin, er det nødvendigt at praktisere det spirituelle og åndelige princip om *tro* og have tillid til Guds vilje i vores hverdag. Hvis vi fokuserer på at være taknemmelige for de gode ting i vores liv, bliver ønsket om at gøre Guds vilje lettere.

Udøvelse af Bøn

Overvej følgende spørgsmål:

- Hvilke former for bøn har jeg prøvet?

- Hvilke, hvis nogen, virker bedst for mig?

- Har jeg følt en forbindelse til min Højere Magt?

- Har jeg oplevet, at nogle af mine bønner er blevet besvaret? (såsom frihed fra besættelsen om at ryge, eller hjælp til at gøre den næste rigtige handling).

- Har jeg været i stand til at etablere en daglig rutine omkring bøn?

- Hvis ikke, er der noget, jeg kan gøre der kan hjælpe mig med lettere at integrere bøn i mit liv?

For Internal Use - Internal

Meditation

Ligesom bøn er en måde at tale med Gud, er meditation en måde at lytte til Gud. Meditations teknikker er designet til at hjælpe os med at udvikle evnen, til at blive opmærksom på vores Højere Magt. Nogle foretrækker guidede meditationer, nogle praktiserer bevægelsesmeditationer, og andre foretrækker simple vejrtrækningsøvelser. Lige meget hvilken form for meditation vi praktiserer, vil processen med at få ro i sindet videreudvikle vores bevidsthed og forbindelsen til vores Højere Magt.

Nogle meditationsmetoder foreslår, at vi er opmærksomme på vores vejrtrækning, som en metode til at få ro i sindet. For nogle af os, er det at gentage en sætning af spirituel natur, såsom "Giv slip og lad Gud" og holde fokus på ordene, med til at berolige vores sind. Når vores tanker vandrer, som de uundgåeligt vil gøre, bringer vi dem blidt og kærligt tilbage i fokus. Ved alle teknikker har vi brug for en konstant proces omkring at koncentrere vores opmærksomhed tilbage, når den bliver distraheret. Med regelmæssig øvelse, bliver vores evne til at fokusere og holde vores opmærksomhed øget. Når vi beroliger vores sind, vokser vores intuition; løsninger og sindsro kommer til os.

Meditations teknikker

Overvej følgende spørgsmål:

- Hvilke, om nogen, meditationsteknikker har virket for mig? Hvordan virkede de?

- Har jeg gjort fremskridt med at udvikle en regelmæssig praksis omkring meditation?

- Har jeg bemærket nogen ændringer, i min evne til at meditere, siden jeg kom i bedring?

- På hvilken måde, hvis nogen, har jeg eller mit liv ændret sig som resultat af meditation?

For Internal Use - Internal

Som vi forbedrer vores evne til at forblive i en bevidst kontakt med vores Højere Magt, udvikler vi en større forståelse af kærlighed til os selv, indre ro, ægte lykke og glæde. Vi forstår intuitivt, hvad vi skal gøre i øjeblikket vi står i; vi modtager vejledning fra vores Højere Magt. Hvis vi bibeholder denne kontakt, vil vi forblive i harmoni med Guds vilje med os.

Bevidst kontakt

Overvej følgende spørgsmål:

- Har jeg erfaret øjeblikke med bevidst kontakt med min Højere Magt?
- Hvordan ved jeg, at jeg har opnået en bevidst kontakt med min Højere Magt?
- Hvilke faktorer hjælper mig til dette?
- Hvad står i vejen for, at jeg kan opnå en bevidst kontakt med min Højere Magt?
- Hvordan ved jeg, hvad der er Guds vilje med mig? Ved jeg det altid? Ved jeg det nogle gange? Ved jeg det aldrig?
- Hvad, om noget, holder mig fra at udføre Guds vilje?
- Hvordan kan jeg hjælpe mig selv med at udføre Guds vilje i alle områder af mit liv?

Drøft Ellevte Trin med din sponsor, eller et andet MA- medlem du har tillid til.

Ellevte Trin giver os muligheden for styrke og mod til at indarbejde programmet i alle aspekter af vores liv. Vi er nu klar til at være til service og hjælpe andre, hvilket bringer os til **TOLVTE TRIN**

For Internal Use - Internal

Tolvte Trin

Når vi som følge af disse trin havde oplevet en åndelig opvågnen, forsøgte vi at bringe budskabet videre til hashafhængige og at praktisere disse principper i alt, hvad vi foretog os.

Tolvte Trin lover os, at hvis vi ærligt og omhyggeligt anvender de første Elleve Trin i vores liv, vil vi opnå en åndelig opvågnen. Gennem denne opvågnen, og med hjælp fra vores Højere Magt og de redskaber vi har fået igennem programmet, modtager vi helbredelsens gave.

Starten

- Læs Tolvte Trin i *Liv Med Håb*. Notér linjer der betyder noget for dig, samt vendinger og ord du ikke forstår.
- Slå ord op du ikke forstår op i en ordbog.
- Slå ordene *service* og *resultat* op i ordbogen og nedskriv de definitioner du finder vigtige og hvad hvert ord betyder for dig nedenfor.

  Service

  Resultat

- Gennemgå Tolvte Trin i *Liv Med Håb* med din sponsor, eller et andet MA-medlem du har tillid til.

For Internal Use - Internal

Service

Dette Trin handler om konceptet service, en essentiel del af vores bedring og MA som helhed. Uden service ville der ikke være et program. Befrielsen fra aktiv afhængighed gør, at vi nu kan hjælpe andre afhængige, og videregive, hvad der så frit blev givet os.

Vi begynder at arbejde på Tolvte Trin, så snart vi ankommer til MA. Vi er til service for andre, når vi kommer til møder, rækker ud til nykommere, taler med medlemmer over telefonen, tager serviceposter eller er sponsor for andre afhængige. Jo mere vi hjælper andre, des mere hjælper vi os selv.

1) Hvordan har jeg været til service?

2) Hvordan er jeg med til at brede budskabet om bedring?

For Internal Use - Internal

At praktisere principperne

Hvert Trin viser os mindst ét væsentligt åndeligt princip. Vi stræber efter at anvende disse principper, ikke kun i programmet og med vores fæller, men i alle anliggender af vores liv. Slå betydningen af hvert princip op i ordbogen og skriv det nedenfor.

Princippet	**Princippet betyder:**
Første Trin: ***Ærlighed***	
Andet Trin: ***Håb***	
Tredje Trin: ***Tro***	
Fjerde Trin: ***Mod***	
Femte Trin: ***Integritet***	
Sjette Trin: ***Villighed***	
Syvende Trin: ***Ydmyghed***	
Ottende Trin: ***Kærlighed og Tilgivelse***	
Niende Trin: ***Retfærdighed***	
Tiende Trin: ***Vedholdenhed***	
Ellevte Trin: ***Åndelig bevidsthed***	
Tolvte Trin: ***Service***	

For Internal Use - Internal

I alt hvad vi gør

Overvej følgende spørgsmål:

- Hvordan praktiserer jeg hvert af de åndelige principper i mit liv i dag?

- Hvis jeg ikke allerede praktiserer et specifikt princip, hvordan kan jeg så begynde?

- Hvad, om noget, står i vejen for at jeg praktiserer disse principper?

For Internal Use - Internal

Det er essentielt, at vi gennemfører *alle* Trinene og praktiserer *alle* principper, hvis vi vil bibeholde vores helbredelse. For at vi kan beholde det, vi har fået, er vi nødt til at give det videre. Hvis vi nøje undersøger vores udviklende forhold til vores Højere Magt, os selv og andre, kan vi se en konkret ændring i vores handlinger og opfattelser. Undervejs i vores åndelige proces får vi indre styrke, selvværd og sindsro. Vi kan se vores andel i enhver situation, og er villige til at gøre, hvad end der kræves, for at praktisere programmets principper.

3) Hvilke fordele har jeg oplevet, som et resultat af at have arbejdet med disse Trin?

4) Har jeg oplevet en åndelig opvågning? Hvis ja, hvordan har den manifesteret sig?

5) Hvordan har det at leve efter principperne påvirket mit daglige liv?

Mens vi fortsætter med at være til service og at praktisere disse principper i alt, hvad vi foretager os, er vi blevet transformeret fra lidende afhængige til mennesker, der er i stand til at være glade, lykkelige og frie.

Drøft dit arbejde med Tolvte Trin med din sponsor, eller et andet MA-medlem du har tillid til.

Vi tager trinene for os selv, ikke af os selv. Andre har gået dem før, andre vil følge efter.

VI ER I BEDRING.

For Internal Use - Internal

Notater

For Internal Use - Internal

Notater

For Internal Use - Internal

Notater

For Internal Use - Internal

For Internal Use - Internal