



HOGYAN OLDJUK MEG A PROBLÉMÁINKAT A LÉPÉSEK SEGÍTSÉGÉVEL?

Ez a kérdéssor lehetővé teszi, hogy az OA Tizenkét Lépése segítségével anélkül tudjuk venni az akadályokat az életben, hogy közben az ételhez nyúlnánk. Egyénileg vagy tematikus workshopon is használható.

- 1) Beismerem, hogy tehetetlen vagyok _____ szemben.
Hogyan teszi ez irányíthatatlanná az életemet?

- 2) Hiszem, hogy egy nálam hatalmasabb erő helyreállíthatja gondolkozásom józanságát?
IGEN vagy NEM. Ha nem, indokold meg, hogy miért. Miben testesülne meg a felépülés
ezzel a konkrét problémával kapcsolatban?

- 3) Elhatároztam, hogy _____-t Isten/a Felsőbb Erőm
gondviselésére bízom? IGEN vagy NEM. Ha nem, indokold meg, hogy miért.

- 4) Félelem nélkül, mélyreható erkölcsi leltárt készítek magamról. Felsorolok minden
félelmet, neheztelést, okozott kárt. Mi az én részem ezekben?

- 5) Hajlandó vagyok Istennek/a Felsőbb Erőmnek, magamnak és egy másik személynek
beismerni azon hibáim valódi természetét, amelyek ezt a helyzetet okozták? Ha IGEN,
folytasd a hatodik kérdéssel. Ha NEM, térj vissza az elsőhöz.

- 6) Teljességgel készen állok arra, hogy Isten/a Felsőbb Erőm megszabadítson ezektől a
jellemhibáimtól? IGEN vagy NEM. Ha nem, indokold meg, hogy miért.

- 7) Alázatosan kértem Istent/a Felsőbb Erőmet, hogy szabadítson meg a jellemhibáimtól? IGEN vagy NEM. (Lásd a 4. kérdésnél lejegyzett félelmeket, nehezteléseket, okozott károkat.)

- 8) Listát készítek mindazokról, akiknek kárára voltam (magamat is beleértve). Hogyan voltam a kárukra? Valamennyiüknek hajlandó vagyok jóvátételt nyújtani?

- 9) Hogyan és mikor teszek jóvátételt?

- 10) Folytatom a személyes leltár készítését. Mit tudok ma megtenni?

- 11) Mit teszek ma azért, hogy kialakítsam, helyreállítsam vagy javítsam tudatos kapcsolatomat Istennel/a Felsőbb Erőmmel?

- 12) Milyen spirituális ébredésben/új felismerésben volt részem, miközben ennek a problémának a megoldásához vezető Lépéseken dolgoztam?