

الخطوات الاثني عشر لزمانة مدمني الجنس والإباحيات

1. اعترفنا بأننا كنا عاجزين عن السيطرة على سلوكياتنا الجنسية والمواد الإباحية - وأنَّ حياتنا أصبحت خارجة عن السيطرة.
2. آمنا بأنَّ قوةَ أعظمٍ من أنفسنا يمكن أن تعيّدنا إلى الرشد.
3. اتخذنا قرارًا بتسليم إرادتنا وحياتنا لرعاية الله كما نفهمه.
4. قمنا بمحاسبة أخلاقية دقيقة وجريئة لأنفسنا.
5. اعترفنا لله ولأنفسنا ولإنسانٍ آخرٍ بطبيعة أخطائنا من دون مواربة.
6. كنا على استعداد تام ان يزيلَ اللهُ عنا كل هذه العيوب الشخصية.
7. طلبنا من الله بتواضع أن يزيلَ عيوبنا.
8. قمنا بإعداد قائمةٍ من جميع الأشخاص الذين آذيناهم، واعزمنا على تقديم تعويضاتٍ لهم جميعًا.
9. قدمنا تعويضاتٍ مباشرةً لهؤلاء الأشخاص كلما كان ذلك ممكنًا، باستثناء الحالات التي يمكن أن تسبب لهم أو للآخرين أذية.
10. واصلنا في محاسبة أنفسنا و اعترفنا بأخطئنا سريعًا ايما وجدناها.
11. حاولنا من خلال الدعاء والتأمل تحسين تواصلنا الواعي مع الله كما نفهمه، ودعينا فقط من أجل معرفة ارادته لنا والقوة لتنفيذها.
12. بعد أن استيقظنا روحيا نتيجةً لهذه الخطوات، حاولنا نقلَ هذه الرسالة إلى مدمني الجنس والإباحيات، وممارسة هذه المبادئ في جميع شؤوننا.