Werkboek Stappen AA

# Eerste Stap

“We erkenden dat we machteloos stonden tegenover alcohol – dat ons leven stuurloos was geworden.”

Een “eerste” van alles is een begin, en dat geldt ook voor de stappen: De eerste stap is het begin van het herstelproces. De genezing begint hier; we kunnen niet verder gaan voordat we deze stap hebben uitgevoerd. Sommige AA-leden ‘voelen’ hun weg door de Eerste Stap1 door intuïtie; anderen kiezen ervoor om stap één op een meer systematische manier te werken. Onze redenen voor het formeel werken van Step 1 zullen van lid tot lid verschillen. Het kan zijn dat herstel nieuw voor ons is en dat we net een uitputtende strijd met de drank hebben gevochten en verloren. Het kan zijn dat we al een tijdje in de buurt zijn en ons onthouden van de drank, maar we hebben ontdekt dat onze ziekte actief is geworden op een ander gebied van ons leven, waardoor we onze machteloosheid en de onhandelbaarheid van ons leven opnieuw onder ogen moeten zien. Niet elke daad van groei wordt gemotiveerd door pijn; het is misschien gewoon tijd om de stappen opnieuw te doorlopen en zo aan de volgende fase van onze nooit eindigende reis van herstel te beginnen. Sommigen van ons vinden een zekere mate van troost in het besef dat een ziekte, en niet een morele tekortkoming, ervoor heeft gezorgd dat we deze bodem hebben bereikt. Anderen geven er niet echt om wat de oorzaak is - we willen gewoon weg! Hoe het ook zij, het is tijd om wat stapsgewijs te doen: om deel te nemen aan een concrete activiteit die ons zal helpen meer vrijheid te vinden van ons alcoholisme, ongeacht de vorm die deze momenteel aanneemt. Onze hoop is om de principes van Stap één te internaliseren, onze overgave te verdiepen, om de principes van acceptatie, nederigheid, bereidheid, eerlijkheid en ruimdenkendheid een fundamenteel onderdeel te maken van wie we zijn. Ten eerste moeten we op een punt van overgave komen. Er zijn veel verschillende manieren om dit te doen. Voor sommigen van ons was de weg die we aflegden om bij de Eerste Stap te komen meer dan voldoende om ons ervan te overtuigen dat onvoorwaardelijke overgave onze enige optie was. Anderen starten dit proces, ook al zijn we er niet helemaal van overtuigd dat we alcoholist zijn of dat we echt een bodem hebben bereikt. Pas als we aan de eerste stap werken, gaan we echt beseffen dat we alcoholist zijn, dat we het dieptepunt hebben bereikt en dat we ons moeten overgeven. Voordat we aan de eerste stap beginnen, moeten we ons onthouden, wat er ook voor nodig is. Als we nieuw zijn bij Anonieme Alcoholisten en onze eerste stap vooral gaat over het kijken naar de effecten van alcohol in ons leven, moeten we nuchter worden. Als we een tijdje nuchter zijn geweest en onze eerste stap gaat over onze machteloosheid over een ander gedrag dat ons leven onbeheersbaar heeft gemaakt, moeten we een manier vinden om het gedrag te stoppen, zodat onze overgave niet wordt vertroebeld door op dezelfde voet door te gaan.

### Machteloos tegenover alcohol

#### De ziekte van het alcoholisme

1. Wat betekent “de ziekte van alcoholisme” voor mij?
2. Is mijn ziekte recent actief geweest? Op welke manier?
3. Hoe beïnvloedt het egocentrische deel van mijn ziekte mijn leven en dat van de mensen om me heen?
4. Hoe heeft mijn ziekte mij lichamelijk beïnvloed? Geestelijk? Geestelijk? Emotioneel? Ons alcoholisme kan zich op verschillende manieren manifesteren. Wanneer we voor het eerst naar Anonieme Alcoholisten komen, zal alcohol ons probleem zijn. Later zullen we er misschien achter komen dat alcoholisme op allerlei manieren grote schade aanricht in ons leven. Wat is de specifieke manier waarop mijn alcoholisme zich het laatst manifesteerde?

#### Ontkenning

1. Heb ik aannemelijke maar onware redenen voor mijn gedrag gegeven? Wat zijn ze geweest?
2. Hoe heb ik andere mensen de schuld gegeven van mijn gedrag?
3. Hoe heb ik mijn alcoholgebruik vergeleken met die van anderen? Is mijn alcoholgebruik “erg genoeg” als ik het niet vergelijk met die van iemand anders?
4. Vergelijk ik een huidige manifestatie van mijn alcoholisme met hoe mijn leven was voordat ik nuchter werd? Word ik geplaagd door het idee dat ik beter zou moeten weten?
5. Heb ik gedacht dat ik voldoende informatie heb over alcoholisme en herstel om mijn gedrag onder controle te krijgen voordat het uit de hand loopt?
6. Vermijd ik actie omdat ik bang ben dat ik me zal schamen als ik de gevolgen van mijn alcoholisme onder ogen zie? Vermijd ik actie omdat ik me zorgen maak over wat anderen zullen denken?

#### Je bodem bereiken

1. Welke crisis bracht mij tot herstel?
2. Welke situatie bracht me ertoe om formeel aan stap één te werken?
3. Wanneer herkende ik mijn alcoholisme voor het eerst als een probleem? Heb ik geprobeerd het te corrigeren? Zo ja, hoe? Zo nee, waarom niet?

#### Machteloosheid

1. Waarover sta ik precies machteloos?
2. Ik heb dingen gedaan terwijl ik dronk die ik nooit zou doen als ik me erop concentreerde herstel. Wat waren ze?
3. Welke dingen heb ik gedaan om mijn drinken in stand te houden die volledig tegen al mijn overtuigingen en waarden inging?
4. Hoe verandert mijn persoonlijkheid als ik drink? (Bijvoorbeeld: word ik arrogant? Egocentrisch? humeurig? Passief tot het punt waarop ik mezelf niet kan beschermen? Manipulatief? Zeurderig?)
5. Manipuleer ik andere mensen om mijn drinken in stand te houden? Hoe?
6. Heb ik geprobeerd te stoppen met drinken en heb ik gemerkt dat ik dat niet kon? Ben ik gestopt met het alleen drinken en heb ik gemerkt dat mijn leven zonder alcohol zo pijnlijk was dat mijn onthouding niet lang duurde? Hoe waren deze tijden?
7. Hoe heeft mijn drinken ervoor gezorgd dat ik mezelf of anderen pijn heb gedaan?

### Stuurloosheid van het leven

1. Wat betekent stuurloosheid voor mij?
2. Ben ik ooit gearresteerd of heb ik juridische problemen gehad als gevolg van mijn alcoholgebruik? Heb ik ooit iets gedaan waarvoor ik had kunnen worden gearresteerd als ik maar gepakt was? Wat zijn die dingen geweest?
3. Welke problemen heb ik op het werk of op school gehad vanwege mijn alcoholgebruik? Welke problemen heb ik met mijn gezin gehad als gevolg van mijn alcoholgebruik?
4. Welke problemen heb ik gehad met mijn vrienden als gevolg van mijn alcoholgebruik?
5. Sta ik erop mijn zin te hebben? Welk effect heeft mijn aandringen gehad op mijn relaties?
6. Houd ik rekening met de behoeften van anderen? Welk effect heeft mijn gebrek aan aandacht gehad op mijn relaties?
7. Accepteer ik de verantwoordelijkheid voor mijn leven en mijn daden? Ben ik in staat mijn dagelijkse verantwoordelijkheden uit te voeren zonder overweldigd te raken? Hoe heeft dit mijn leven beïnvloed?
8. Val ik uit elkaar zodra de dingen niet volgens plan verlopen? Hoe heeft dit mijn leven beïnvloed?
9. Behandel ik elke uitdaging als een persoonlijke belediging? Hoe heeft dit mijn leven beïnvloed?
10. Behoud ik een crisismentaliteit en reageer ik met paniek op elke situatie? Hoe heeft dit mijn leven beïnvloed?
11. Negeer ik signalen dat er iets ernstig mis is met mijn gezondheid of met mijn kinderen, terwijl ik denk dat het op de een of andere manier goed zal komen? Beschrijven.
12. Ben ik ooit onverschillig geweest voor dat gevaar of op de een of andere manier niet in staat mezelf te beschermen als gevolg van mijn alcoholgebruik? Beschrijf.
13. Heb ik ooit iemand kwaad gedaan als gevolg van mijn alcoholgebruik? Beschrijf.
14. Heb ik driftbuien of reageer ik op andere manieren op mijn gevoelens die mijn zelfvertrouwen verlagen? respect of gevoel van waardigheid? Beschrijven.
15. Heb ik om mijn gevoelens te veranderen of te onderdrukken? Wat probeerde ik te veranderen of te onderdrukken?

#### Achterdeurtjes

1. Heb ik mijn ziekte volledig geaccepteerd?
2. Denk ik dat ik nog kan omgaan met de mensen die met mijn alcoholisme te maken hebben? Kan ik nog steeds naar de plaatsen gaan waar ik heb gedronken? Denk ik dat het verstandig is om alcohol in de buurt te houden, alleen om mezelf eraan te herinneren of mijn herstel te testen? Zo ja, waarom?
3. Is er iets waarvan ik denk dat ik er niet nuchter doorheen kan komen, een gebeurtenis die kan gebeuren en die zo pijnlijk zal zijn dat ik het moet drinken om de pijn te overleven?
4. Denk ik dat ik na een tijdje nuchter te zijn, of met andere levensomstandigheden, mijn alcoholisme onder controle zou kunnen houden?
5. Waarover ben ik nog terughoudend?

#### Capituleren

1. Waar ben ik bang voor bij het concept van overgave, wat dan ook? Wat overtuigt mij ervan dat ik niet meer succesvol kan drinken?
2. Accepteer ik dat ik nooit meer controle zal krijgen, zelfs niet na een lange periode van nuchterheid?
3. Kan ik aan mijn herstel beginnen zonder me volledig over te geven?
4. Hoe zou mijn leven eruit zien als ik me volledig zou overgeven?
5. Kan ik mijn herstel voortzetten zonder volledige overgave?

#### Spritituele principes

In de eerste stap zullen we ons concentreren op eerlijkheid, ruimdenkendheid, bereidheid, nederigheid en acceptatie. De praktijk van het principe van eerlijkheid vanaf de eerste stap begint met het erkennen van de waarheid over ons alcoholisme, en gaat door met het dagelijks beoefenen van eerlijkheid. Als we tijdens een bijeenkomst zeggen ‘ik ben alcoholist’, is dat misschien wel het eerste echt eerlijke wat we in lange tijd hebben gezegd. We beginnen eerlijk te zijn tegen onszelf en dus ook tegen andere mensen.

1. Als ik erover heb nagedacht om mijn om alcohol te vervangen door een ander middel? Heb ik mijn sponsor daarover verteld?
2. Ben ik in contact gebleven met de realiteit van mijn ziekte, hoe lang ik ook nuchter ben?
3. Is het me opgevallen dat ik, nu ik mijn alcoholisme niet hoef te verdoezelen, niet langer hoef te liegen zoals ik deed? Waardeer ik de vrijheid die daarbij hoort? Op welke manieren ben ik begonnen eerlijk te zijn tijdens mijn herstel?

#### Ruimdenkendheid (open mindedness)

Het toepassen van het principe van ruimdenkendheid uit stap één houdt meestal in dat je bereid bent te geloven dat er misschien een andere manier van leven is en dat je bereid bent om op die manier te proberen. Het maakt niet uit dat we niet elk detail kunnen zien van wat die manier zou kunnen zijn, of dat het totaal anders is dan alles waar we eerder van gehoord hebben; het gaat erom dat we onszelf of ons denken niet beperken. Soms horen we AA-leden dingen zeggen die ons totaal gek in de oren klinken, dingen als “overgave om te winnen” of suggesties om te bidden voor iemand die we kwalijk nemen. We tonen ruimdenkendheid als we deze dingen niet afwijzen zonder ze geprobeerd te hebben.

1. Wat heb ik tijdens herstel gehoord dat ik moeilijk kan geloven? Heb ik mijn sponsor of de persoon die ik het hoorde zeggen gevraagd om het mij uit te leggen?
2. Op welke manieren oefen ik ruimdenkendheid?

#### Bereidheid

Het bereidheidsbeginsel uit de eerste stap kan op verschillende manieren worden beoefend. Wanneer we voor het eerst aan herstel beginnen te denken, geloven velen van ons niet echt dat het mogelijk is voor ons of begrijpen ze gewoon niet hoe het zal werken, maar we gaan toch door met de eerste stap - en dat is onze eerste ervaring met bereidheid. Elke actie ondernemen die ons helpt te herstellen, toont bereidheid: vroeg naar bijeenkomsten gaan en laat blijven, helpen bij het opzetten van bijeenkomsten, de telefoonnummers van andere AA-leden opvragen en hen bellen.

1. Ben ik bereid de aanwijzingen van mijn sponsor op te volgen?
2. Ben ik bereid om regelmatig naar bijeenkomsten te gaan?
3. Ben ik bereid mijn uiterste best te doen om te herstellen? Op welke manier?

#### Nederigheid

Het principe van nederigheid, dat zo centraal staat in de eerste stap, komt het meest puur tot uiting in onze overgave. Nederigheid wordt het gemakkelijkst geïdentificeerd als een aanvaarding van wie we werkelijk zijn - niet slechter of beter dan we dachten dat we waren toen we het dronken, gewoon menselijk.

1. Geloof ik dat ik een monster ben dat de hele wereld heeft vergiftigd met mijn drinken?
2. Geloof ik dat mijn drinken volkomen onbeduidend is voor de grotere samenleving om me heen? Of iets er tussenin?
3. Heb ik een gevoel van mijn relatieve belang binnen mijn familie- en vriendenkring? In de samenleving als geheel? Wat is dat voor gevoel?
4. Hoe pas ik het principe van nederigheid toe in verband met mijn werk aan de eerste stap?

#### Aanvaarding

Om het acceptatiebeginsel toe te passen, moeten we meer doen dan alleen maar toegeven dat we alcoholist zijn. Als we ons alcoholisme accepteren, voelen we een diepgaande innerlijke verandering die wordt onderstreept door een groeiend gevoel van hoop. We beginnen ook een gevoel van vrede te voelen. We komen in het reine met ons alcoholisme, met ons herstel en met de betekenis die deze twee realiteiten in ons leven zullen krijgen. We zijn niet bang voor een toekomst van het bijwonen van vergaderingen, sponsorcontact en stapwerk; in plaats daarvan beginnen we herstel te zien als een kostbaar geschenk, en het eraan verbonden werk als niet meer problemen dan andere routines van het leven.

1. Heb ik vrede gesloten met het feit dat ik alcoholist ben?
2. Heb ik vrede gesloten met de dingen die ik moet doen om nuchter te blijven?
3. Hoe is acceptatie van mijn ziekte noodzakelijk voor mijn voortdurende herstel?

### Verder gaan

Terwijl we ons klaarmaken om door te gaan naar stap twee, zullen we ons waarschijnlijk afvragen of we stap één goed genoeg hebben uitgevoerd. Weten we zeker dat het tijd is om verder te gaan? Hebben we net zoveel tijd besteed als anderen aan deze stap hebben besteed? Hebben we deze stap echt begrepen? Velen van ons hebben het nuttig gevonden om te schrijven over ons begrip van elke stap terwijl we ons voorbereiden om verder te gaan.

1. Hoe weet ik dat het tijd is om verder te gaan?
2. Wat is mijn begrip van stap één?
3. Hoe hebben mijn voorkennis en ervaring mijn werk bij deze stap beïnvloed?

We zijn op een plek gekomen waar we de resultaten zien van onze oude manier van leven en accepteren dat er een nieuwe manier nodig is, maar we zien waarschijnlijk nog niet hoe rijk het leven aan mogelijkheden het leven van herstel is. Het is misschien genoeg om op dit moment niet te drinken, maar we zullen snel ontdekken dat de leegte die we hebben gevuld met drank, erom vraagt om opgevuld te worden. Door de rest van de stappen te doorlopen, wordt die leegte opgevuld. De volgende stap op onze reis naar herstel is stap twee.

# Tweede stap

“We kwamen ertoe te geloven dat een Macht groter dan wij zelf ons gezond verstand weer kon herstellen.”

Stap één ontdoet ons van onze illusies over alcoholisme; Stap twee geeft ons hoop op herstel. De tweede stap vertelt ons dat wat we ontdekten over ons alcoholisme in de eerste stap niet het einde van het verhaal is. De pijn en waanzin waarmee we hebben geleefd zijn niet meer nodig zegt stap twee. Ze kunnen worden verlicht en na verloop van tijd zullen we leren zonder hen te leven door de Twaalf Stappen van de Anonieme Alcoholisten te doorlopen.

De tweede stap vult de leegte die we voelen als we stap één hebben voltooid. Als we stap twee naderen, beginnen we te bedenken dat er misschien, heel misschien, een kracht is die groter is dan wijzelf - een kracht die in staat is om onze pijn te genezen, onze verwarring te kalmeren en onze geestelijke gezondheid te herstellen.

Toen we nieuw waren in het programma, waren velen van ons verbaasd over de implicatie van deze stap dat we krankzinnig waren geweest. Van het erkennen van onze machteloosheid naar het erkennen van onze “waanzin” leek een verschrikkelijk grote sprong. Maar nadat we een tijdje in het programma waren geweest, begonnen in te zien dat we in een waanwereld leefden en dezelfde fouten herhaalden maar steeds andere resultaten verwachten. Daar kunnen we ons zeker mee identificeren! Per slot van rekening, hoe vaak hebben we geprobeerd weg te komen met iets waarmee we nog nooit eerder waren weggekomen, elke keer tegen onszelf: “Het zal deze keer anders zijn.” Nu, dat is waanzinnig! Terwijl we de principes van deze stap vele jaren naleven, ontdekken we hoe diep onze waanzin eigenlijk gaat.

Sommigen van ons verzetten zich tegen deze stap omdat we dachten dat we religieus moesten zijn. Niets is verder van de waarheid verwijderd. Er is niets, absoluut niets in het AA-programma dat vereist dat een lid religieus is. Het idee dat “iedereen zich bij ons mag voegen, ongeacht religie of gebrek aan religie” wordt fel verdedigd door onze gemeenschap. Onze leden streven ernaar om inclusief te zijn in dit opzicht en tolereren niets dat het onvoorwaardelijke recht van alle verslaafden om hun eigen individuele begrip van een Macht groter dan zijzelf te ontwikkelen, in gevaar brengt. Dit is een *spiritueel*, geen religieus programma.

De schoonheid van de tweede stap wordt onthuld wanneer we beginnen na te denken over wat onze hogere macht kan zijn. We worden aangemoedigd om een Kracht te kiezen die liefdevol, zorgzaam en vooral in staat is om ons weer gezond te maken. De tweede stap zegt niet: “We zijn gaan geloven in een macht die groter is dan wijzelf.” Er staat: “We gingen geloven dat een Macht groter dan wijzelf ons gezond verstand zou kunnen herstellen.” De nadruk ligt niet op wie of wat deze kracht is, maar op wat deze kracht voor ons kan doen. De groep zelf kwalificeert zich zeker als een Macht groter dan wijzelf. Dat geldt ook voor de spirituele principes in de Twaalf Stappen. En dat geldt natuurlijk ook voor het begrip dat een van onze individuele leden heeft van een Hogere Macht. Terwijl we nuchter blijven en doorgaan met deze stap, ontdekken we dat, hoe lang ons alcoholisme ook duurt en hoe ver onze waanzin is gevorderd, er geen limiet is aan het vermogen van een Macht groter dan wijzelf om onze geestelijke gezondheid te herstellen.

### Hoop

De hoop die we krijgen van stap twee, vervangt de wanhoop waarmee we in het programma kwamen. Elke keer dat we hadden gevolgd waarvan we dachten dat het een weg zou zijn uit ons alcoholisme - medicijnen, religie of psychiatrie bijvoorbeeld - ontdekten we dat ze ons slechts tot een bepaald punt brachten; geen van deze was voor ons voldoende. Omdat we geen opties meer hadden en onze middelen uitgeput raakten, vroegen we ons af of we ooit een oplossing voor ons dilemma zouden vinden, of er iets in de wereld was dat werkte. In feite waren we misschien een beetje achterdochtig toen we voor het eerst bij Narcotics Anonymous kwamen en vroegen we ons af of dit gewoon een andere methode was die niet zou werken, of die niet goed genoeg zou werken om een verschil te maken. Er kwam echter iets opmerkelijks bij ons op tijdens onze eerste paar vergaderingen. Er waren daar andere verslaafden die net als wij drugs hadden gebruikt, verslaafden die nu clean waren. We geloofden in hen. We wisten dat we ze konden vertrouwen. Ze kenden de plaatsen waar we waren geweest tijdens ons alcoholisme - niet alleen de hangplekken die we gebruikten, niet alleen de geografische locaties, maar ook de horecagelegenheden van afschuw en wanhoop die onze geest elke keer dat we dronken hadden bezocht. De herstellende alcohoi die we in AA ontmoetten, kenden die plaatsen net zo goed als wij omdat ze er zelf waren geweest.

Toen we ons realiseerden dat deze andere leden - verslaafden zoals wij - nuchter bleven en vrijheid vonden, ervoeren de meesten van ons voor het eerst het gevoel van hoop. Misschien stonden we na een vergadering bij een groep leden. We hebben misschien geluisterd naar iemand die een verhaal deelt, net als het onze. De meesten van ons kunnen zich dat moment nog herinneren, zelfs jaren later - en dat moment komt voor ons allemaal. Onze hoop wordt hernieuwd tijdens ons herstel. Elke keer dat ons iets nieuws over onze ziekte wordt onthuld, gaat de pijn van dat besef gepaard met een golf van hoop. Hoe pijnlijk het proces van het vernietigen van onze ontkenning ook mag zijn, er wordt iets anders op zijn plaats in ons hersteld. Zelfs als we niet het gevoel hebben dat we ergens in geloven, geloven we wel in het programma. We geloven dat we weer gezond kunnen worden, zelfs in de meest hopeloze tijden, zelfs in onze ziekste gebieden.

1. Waar heb ik vandaag hoop op?

### Krankzinnigheid

Als we twijfels hebben over de noodzaak van een vernieuwing van onze geestelijke gezondheid in ons leven, zullen we problemen krijgen met deze stap. Het doornemen van onze eerste stap zou ons moeten helpen als we twijfels hebben. Dit is het moment om onze waanzin eens goed te bekijken.

1. Geloofde ik dat ik mijn gebruik kon beheersen? Wat waren enkele van mijn ervaringen hiermee, en hoe waren mijn inspanningen niet succesvol?
2. Welke dingen heb ik gedaan waarvan ik nauwelijks kan geloven dat ik ze deed als ik erop terugkijk? Heb ik mezelf in gevaarlijke situaties gebracht om aan drugs te komen? Heb ik me gedragen op een manier waarvoor ik me nu schaam? Hoe waren die situaties?
3. Heb ik krankzinnige beslissingen genomen als gevolg van mijn alcoholisme? Heb ik mijn baan opgezegd, vriendschappen en andere relaties verlaten, of heb ik het bereiken van andere doelen opgegeven zonder een andere reden dan dat die dingen mijn gebruik in de weg stonden?
4. Heb ik of iemand anders ooit lichamelijk letsel opgelopen als gevolg van mijn alcoholisme?

Waanzin is een verlies van ons perspectief en ons gevoel voor verhoudingen. We denken bijvoorbeeld misschien dat onze persoonlijke problemen belangrijker zijn dan die van iemand anders; in feite kunnen we zelfs helemaal geen rekening houden met de behoeften van andere mensen. Kleine problemen worden grote rampen. Onze levens raken uit balans. Enkele voor de hand liggende voorbeelden van krankzinnig denken zijn de overtuiging dat we alleen schoon kunnen blijven, of de overtuiging dat het gebruik van drugs ons enige probleem was en dat alles nu in orde is, alleen omdat we nuchter zijn. In Narcotics Anonymous wordt krankzinnigheid vaak beschreven als de overtuiging dat we iets buiten onszelf kunnen nemen - drugs1 macht, seks, voedsel - om op te lossen wat er in onszelf mis is: onze gevoelens.

1. Hoe heb ik overdreven of te weinig gereageerd op dingen? Hoe is mijn leven uit balans geweest?
2. Op welke manieren vertelt mijn waanzin mij dat dingen buiten mijzelf mij heel kunnen maken of al mijn problemen kunnen oplossen? Drinken? Dwangmatig gokken, eten of seks zoeken? Iets anders?
3. Maakt deel uit van mijn waanzin de overtuiging dat het symptoom van mijn alcoholisme mijn enige probleem is? Als we al een tijdje nuchter zijn geweest, kunnen we ontdekken dat een heel nieuw niveau van ontkenning het moeilijk maakt om de waanzin in ons leven te zien. Net als aan het begin van ons herstel, moeten we vertrouwd raken met de manieren waarop we krankzinnig zijn geweest. Velen van ons hebben ontdekt dat ons begrip van waanzin verder gaat dan de definitie van waanzin in de basistekst. We maken steeds weer dezelfde fouten, zelfs als we ons volledig bewust zijn van wat de resultaten zullen zijn. Misschien lijden we zo erg dat de gevolgen ons niet kunnen schelen, of we denken dat handelen naar een obsessie op de een of andere manier de prijs waard zal zijn.
4. Wat voelden en dachten we van tevoren, ook al wisten we wat de resultaten zouden zijn, als we op een obsessie hebben gehandeld? Wat heeft ons ertoe aangezet?

### Gaan geloven

De bovenstaande discussie gaf verschillende redenen waarom we mogelijk problemen hebben met deze stap. Er kunnen er nog meer zijn. Het is belangrijk voor ons om belemmeringen te identificeren en te overwinnen die ons ervan kunnen weerhouden om tot geloof te komen. 1. Ben ik bang om te gaan geloven in een hogere macht? Waarom? 1. Heb ik nog andere belemmeringen die het mij moeilijk maken om te geloven? Wat zijn zij? 1. Wat betekent de zin ‘We zijn gaan geloven …’ voor mij? 1. Als verslaafden zijn we geneigd te willen dat alles onmiddellijk gebeurt. Maar het is belangrijk om te onthouden dat stap twee een proces is, geen gebeurtenis. De meesten van ons worden niet zomaar op een dag wakker en weten dat een kracht die groter is dan wijzelf, ons weer gezond kan maken. We groeien geleidelijk aan in dit geloof. Toch hoeven we niet achterover te leunen en te wachten tot ons geloof vanzelf groeit; we kunnen het helpen. Heb ik ooit in iets geloofd waarvoor ik geen tastbaar bewijs had? Hoe was die ervaring?

1. Welke ervaringen heb ik andere herstellende verslaafden horen delen over het proces om tot geloof te komen? Heb ik ze ooit in mijn leven geprobeerd?
2. Waar geloof ik in?
3. Hoe is mijn geloof gegroeid sinds ik aan het herstellen ben?

### Een kracht die groter is dan wijzelf

Ieder van ons komt tot herstel met een hele geschiedenis van levenservaringen. Die geschiedenis zal in grote mate bepalen welk soort begrip we ontwikkelen van een Macht groter dan wijzelf. In deze stap hoeven we niet veel specifieke ideeën te hebben over de aard of identiteit van die Hogere Macht. Dat soort begrip komt later. Het soort begrip van een hogere macht dat het belangrijkst is om in de tweede stap te vinden, is een begrip dat ons kan helpen. We zijn hier niet bezig met theologische elegantie of leerstellige trouw - we willen gewoon iets dat werkt. Hoe krachtig moet een Macht groter dan wijzelf zijn? Het antwoord op die vraag is simpel. Ons alcoholisme als negatieve kracht was zonder twijfel groter dan wij. Ons alcoholisme bracht ons op een pad van waanzin en zorgde ervoor dat we ons anders gedroegen dan we ons wilden gedragen. We hebben iets nodig om dat te bestrijden, iets dat minstens zo krachtig is als ons alcoholisme. 1. Heb ik problemen om te accepteren dat er een macht of krachten is die groter is dan ikzelf? 1. Wat zijn enkele dingen die krachtiger zijn dan ik? 1. Kan een Macht groter dan ik mij helpen nuchter te blijven? Hoe? 1. Kan een macht groter dan ik mij helpen herstellen? Hoe? Sommigen van ons hebben misschien een heel duidelijk idee over de aard van een Macht groter dan wijzelf, en daar is absoluut niets mis mee. Stap twee is in feite het punt waarop velen van ons onze eerste praktische ideeën beginnen te vormen over een Macht die groter is dan wijzelf, als we dat nog niet hebben gedaan. Veel verslaafden hebben het nuttig gevonden om te bepalen wat een Macht groter dan wijzelf niet is, voordat ze hebben vastgesteld wat het is. Bovendien kan het kijken naar wat een Macht groter dan wijzelf voor ons kan doen, ons helpen meer over die Macht te ontdekken. Er zijn veel, vele opvattingen over een Macht groter dan wijzelf die we kunnen ontwikkelen. We kunnen het zien als de kracht van spirituele principes, de kracht van de AA broederschap, ‘Good Ordelijke Directie’ of iets anders waarvan we ons een idee kunnen vormen, zolang het maar liefdevol en zorgzaam is en krachtiger dan wij. In feite hoeven we helemaal geen begrip te hebben van een Kracht die groter is dan wijzelf om die Kracht te kunnen drinken om nuchter te blijven en herstel te zoeken.

1. Welk bewijs heb ik dat er een hogere macht in mijn leven werkt?
2. Wat zijn de kenmerken die mijn Higher Power niet heeft?
3. Wat zijn de kenmerken van mijn Higher Power?

### Herstel van gezond verstand

Het werkt: hoe en waarom definieert de term ‘herstel’ als ‘het veranderen naar een punt waarop alcoholisme en de daarmee gepaard gaande waanzin ons leven niet beheersen’. We ontdekken dat net zoals onze waanzin duidelijk was in ons verlies van perspectief en gevoel voor verhoudingen, we ook gezond verstand in ons leven kunnen zien wanneer we beginnen met het ontwikkelen van een perspectief dat ons in staat stelt betere beslissingen te nemen. We merken dat we keuzes hebben over hoe we moeten handelen. We beginnen de volwassenheid en wijsheid te hebben om te vertragen en alle aspecten van een situatie te overwegen voordat we handelen. Natuurlijk zullen onze levens veranderen. De meesten van ons hebben er geen moeite mee om de geestelijke gezondheid in ons leven te identificeren wanneer we ons gebruik vergelijken met ons vroege herstel, ons vroege herstel met enige tijd schoon en enige tijd schoon met herstel op lange termijn. Dit alles is een proces, en onze behoefte aan herstel tot gezond verstand zal in de loop van de tijd veranderen. Als we nieuw zijn in het programma, betekent dat we weer gezond worden, waarschijnlijk niet meer hoeven te drinken; wanneer dat gebeurt, stopt misschien een deel van de waanzin die direct en duidelijk verband houdt met ons gebruik. We stoppen met het plegen van misdaden om aan drugs te komen. We zullen onszelf niet langer in bepaalde vernederende situaties plaatsen die geen ander doel dienen dan ons gebruik. Als we al een tijdje in herstel zijn, zullen we er misschien achter komen dat we er geen moeite mee hebben om te geloven in een kracht die groter is dan wijzelf en die ons kan helpen nuchter te blijven, maar we hebben er misschien niet over nagedacht wat een herstel tot geestelijke gezondheid voor ons betekent naast nuchter blijven. Naarmate we groeien in ons herstel, is het erg belangrijk dat ons idee van de betekenis van ‘gezond verstand’ ook groeit.

1. Wat zijn enkele dingen die ik beschouw als voorbeelden van gezond verstand?
2. Welke veranderingen in mijn denken en gedrag zijn nodig om weer gezond te worden? Op welke gebieden van mijn leven heb ik nu gezond verstand nodig?
3. Hoe is herstel een proces?
4. Hoe zal het werken aan de rest van de stappen mij helpen bij mijn herstel naar geestelijke gezondheid?
5. Hoe is mijn geestelijke gezondheid al hersteld tijdens mijn herstel? Sommigen van ons hebben misschien onrealistische verwachtingen om weer gezond te worden. We denken misschien dat we nooit meer boos zullen worden of dat we ons, zodra we aan deze stap beginnen, altijd perfect zullen gedragen en geen last meer zullen hebben van obsessies, emotionele onrust of onbalans in ons leven. Deze beschrijving lijkt misschien extreem, maar als we teleurgesteld zijn in onze persoonlijke groei in herstel of de hoeveelheid tijd die nodig is om ‘weer gezond te worden’, kunnen we enkele van onze overtuigingen in deze beschrijving herkennen. De meesten van ons hebben gemerkt dat we de meeste rust krijgen door alle verwachtingen die we hebben over de voortgang van ons herstel los te laten.
6. Welke verwachtingen heb ik over het weer gezond worden? Zijn ze realistisch of onrealistisch?
7. Worden mijn realistische verwachtingen over het verloop van mijn herstel vervuld of niet? Begrijp ik dat herstel in de loop van de tijd plaatsvindt, niet van de ene op de andere dag?

Als we in staat zijn om gezond te handelen, ook al is het maar één keer, in een situatie waarmee we nooit eerder succesvol konden omgaan, is dat een bewijs van gezond verstand. 1. Heb ik dat soort ervaringen gehad tijdens mijn herstel? Wat waren ze?

### Spirituele principes

In de tweede stap zullen we ons concentreren op ruimdenkendheid, bereidheid, geloof, vertrouwen en nederigheid. Het principe van ruimdenkendheid dat we in de tweede stap vinden, komt voort uit het besef dat we niet alleen kunnen herstellen, dat we een of andere vorm van hulp nodig hebben. Het gaat verder met het openen van onze geest om te geloven dat hulp mogelijk is voor ons. Het maakt niet uit of we enig idee hebben hoe deze Macht groter dan wijzelf zal helpen, alleen dat we geloven dat het mogelijk is.

1. Waarom is een gesloten geest schadelijk voor mijn herstel?
2. Hoe toon ik vandaag in mijn leven ruimdenkendheid?
3. Op welke manieren is mijn leven veranderd sinds ik aan het herstellen ben? Denk ik dat er meer verandering mogelijk is? Het oefenen van het bereidheidsbeginsel in de tweede stap kan eenvoudig beginnen. In het begin gaan we misschien gewoon naar vergaderingen en luisteren naar andere herstellende verslaafden die hun ervaringen met deze stap delen. Dan kunnen we beginnen met het toepassen van wat we horen voor ons eigen herstel. Uiteraard vragen we onze sponsor om ons te begeleiden.
4. Wat ben ik bereid te doen om weer gezond te worden?
5. Is er iets dat ik nu bereid ben te doen dat ik voorheen niet wilde doen? Wat is het?

We kunnen niet gewoon achterover leunen en wachten om een gevoel van geloof te voelen wanneer we aan stap twee werken. We moeten eraan werken. Een van de suggesties die voor velen van ons heeft gewerkt, is “doen alsof” we geloof hadden. Dit betekent niet dat we oneerlijk moeten zijn tegenover onszelf. We hoeven niet tegen onze sponsor of iemand anders te liegen over waar we zijn met deze stap. We doen dit niet om goed te klinken of er goed uit te zien. ‘Handelen alsof’ betekent gewoon leven alsof we geloven dat datgene waar we op hopen, zal gebeuren. In de tweede stap zou dit betekenen dat we leven alsof we verwachten dat we weer gezond worden. Dit kan op verschillende manieren in ons individuele leven werken. Veel leden suggereren dat we kunnen beginnen “te doen alsof” door regelmatig naar bijeenkomsten te gaan en de leiding te nemen van onze sponsor. 1. Welke actie heb ik ondernomen om mijn geloof te demonstreren? Hoe is mijn geloof gegroeid? 1. Heb ik plannen kunnen maken in de overtuiging dat mijn alcoholisme de uitvoering ervan niet in de weg staat.

Om het beginsel van vertrouwen in praktijk te brengen, kan het nodig zijn om een gevoel van angst te overwinnen over het proces om weer gezond te worden. Zelfs als we maar een korte tijd clean zijn geweest, hebben we waarschijnlijk al wat emotionele pijn ervaren terwijl we in herstel zijn gegroeid. We zijn misschien bang dat er meer pijn zal zijn. In zekere zin hebben we hier gelijk in: er zal meer pijn zijn. Niets ervan zal echter meer zijn dan we kunnen verdragen, en niets ervan hoeft alleen te worden gedragen. Als we ons gevoel van vertrouwen kunnen ontwikkelen in het herstelproces en in een kracht die groter is dan wijzelf, kunnen we de pijnlijke tijden van ons herstel doorstaan. We zullen weten dat wat aan de andere kant wacht, meer zal zijn dan alleen oppervlakkig geluk, maar een fundamentele transformatie die ons leven op een dieper niveau meer voldoening zal geven.

Welke angsten heb ik die mijn vertrouwen in de weg staan?

1. Wat moet ik doen om deze angsten los te laten?
2. Welke actie onderneem ik die mijn vertrouwen in het herstelproces aantoont en a Kracht groter dan ikzelf Het principe van nederigheid komt voort uit onze erkenning dat er een Macht is die groter is dan wijzelf. Het is voor de meesten van ons een enorme strijd om niet langer op ons eigen denken te vertrouwen en om hulp te vragen, maar als we dat doen, zijn we begonnen het principe van nederigheid uit de tweede stap in praktijk te brengen.
3. Heb ik vandaag hulp gezocht bij een Macht die groter is dan ikzelf? Hoe?
4. Heb ik hulp gezocht bij mijn sponsor, naar bijeenkomsten geweest en contact opgenomen met anderen herstellende verslaafden? Wat waren de resultaten?

### Verder gaan

Terwijl we ons voorbereiden om door te gaan naar stap drie, willen we eens kijken wat we hebben bereikt door stap twee te werken. Door te schrijven over ons begrip van elke stap terwijl we ons voorbereiden om verder te gaan, kunnen we ons de spirituele principes die ermee verbonden zijn, internaliseren. 1. Welke actie kan ik ondernemen om me te helpen bij het proces om tot geloof te komen? 1. Wat doe ik om te werken aan het overwinnen van eventuele onrealistische verwachtingen die ik heb? weer gezond worden? 1. Wat is mijn begrip van stap twee? 1. Hoe hebben mijn voorkennis en ervaring mijn werk bij deze stap beïnvloed? Als we verder gaan met stap drie, komt er waarschijnlijk een gevoel van hoop in onze geest op. Zelfs als we niet nieuw zijn in herstel, hebben we zojuist onze kennis versterkt dat herstel, groei en verandering niet alleen mogelijk zijn, maar ook onvermijdelijk wanneer we de moeite nemen om de stappen uit te voeren. We kunnen de mogelijkheid zien van verlichting van het specifieke merk van waanzin waarin we het meest recentelijk door ons alcoholisme zijn gegrepen. We zijn waarschijnlijk al wat vrijheid begonnen te ervaren. We beginnen te worden verlost van de blinde jacht op onze waanzin. We hebben onze waanzin onderzocht en zijn begonnen een Macht te vertrouwen die groter is dan wijzelf om ons te verlossen van het moeten blijven volgen op hetzelfde pad. We beginnen bevrijd te worden van onze illusies. We hoeven niet langer te worstelen om ons alcoholisme geheim te houden of onszelf te isoleren om onze waanzin te verbergen. We hebben gezien hoe het programma voor anderen heeft gewerkt, en we hebben ontdekt dat het ook voor ons begint te werken. Door ons hernieuwde geloof bereiken we de bereidheid om in actie te komen en stap drie uit te voeren.

# Stap drie

‘We hebben een besluit genomen om onze wil en ons leven over te dragen aan de zorg van God zoals we Hem begrepen.’

We hebben stap één en twee samen met onze sponsor uitgevoerd - we hebben ons overgegeven en we hebben onze bereidheid getoond om iets nieuws te proberen. Dit heeft ons een sterk gevoel van hoop gegeven. Maar als we onze hoop nu niet in daden omzetten, zal ze vervagen en zullen we terugkomen waar we begonnen zijn. De actie die we moeten ondernemen, is stap drie. De centrale actie in stap drie is een beslissing. Het idee om die beslissing te nemen, kan ons beangstigen, vooral als we kijken naar wat we besluiten te doen in deze stap. Een beslissing nemen, welke beslissing dan ook, is iets dat de meesten van ons in lange tijd niet hebben gedaan. We moesten onze beslissingen voor ons-door ons alcoholisme, door de overheid, of gewoon standaard, omdat we niet willen de verantwoordelijkheid van de beslissing iets voor onszelf. Als we toevoegen aan dit het concept van de toewijzing aan de zorg van onze wil en ons leven om iets dat de meesten van ons niet begrijpen op dit punt kunnen we alleen maar denken dat dit hele zaak is buiten ons en gaan op zoek naar een snelkoppeling of een gemakkelijkere manier om onze programma’s te werken. Deze gedachten zijn gevaarlijk, voor wanneer we nemen snelkoppelingen in ons programma, we kort circuit ons herstel. De beslissing van de derde stap is misschien te groot om in één keer te maken. Onze angsten voor de derde stap en het gevaarlijke denken waartoe die angsten leiden, kunnen worden verlicht door deze stap op te splitsen in een reeks kleinere, afzonderlijke hindernissen. De derde stap is nog maar een stukje van het pad naar herstel van ons alcoholisme. Het maken van de Derde stap beschikking niet per se betekent dat we moeten plotseling, compleet veranderen alles over de manier waarop we leven ons leven. Fundamentele veranderingen in ons leven vinden geleidelijk plaats terwijl we aan ons herstel werken, en al dergelijke veranderingen vereisen onze deelname. We hoeven niet bang te zijn dat deze stap ons iets zal aandoen waar we nog niet klaar voor zijn of waar we niet blij mee zijn. Het is belangrijk dat deze stap suggereert we zetten onze wil en ons leven dan aan de zorg van de God van ons begrip. Deze woorden zijn bijzonder belangrijk. Door aan de derde stap te werken, staan we iemand of iets toe om voor ons te zorgen, ons niet te beheersen of ons leven voor ons te leiden. Deze stap suggereert niet dat we hersenloze robots worden die niet in staat zijn om ons eigen leven te leiden, en het staat degenen onder ons die zo’n onverantwoordelijkheid aantrekkelijk vinden ook niet toe om aan een dergelijke drang toe te geven. In plaats daarvan maken we een eenvoudige beslissing om van richting te veranderen, om te stoppen rebelleren tegen de natuurlijke en logische stroom van de gebeurtenissen in ons leven, om te stoppen met het dragen van onszelf uit te proberen te maken alles gebeuren als als we waren verantwoordelijk voor de hele wereld. We accepteren dat een Macht groter dan wijzelf een zal doen beter werk van de zorg voor onze wil en ons leven dan wij hebben. We zijn het bevorderen van de geestelijke proces van herstel door te beginnen om te onderzoeken wat we begrijpen het woord “God” te betekenen voor ons als individu. In deze stap zal ieder van ons tot een aantal conclusies moeten komen over wat we denken dat “God” betekent. Onze kennis niet hebben om complexe of compleet. Het niet hebben

om te zijn zoals iemand anders. We kunnen ontdekken dat we heel zeker weten wat God niet voor ons is, maar niet wat God is, en dat is oké. Het enige ding dat is van essentieel belang is dat we beginnen met een zoekopdracht, dat zal ons toelaten om ons begrip verder als onze herstel doorzet. Ons idee van God zal groeien naarmate we groeien in ons herstel. Door aan de derde stap te werken, kunnen we ontdekken wat voor ons het beste werkt . Het maken van een besluit Zoals we al hebben besproken, kunnen velen van ons zenuwachtig worden door de gedachte om een grote beslissing te nemen. We kunnen ons geïntimideerd of overweldigd voelen. We zijn misschien bang voor de resultaten of de impliciete toewijding. We denken misschien dat het een voor eens en altijd actie is en zijn bang dat we het niet goed zullen doen of de kans krijgen om het opnieuw te doen. De beslissing om onze wil en ons leven over te dragen aan de zorg van de God van ons begrip, is er echter een die we, indien nodig, dagelijks kunnen nemen. Sterker nog, we zijn waarschijnlijk te vinden dat we dit moeten doen besluit regelmatig, of het risico lopen onze herstel als gevolg van zelfgenoegzaamheid. Het is essentieel dat we ons hart en onze geest bij deze beslissing betrekken. Hoewel het woord “besluit” klinkt als iets dat vindt meestal plaats in het achterhoofd, we nodig hebben om te doen de werkzaamheden die nodig zijn om te gaan dan een intellectueel begrip en internaliseren deze keuze. 1. Waarom staat het nemen van een beslissing centraal bij het uitvoeren van deze stap?  
1. Kan ik maak deze beslissing alleen voor vandaag? Heb ik er enige angsten of bedenkingen bij? Wat zijn ze?  
We moeten ons realiseren dat het nemen van een beslissing zonder actie te ondernemen zinloos is. Zo kunnen we op een ochtend besluiten om ergens heen te gaan en dan gaan naar beneden en niet laten onze huizen voor de rust van die dag. Doen dus zou maken onze eerdere beslissing zinloos, niet meer betekenis dan elke willekeurige gedachte we kunnen hebben. 1. Welke actie heb ik genomen om te volgen door middel van op mijn beslissing?  
1. Welke gebieden van mijn leven is moeilijk voor mij om te draaien voorbij? Waarom is dat belangrijk is dat ik draai ze dan eigenlijk?

### Eigen wil

Stap drie is van cruciaal belang omdat we al zo lang naar eigenwil hebben gehandeld en ons recht om keuzes te maken en beslissingen te nemen, hebben misbruikt. Dus wat is eigenzinnigheid precies? Soms is het totale terugtrekking en isolatie. We leiden uiteindelijk een heel eenzaam en egocentrisch bestaan. Soms zorgt onze eigenwil ervoor dat we handelen met uitsluiting van andere overwegingen dan we willen. We negeren de behoeften en gevoelens van anderen. We rennen door en stormen over iedereen heen die twijfelt aan ons recht om te doen wat we willen. We worden tornado’s die door het leven van familie, vrienden en zelfs vreemden zwiepen, totaal onbewust van het pad van vernietiging dat we hebben achtergelaten. Als de omstandigheden ons niet bevallen, proberen we deze met alle middelen te veranderen die nodig zijn om onze doelen te bereiken. We proberen koste wat het kost onze zin te krijgen. We zijn zo druk bezig onze impulsen agressief na te jagen dat we het contact met ons geweten en met een Hogere Macht volledig verliezen. Om deze stap uit te voeren, moet ieder van ons de manieren identificeren waarop we naar eigenwil hebben gehandeld. 1. Hoe heb ik gehandeld op basis van eigenwil? Wat waren mijn motieven?

1. Hoe heeft ona handelen op eigenwil mijn leven beïnvloed? Hoe heeft mijn eigenwil anderen beïnvloed?  
   Onze eigenwil opgeven betekent niet dat we geen doelen kunnen nastreven of proberen veranderingen aan te brengen in ons leven en de wereld. Het betekent niet dat we passief onrecht tegenover onszelf of de mensen voor wie we verantwoordelijk zijn, passief moeten accepteren. We moeten onderscheid maken tussen destructieve eigenzinnigheid en constructieve actie.
2. Zal het nastreven van mijn doelen iemand schaden? Hoe?
3. Is het waarschijnlijk dat ik bij het nastreven van wat ik wil uiteindelijk iets doe dat mijzelf of anderen nadelig beïnvloedt? Leg uit.
4. Moet ik een van mijn principes in gevaar brengen om dit doel te bereiken? (Bijvoorbeeld: Zal ik heb te zijn oneerlijk? Cruel? Ontrouw?)

Als we nieuw zijn in het programma en net beginnen met stap drie, zullen we ons waarschijnlijk afvragen wat Gods wil voor ons is, denkend dat de stap ons vraagt om dit uit te zoeken. Eigenlijk richten we onze aandacht niet formeel op het zoeken naar kennis van de wil van onze Hogere Macht voor ons tot de elfde stap, maar we beginnen wel aan het proces dat ons naar dat punt in stap drie zal leiden . Gods wil voor ons is iets dat we geleidelijk zullen leren kennen terwijl we de stappen uitvoeren. Op dit punt we kunnen komen tot een aantal zeer eenvoudige conclusies over onze Higher Power wil voor ons dat ons goed zal dienen voor de tijd wezen. Het is de wil van onze Hogere Macht dat we rein blijven. Het is onze Hogere Macht wil voor ons om dingen die ons zal helpen schoon blijven, zoals te doen gaan voor vergaderingen en praten om onze sponsor regelmatig. 1. Beschrijf de tijden waarop mijn wil niet is geweest genoeg. (Voor de Bijvoorbeeld, ik kon niet blijven schoon op mijn eigenwil.)  
1. Wat is het verschil tussen mijn wil en Gods wil?  
Op een bepaald punt in ons herstel kunnen we ontdekken dat we op de een of andere manier zijn overgeschakeld van het proberen om onze wil af te stemmen op die van een Hogere Macht, naar het rennen op eigenwil. Dit gebeurt zo langzaam en subtiel dat we het nauwelijks merken. Het lijkt erop dat we vooral kwetsbaar zijn voor eigenzinnigheid als het goed gaat. We overschrijden de dunne lijn die nederig en eerlijk nastreven van doelen scheidt van subtiele manipulatie en geforceerde resultaten. We merken dat we in een discussie net iets te ver gaan om iemand ervan te overtuigen dat we gelijk hebben. We merken dat we iets te lang aan iets vasthouden. We beseffen plotseling dat we al een tijdje geen contact hebben gehad met onze sponsor. We voelen een stil, bijna onbewust ongemak dat ons zal waarschuwen voor deze subtiele verschuiving van herstel - als we luisteren. 1. Zijn er tijden geweest in mijn herstel dat ik merkte dat ik op subtiele wijze mijn wil en mijn leven terugnam? Wat waarschuwde mij? Wat heb ik gedaan om recommit mezelf aan de Derde Step?  
De God van ons begrip Voordat we dieper ingaan op het proces van het omzetten van onze wil en ons leven over aan de zorg van de God van ons begrip, moeten we werken aan het overwinnen van negatieve overtuigingen of onproductieve vooroordelen die we kunnen hebben over het woord “God”.

1. Maakt het woord ‘God’, of zelfs het concept zelf, me ongemakkelijk? Wat is de oorzaak van mijn ongemak?
2. Heb ik ooit geloofde dat God veroorzaakt verschrikkelijke dingen te gebeuren aan me of was het straffen van me? Wat waren dat voor dingen?  
   Onze basistekst suggereert dat we een begrip van onze Hogere Macht kiezen dat liefdevol en zorgzaam is en groter dan onszelf. Deze eenvoudige richtlijnen kunnen omvatten zo veel begrip van God als er zijn NA leden. Ze niet uit te sluiten niemand. Als we het woord “God” begrijpen als de kracht van het programma, passen deze richtlijnen. Als we het woord ‘God’ begrijpen als de spirituele principes van het programma, passen deze richtlijnen. Als we het woord ‘God’ begrijpen als een persoonlijke kracht of wezen waarmee we kunnen communiceren, passen deze richtlijnen. Het is essentieel dat we beginnen met het verkennen en ontwikkelen van ons begrip. Onze sponsor kan in dit proces onmetelijk helpen .
3. Wat begrijp ik vandaag van een Macht die groter is dan ikzelf? Hoe wordt mijn Hogere Macht werkt in mijn leven?  
   Hoe belangrijk het ook is om erachter te komen wat onze Hogere Macht voor ons is, het is belangrijker dat we een relatie ontwikkelen met wat we ook maar begrijpen dat die Kracht is. We kunnen doen dit op verschillende manieren. Ten eerste moeten we op de een of andere manier communiceren met onze Hogere Macht. Sommigen van ons noemen dit gebed en sommigen noemen het andere dingen. Deze mededeling heeft niet te zijn formeel, of zelfs verbaal. Ten tweede, we moeten te worden geopend om de communicatie van onze Hogere Macht. Dit kan gedaan worden door aandacht te schenken aan hoe we ons voelen, onze reacties en wat er in en om ons heen gebeurt. Of we hebben misschien een persoonlijke routine die ons helpt contact te maken met een Macht die groter is dan wijzelf. Het kan zijn dat onze Hogere Macht tot ons spreekt of ons helpt te zien wat het juiste is om te doen via onze mede- NA- leden. Ten derde moeten we onszelf toestaan gevoelens te hebben over de God van ons begrip. We kunnen boos worden. We kunnen liefde voelen. We kunnen bang zijn. We zijn misschien dankbaar. Het is oké om het hele scala aan menselijke emoties te delen met onze Hogere Macht. Dit stelt ons in staat om het gevoel dichter bij de macht op die we vertrouwen en helpt bij de ontwikkeling van ons vertrouwen in dat macht.
4. Hoe communiceer ik met mijn Hogere Macht?
5. Hoe communiceert mijn Hogere Macht met mij? Welke gevoelens heb ik over mijn Hogere Macht?  
   Omdat velen van ons een tijdje rein blijven, werken we aan het ontwikkelen van een begrip van God voor onszelf. Ons groeiende begrip weerspiegelt onze ervaringen. We groeien tot een begrip van God dat geeft ons rust en sereniteit. We vertrouwen op onze Hogere Macht en zijn optimistisch over het leven. We beginnen te voelen dat ons leven wordt geraakt door iets dat ons bevattingsvermogen te boven gaat, en we zijn blij en dankbaar dat dit zo is. Dan gebeurt er iets dat alles wat we geloven over onze Hogere Macht uitdaagt of ons doet twijfelen aan het bestaan van die Macht. Het kan een overlijden zijn, of een onrechtvaardigheid, of een verlies. Wat het ook is, het geeft ons het gevoel alsof we in de maag zijn getrapt. We kunnen het gewoon niet begrijpen.

Tijden als deze zijn als we moeten onze Hogere Macht de meeste, hoewel we waarschijnlijk vinden onszelf instinctief weg te trekken. Ons begrip van een Hogere Macht staat op het punt een dramatische verandering te ondergaan. We moeten onze Hogere Macht blijven bereiken, om acceptatie te vragen, zo niet om begrip. We moeten kracht vragen om door te gaan. Uiteindelijk zullen we onze relatie met onze Hogere Macht herstellen, hoewel waarschijnlijk op andere voorwaarden. 1. Am I worstelen met veranderende opvattingen over de aard van mijn Hogere Macht? Beschrijven.  
1. Werkt mijn huidige concept van een hogere macht nog steeds? Hoe zou hij nodig om verandering?  
Naarmate ons begrip van een Hogere Macht groeit en evolueert, zullen we merken dat we anders reageren op wat er in ons leven gebeurt. We kunnen merken dat we moedig situaties onder ogen kunnen zien die vroeger angst in ons hart wekten. We kunnen gracieuzer omgaan met frustraties. We kunnen merken dat we in staat zijn om te pauzeren en na te denken over een situatie voordat we handelen. We zullen waarschijnlijk zijn rustiger, minder dwangmatig, en meer in staat om verder te kijken dan de directheid van het ogenblik. Draaien Het Over De volgorde waarin we ons voorbereiden om onze wil en ons leven over te geven aan de zorg van de God van ons begrip, is veelbetekenend. Velen van ons hebben gemerkt dat we eigenlijk de volgorde van de stap volgen: Ten eerste geven we onze wil over; dan geven we geleidelijk aan ons leven om. Het lijkt erop dat het gemakkelijker voor ons is om de destructieve aard van onze eigenwil te begrijpen en in te zien dat deze moet worden overgegeven; daarom is het meestal de eerste die gaat. Moeilijker voor ons om te begrijpen is de noodzaak om ons leven en het proces van die overgave te veranderen. Om ons op ons gemak te voelen bij het toestaan van onze Hogere Macht om voor ons leven te zorgen, zullen we enig vertrouwen moeten ontwikkelen. We hebben misschien geen moeite ons alcoholisme om te draaien, maar willen de rest van ons leven de touwtjes in handen houden. We kunnen erop vertrouwen dat onze Hogere Macht zorg draagt voor ons werk, maar niet voor onze relaties. We kunnen erop vertrouwen dat onze Hogere Macht voor onze partners1 zorgt, maar niet voor onze kinderen. We mogen onze Hogere Macht onze veiligheid toevertrouwen, maar niet onze financiën. Velen van ons hebben moeite om volledig los te laten. We denken dat we onze Hogere Macht vertrouwen op bepaalde gebieden van ons leven, maar nemen onmiddellijk de controle terug de eerste keer dat we bang worden, anders gaan de dingen niet zoals we denken dat ze zouden moeten. Het is noodzakelijk voor ons om te onderzoeken onze vooruitgang in te draaien het om. 1. Wat betekent “naar de zorg van de” betekenen voor mij?  
1. Wat betekent het voor mij om mijn wil en mijn leven over te dragen aan de zorg van de God van mijn begrip?  
1. Hoe kan mijn leven worden veranderd als ik de beslissing neem het over te dragen aan de zorg van mijn Hogere Macht?  
1. Hoe weet ik laat mijn Hogere Macht aan het werk in mijn leven?  
1. Hoe zorgt mijn Hogere Macht voor mijn wil en mijn leven?  
1. Zijn er tijden geweest dat ik niet in staat was om los te laten en erop te vertrouwen dat God zorg zou dragen voor de uitkomst van een bepaalde situatie? Beschrijven.

1. Zijn er tijden geweest dat ik in staat was om los te laten en op God te vertrouwen voor de uitkomst? Beschrijven.  
   Om onze wil en ons leven over te dragen aan de zorg van onze Hogere Macht, moeten we een of andere actie ondernemen. Velen van ons vinden dat het voor ons het beste werkt om regelmatig een formele verklaring af te leggen. Misschien willen we het volgende citaat uit onze basistekst gebruiken: “Neem mijn wil en mijn leven. Leid me bij mijn herstel. Laat me zien hoe ik moet leven.” Dit lijkt voor velen van ons de essentie van stap drie te vatten. We kunnen echter zeker gerust onze eigen woorden zoeken, of een meer informele manier vinden om actie te ondernemen. Velen van ons geloven dat we elke dag geen gebruik maken van, of suggesties aannemen van onze sponsor, praktische actie ondernemen naar aanleiding van onze beslissing om onze wil en leven over te dragen aan de zorg van onze Hogere Macht.
2. Hoe moet ik nemen maatregelen om te draaien dat dan? Zijn er geen woorden die ik zeggen regelmatig? Wat zijn ze?  
   Spirituele principes Bij het beschouwen van de spirituele principes die inherent zijn aan stap drie, zullen we ons eerst concentreren op overgave en bereidheid. Daarna zullen we bekijken hoe hoop zich vertaalt in geloof en vertrouwen. Tot slot, we zullen zien hoe het principe van commitment is gevlucht naar de derde stap. Het beoefenen van het principe van overgave is gemakkelijk voor ons als alles gaat mee als we zouden willen-wij denken. Eigenlijk, wanneer de dingen zijn gaan soepel, het is meer waarschijnlijk dat we worden gesust in een geloof dat we de leiding, die niet vereist veel “overgave.” Het principe van overgave aan de zorg van de God van ons begrip levend houden in onze geest is essentieel, zelfs als het goed gaat.
3. Wat ben ik bezig om te versterken mijn beslissing om te laten mijn Hogere Macht om de zorg voor mijn wil en mijn leven?
4. Hoe kan ik met de derde stap voortbouwen op de overgave die ik heb ontwikkeld in stap één en twee?  
   We voelen ons meestal het meest gewillig onmiddellijk na een overgave. Bereidheid komt vaak in het kielzog van wanhoop of een strijd om controle. We kunnen het principe van de praktijk bereidheid, hoewel, voordat hij wordt noodzakelijk en mogelijk redden onszelf wat pijn.
5. Op welke manieren heb ik tot nu toe bereidheid getoond bij mijn herstel?
6. Vecht ik ergens tegen tijdens mijn herstel? Wat denk ik dat er zou gebeuren als ik bereid zou worden om herstel op dat gebied van mijn leven te laten zegevieren?  
   Er is een geestelijke vooruitgang van hoop naar geloof om op de derde stap te vertrouwen. Terwijl we aan stap drie beginnen, dragen we het gevoel van hoop met ons mee dat in ons werd geboren toen we aan de tweede stap werkten. Hoop komt voort uit de wetenschap dat ons leven vol mogelijkheden is - er zijn nog geen harde zekerheden, alleen het eerste gefluister van verwachting dat we misschien wel in staat zullen zijn om de diepste verlangens van ons hart te vervullen. Aanhoudende twijfels vervagen naarmate hoop geloof wordt. Geloof stuwt ons tot actie; we doen eigenlijk het werk waarvan degenen in wie we vertrouwen hebben ons vertellen dat het nodig is als we willen bereiken wat we willen. In de derde stap geeft geloof ons het vermogen om daadwerkelijk een beslissing te nemen en die beslissing in daden om te zetten. Trust komt in het spel nadat het geloof is al toegepast. We hebben waarschijnlijk gemaakt aanzienlijke vooruitgang in de richting van

het vervullen van onze doelen; Nu we hebben het bewijs dat we kunnen beïnvloeden de loop van ons leven door middel van het nemen van positieve actie. 1. Hoe hebben hoop, geloof en vertrouwen worden positieve krachten in mijn leven?  
1. Welke verdere actie kan ik ondernemen om de principes van hoop, geloof en vertrouwen op mijn herstel toe te passen?  
1. Wat bewijs heb ik heb dat ik kan vertrouwen vertrouwen in mijn herstel?  
Het principe van toewijding is het hoogtepunt van het spirituele proces van stap drie. De beslissing nemen om het ‘om te draaien’, keer op keer, zelfs als onze beslissing geen positief effect lijkt te hebben, is waar het bij deze stap om gaat. We kunnen de geestelijke principe van betrokkenheid oefenen door bevestiging van onze beslissing op een regelmatige basis en door de voortzetting te nemen maatregelen dat geeft onze beslissing inhoud en betekenis-voor bijvoorbeeld het werken de rest van de stappen. 1. Wat heb ik onlangs gedaan waaruit mijn toewijding aan herstel en aan het werken aan een programma blijkt? (Bijvoorbeeld: heb ik een dienstbetrekking bekleed bij NA? Ben ik overeengekomen om een andere herstellende verslaafde te sponsoren? Ben ik doorgegaan met het bezoeken van vergaderingen, ongeacht wat ik erover voelde? Ben ik met mijn sponsor blijven werken, zelfs nadat hij of ze vertelde me een onaangename waarheid of gaf me een richting die ik niet wilde volgen? Heb ik die richting gevolgd ?)  
Moving On Terwijl we ons voorbereiden om door te gaan naar stap vier, willen we eens kijken wat we hebben bereikt door stap drie uit te voeren. Schrijven over ons begrip van elke stap terwijl we ons voorbereiden om verder te gaan, helpt ons de spirituele principes die ermee verbonden zijn te internaliseren . 1. Heb ik enige bedenkingen bij mijn beslissing om mijn wil en mijn leven aan Gods zorg over te dragen?  
1. Do I feel dat ik ben nu klaar om te draaien dat dan?  
1. Hoe helpt mijn overgave bij de eerste stap mij bij de derde stap?  
1. Welke actie ben ik van plan te ondernemen om gevolg te geven aan mijn beslissing? Hoe past het uitwerken van de rest van de stappen hierin?  
We eindigen ons werk aan stap drie met een toename van ons niveau van vrijheid. Als we deze stap grondig hebben doorlopen, zijn we enorm opgelucht om te beseffen dat de wereld het prima zal doen zonder onze tussenkomst. De verantwoordelijkheid van het runnen van alles is een enorme last, en we zijn blij te leggen dat naar beneden. We kunnen het gevoel getroost dat een liefhebbende God is de zorg voor onze wil en ons leven, ons te laten weten op een subtiele manier dat het pad dat we op is de juiste is. We hebben onze oude ideeën gezien voor wat ze waren, en we zijn bereid ze los te laten en verandering in ons leven te laten plaatsvinden. We kunnen zelfs ontdekken dat we bereid zijn enkele risico’s te nemen die we voorheen nooit durfden te nemen, omdat we zeker weten dat onze Hogere Macht voor ons zorgt . Sommige mensen pauzeren voordat ze belangrijke beslissingen nemen en baseren zich op hun eigen spiritualiteit. We kijken naar de bron van onze kracht, nodigen onze Hogere Macht uit om in ons te werken

levens, en ga vooruit zodra we zeker weten dat we op de goede weg zijn. Nu moeten we nog een stap zetten op het pad van herstel, een stap die onze beslissing over de derde stap werkelijkheid maakt. Het is tijd om een onderzoekende en onbevreesde morele inventaris van onszelf te maken.

Stap vier

“We hebben een diepgaande en onbevreesde morele inventaris van onszelf gemaakt.”

De meesten van ons kwamen naar Narcotics Anonymous omdat we iets wilden stoppen - drugs gebruiken. We hebben waarschijnlijk niet veel nagedacht over wat we begonnen - een herstelprogramma - door naar NA te komen. Maar als we niet kijken naar wat we krijgen uit hebben genomen dit programma, nu zou zijn een goede tijd om te pauzeren en denken erover. Ten eerste moeten we ons afvragen wat we aan herstel willen. De meesten van ons beantwoorden deze vraag door te zeggen dat we ons gewoon comfortabel, gelukkig of sereen willen voelen. We willen gewoon te willen onszelf. Maar hoe kunnen we van onszelf houden als we niet eens wisten wie we zijn? De vierde stap geeft ons de middelen om erachter te komen wie we zijn, de informatie die we nodig hebben om onszelf aardig te vinden en die andere dingen te krijgen die we van het programma verwachten - comfort, geluk, sereniteit. De vierde stap luidt een nieuw tijdperk in ons herstel in. Stap vier tot en met negen kunnen worden gezien als een proces binnen een proces. We zullen de informatie die we vinden bij het uitvoeren van de vierde stap gebruiken om onze vijfde, zesde, zevende, achtste en negende stap te werken. Dit proces is bedoeld om te worden gedaan op en dan weer in herstel. Er is een analogie voor dit proces die bijzonder toepasselijk is. We kunnen onszelf zien als een ui. Elke keer dat we aan een vierde stap beginnen, pellen we een laag van de ui weg en komen we dichter bij de kern. Elke laag van de ui vertegenwoordigt een andere laag van ontkenning, de ziekte van alcoholisme, onze karaktergebreken en de schade die we hebben veroorzaakt. De kern vertegenwoordigt de pure en gezonde geest die in het centrum van ieder van ons ligt. Het is ons doel bij herstel om een spiritueel ontwaken te hebben, en we komen daar dichter bij door met dit proces te beginnen. Onze geest wordt elke keer dat we erdoorheen gaan een beetje meer wakker . De vierde stap is een methode om over onszelf te leren, en het gaat zowel over het vinden van onze eigenschappen als over het identificeren van de exacte aard van onze fouten. Het inventarisatieproces is ook een weg naar vrijheid. Het is ons zo lang - waarschijnlijk ons hele leven verboden - vrij te zijn. Velen van ons hebben ontdekt, terwijl we aan de vierde stap werkten, dat onze problemen niet begonnen toen we voor het eerst dronken, maar lang daarvoor, toen de zaden van ons alcoholisme daadwerkelijk werden geplant. Misschien voelden we ons geïsoleerd en anders lang voordat we dronken. In feite zijn de manier waarop we ons voelden en de krachten die ons dreef volledig verstrikt in ons alcoholisme; het was onze wens om de manier waarop we ons voelden te veranderen en die krachten te bedwingen die ons ertoe brachten onze eerste drug te slikken. Onze inventaris zal de onopgeloste pijn en conflicten in ons verleden blootleggen, zodat we niet langer aan hun overgeleverd zijn. We hebben een keuze. We hebben een zekere mate van vrijheid bereikt. Dit deel van de Step Working Guides heeft eigenlijk twee verschillende secties. De eerste helpt ons bij de voorbereiding om aan de Vierde Stap te werken door ons te begeleiden bij een verkenning van onze

motieven voor het werken deze stap en wat deze stap betekent voor ons. Het tweede deel is een gids voor het daadwerkelijk nemen van een diepgaande en onbevreesde morele inventaris. Motivatie Hoewel onze motivatie om aan de vierde stap te werken niet zo belangrijk is als het daadwerkelijk uitvoeren van de vierde stap, kunnen we het nuttig vinden om eventuele bedenkingen bij deze stap te onderzoeken en weg te nemen, en na te denken over enkele van de voordelen die we zullen krijgen als gevolg van werken deze stap. 1. Do Ik heb geen reserveringen over het werken deze stap? Wat zijn ze?  
1. Wat zijn enkele van de voordelen die kunnen voortvloeien uit het maken van een onderzoekende en onbevreesde morele inventaris van mezelf?  
1. Waarom zou niet ik talmen over het werken deze stap? Wat zijn de voordelen van niet uitstellen?  
Zoekend en onbevreesd Dit is de uitdrukking die velen van ons het meest heeft verbaasd. We begrijpen waarschijnlijk wat “zoeken” betekent, maar hoe zit het met “onbevreesd”? Hoe kunnen we al onze angst overwinnen? Dat kan jaren duren, denken we ; maar we moeten aan het werk op deze inventaris rechts weg. Een onverschrokken inventaris opmaken betekent doorgaan ondanks onze angst. Het betekent dat we de moed hebben om deze actie te ondernemen, hoe we er ook over denken. Het betekent de moed hebben om eerlijk te zijn, zelfs als we van binnen ineenkrimpen en zweren dat we wat we schrijven naar het graf zullen nemen. Het betekent de vastberadenheid hebben om grondig te zijn, zelfs als het lijkt alsof we genoeg hebben geschreven. Het betekent dat het geloof om dit proces te vertrouwen en vertrouwen in onze Hogere Macht aan ons te geven wat de kwaliteit die we nodig hebben om te lopen door middel van het proces. Laten we eerlijk is: Deze stap heeft te betrekken een heleboel van het werk. Maar we kunnen nemen hart van het feit dat er zelden een deadline voor het invullen van deze stap. We kunnen het in beheersbare secties doen, beetje bij beetje, totdat we klaar zijn. Het enige dat belangrijk is, is dat we er consequent aan werken. Er zijn momenten waarop onze schone tijd echt tegen ons kan werken: wanneer we onze angst om een inventaris op te maken niet erkennen. Velen van ons die de Vierde Stap meerdere keren hebben gedaan en weten dat dit uiteindelijk een van de meest liefdevolle dingen is die we voor onszelf kunnen doen, kunnen deze taak nog steeds vermijden. We denken misschien dat, aangezien we weten hoe goed dit proces is, we er geen angst voor hoeven te hebben. Maar we moeten onszelf toestemming geven om bang te zijn, als we dat voelen. We kunnen ook angsten hebben die voortkomen uit onze eerdere ervaringen met de vierde stap. We weten dat een inventarisatie een verandering in ons leven betekent. We weten dat als onze inventarissen destructieve patronen onthullen, we niet zonder veel pijn hetzelfde gedrag kunnen blijven beoefenen. Soms betekent dit dat we iets in ons leven moeten loslaten - bepaald gedrag waarvan we denken dat we niet zonder kunnen; een relatie; of misschien een wrok die we hebben verpleegd zo zorgvuldig dat het is eigenlijk te worden, in een zieke manier, een bron van geruststelling en comfort. De angst van het laten gaan van iets wat we zijn gekomen om te hangen op, geen kwestie

hoe veel we zijn begonnen te vermoeden dat is niet goed voor ons, is een absoluut geldig angst. We kunnen het ons gewoon niet laten stoppen. We moeten het onder ogen zien en moedig handelen . We kunnen ook hebben om te overwinnen een barrière die groeit van een onwil om te onthullen meer van onze ziekte. Veel van onze leden met een schone tijd hebben verteld dat een inventarisatie die bij later herstel was gemaakt, onthulde dat hun alcoholisme zijn tentakels zo volledig door hun leven had verspreid dat vrijwel geen enkel gebied onaangeroerd bleef. Dit besef stuit in eerste instantie vaak op gevoelens van ontzetting en verbijstering. We vragen ons af hoe we toch zo ziek kunnen zijn. Heeft al deze inspanningen om te herstellen niet geleid tot meer dan alleen oppervlakkige genezing? Van Natuurlijk is heeft. We gewoon moeten enige tijd te herinneren dat. Onze sponsor zal zijn blij om ons te herinneren. Nadat we de tijd hebben gehad om te accepteren wat onze inventarissen onthullen, voelen we een gevoel van hoop opstijgen om de gevoelens van ontzetting te vervangen. Een inventarisatie zet immers altijd een proces van verandering en vrijheid in gang. Waarom zou het dit keer ook niet zijn? 1. Ben ik bang van werken deze stap? Wat is mijn angst?  
1. Wat betekent dit betekenen om me aan te zoeken en onverschrokken?  
(Ben ik samen met mijn sponsor en het praten met andere verslaafden? Welke andere maatregelen moet ik nemen om te verzekeren me dat ik kan omgaan met alles wat wordt geopenbaard in deze inventaris? Een morele inventaris Velen van ons hebben een groot aantal onaangename associaties die verband houden met het woord ‘moraal’. Het roept misschien herinneringen op aan een te rigide gedragscode waarvan we verwachtten dat we ons eraan hielden. Het kan ons doen denken aan mensen die we als ‘moreel’ beschouwen, mensen aan wie we denken dat ze beter zijn dan wijzelf. Het horen van dit woord kan ook onze neiging doen ontwaken tot rebellie tegen de moraal van de samenleving en onze wrok jegens autoriteiten die nooit tevreden waren met onze moraliteit. Of dit voor ons als individuen geldt, is een kwestie die door ons als individuen moet worden bepaald. Als een van de voorgaande lijkt te passen, kunnen we onze ongemak te verlichten met het woord “morele” door na te denken over het op een andere manier. In Narcotics Anonymous, in deze stap, het woord “morele” heeft niets te maken met specifieke gedragscodes, normen van de samenleving, of het oordeel van enig gezag figuur. Een morele inventarisatie is iets dat we kunnen gebruiken om onze eigen individuele moraliteit, onze eigen waarden en principes te ontdekken. We hoeven ze op geen enkele manier in verband te brengen met de waarden en principes van anderen. 1. Ben ik verontrust door het woord “moreel”? Waarom?  
1. Am I gestoord door te denken over de verwachtingen van de samenleving en bang dat ik niet kan, zal niet, en zal nooit zijn in staat om te voldoen aan hen?  
1. Welke waarden en principes zijn belangrijk voor mij?  
Een inventaris van onszelf De vierde stap vraagt ons om een inventaris op te maken van onszelf, niet van andere mensen. Maar als we beginnen te schrijven en naar onze wrok, angsten, gedrag, overtuigingen en geheimen gaan kijken, zullen we ontdekken dat de meeste hiervan verband houden met een andere persoon, of soms met een organisatie of instelling. Het is belangrijk om te begrijpen dat we zijn vrij om te schrijven wat

we nodig hebben om over anderen, zo lang als dat leidt ons tot het vinden van onze rol in de situatie. In feite kunnen de meesten van ons in eerste instantie ons deel niet van hun deel scheiden. Onze sponsor helpt ons hierbij. Spirituele principes In de vierde stap zullen we een beroep doen op alle spirituele principes die we in de eerste drie stappen begonnen te oefenen. Eerst van alles, we hebben te zijn bereid om een te werken Fourth Step. We moeten nauwgezet eerlijk zijn met onszelf, na te denken over alles wat we opschrijven en ons vragen of het waar is of niet. We zullen moedig genoeg moeten zijn om onze angst onder ogen te zien en er doorheen te lopen. Last but not least zullen ons geloof en vertrouwen ons erdoorheen helpen als we voor een moeilijk moment staan en het gevoel hebben op te geven . 1. Hoe is mijn beslissing om stap vier te werken een demonstratie van moed? Vertrouwen? Geloof? Eerlijkheid? Bereidheid?  
De inventaris Koop een notitieboekje of wat voor manier dan ook om uw inventaris op te schrijven waarvan u en uw sponsor hebben afgesproken dat het acceptabel is. Maak het uzelf gemakkelijk. Verwijder eventuele afleiding van de plaats, waar u van plan bent om te werken aan je inventaris. Bid voor de mogelijkheid om te zoeken, onverschrokken, en grondig. Vergeet tijdens dit proces niet om in contact te blijven met uw sponsor. Tot slot, voel je vrij om verder te gaan dan wat in de volgende vragen wordt gesteld. Alles wat je denkt van is inventaris materiaal. Wrok We hebben wrok als we oude gevoelens opnieuw voelen, als we niet in staat zijn om los te laten, als we niet kunnen vergeven en iets vergeten dat ons van streek heeft gemaakt. We zetten onze wrok in de vierde stap voor een aantal van de redenen. In de eerste plaats doen dus zal helpen ons loslaten gaan van oude woede, dat is vandaag de dag beïnvloeden ons leven. Ten tweede zal het onderzoeken van onze wrok ons helpen de manieren te identificeren waarop we onszelf neerzetten om teleurgesteld te zijn in anderen, vooral wanneer onze verwachtingen te hoog waren. Ten slotte zal het maken van een lijst van onze wrok patronen onthullen die ons gevangen hielden in een cyclus van woede, of zelfmedelijden, of beide. 1. Welke mensen heb ik een hekel aan? Leg de situaties uit die tot de wrok hebben geleid.  
1. Welke instellingen (school, overheid, religieus, correctioneel, maatschappelijk) heb ik kwalijk? Leg de situaties uit die tot de wrok hebben geleid.  
1. Wat was mijn motivatie, of wat geloofde ik, dat me ertoe bracht te handelen zoals ik deed in deze situaties?  
1. Hoe heeft mijn oneerlijkheid bijgedragen aan mijn wrok?  
1. Hoe heeft mijn onvermogen of onwil om bepaalde gevoelens te ervaren ertoe geleid dat ik wrok ontwikkelde?  
1. Hoe heeft mijn gedrag bijgedragen aan mijn wrok?  
1. Am I bang van te kijken naar mijn deel in de situaties die veroorzaakt mijn wrok? Waarom?

1. Hoe hebben mijn wrok mijn relaties met mijzelf, met anderen en met een hogere macht beïnvloed?
2. Wat terugkerende thema’s heb ik merk in mijn wrok?  
   Gevoelens We willen onze gevoelens onderzoeken om ongeveer dezelfde reden als waarom we onze wrok willen onderzoeken : het zal ons helpen ons aandeel in ons eigen leven te ontdekken. Bovendien zijn de meesten van ons vergeten hoe we ons moeten voelen tegen de tijd dat we schoon worden. Zelfs als we rond een tijdje geweest, zijn we nog steeds het blootleggen van nieuwe informatie over de manieren waarop we hebben afgesloten beneden onze gevoelens.
3. Hoe weet ik identificeren mijn individuele gevoelens?
4. Wat gevoelens heb ik heb de meeste moeite waardoor mezelf te voelen?
5. Waarom heb ik geprobeerd mijn gevoelens af te sluiten?
6. Welke middelen heb ik gebruikt om te ontkennen hoe ik me echt voelde?
7. Wie of wat veroorzaakte een gevoel? Wat was het gevoel? Wat waren de situaties? Wat was mijn aandeel in elke situatie?
8. Wat was mijn motivatie, of wat geloofde ik, dat me ertoe bracht te handelen zoals ik deed in deze situaties?
9. Wat moet ik doen met mijn gevoelens als ik ze eenmaal heb geïdentificeerd?  
   Schuldgevoel, schaamte Er zijn eigenlijk twee soorten schuld of schaamte: een echt, een ingebeeld. Het eerste komt rechtstreeks voort uit ons geweten: we voelen ons schuldig omdat we iets hebben gedaan dat tegen onze principes ingaat, of we hebben iemand kwaad gedaan en schamen ons ervoor. Een ingebeelde schuld is het resultaat van een aantal situaties die niet onze schuld zijn, situaties waar we geen rol in hadden. We moeten naar onze schuld en schaamte kijken, zodat we deze situaties kunnen scheiden. We moeten bezitten wat echt van ons en laat gaan van wat niet.
10. Over wie of wat voel ik me schuldig of schaam ik me? Leg de situaties uit die tot deze gevoelens hebben geleid.
11. Welke van deze situaties hebben ervoor gezorgd dat ik me schaamde, hoewel ik er niet aan had meegewerkt?
12. In de situaties ik had heb een deel in, wat was mijn motivatie, of wat heb ik van mening, dat leidde me om te fungeren als ik deed?
13. Hoe heeft mijn gedrag bijgedragen aan mijn schuldgevoel en schaamte?  
    Angst Als we naar het alcoholisme zouden kunnen kijken, ontdaan van zijn primaire symptomen - dat wil zeggen, afgezien van drugsgebruik of ander dwangmatig gedrag - en zonder de meest voor de hand liggende kenmerken, zouden we een moeras van egocentrische angst vinden. We zijn bang om gekwetst te worden, of misschien van alleen al te intens voelen, dus we leven een soort half-life, gaan door de bewegingen van het leven, maar nooit zijn volledig in leven. We zijn bang voor alles wat mogelijk is

ons laten voelen, dus isoleren we ons en trekken we ons terug. We zijn bang dat mensen ons niet aardig zullen vinden, dus gebruiken we medicijnen om meer op ons gemak te zijn met onszelf. We zijn bang dat we ergens op worden betrapt en een prijs moeten betalen, dus we liegen of bedriegen of kwetsen anderen om onszelf te beschermen. We zijn bang om alleen te zijn, dus gebruiken en exploiteren we anderen om te voorkomen dat we ons eenzaam, afgewezen of verlaten voelen. We zijn bang dat we nergens genoeg van zullen hebben - dus streven we zelfzuchtig na wat we willen, en geven niet om de schade die we daarbij aanrichten. Soms, als we bij herstel dingen hebben gekregen waar we om geven, zijn we bang dat we zullen verliezen wat we hebben, en dus beginnen we onze principes in gevaar te brengen om het te beschermen. Zelfzuchtige, zelfzuchtige angst - we moeten het ontwortelen, zodat het niet langer de kracht heeft om te vernietigen. 1. Voor wie of wat ben ik bang? Waarom?  
1. Wat heb ik gedaan om mijn angst te bedekken?  
1. Hoe heb ik negatief of destructief gereageerd op mijn angst?  
1. Waar ben ik het meest bang voor om naar mezelf te kijken en over mezelf te vertellen? Wat denk ik dat er zal gebeuren als ik dat doe?  
1. Hoe heb ik bedrogen mezelf omdat van mijn angst?  
Verhoudingen We moeten schrijven over onze relaties in de vierde stap - al onze relaties, niet alleen de romantische - zodat we kunnen ontdekken waar onze keuzes, overtuigingen en gedragingen hebben geleid tot ongezonde of destructieve relaties. We moeten kijken naar onze relaties met familieleden, echtgenoten of partners, vrienden en voormalige vrienden, collega’s en voormalige collega’s, buren, mensen van school, mensen van clubs en maatschappelijke organisaties en de organisaties zelf, autoriteitsfiguren zoals de politie, instellingen en alles wat we maar kunnen bedenken. We moeten ook onze relatie met een hogere macht onderzoeken. We kunnen de verleiding komen om het over te slaan relaties die dat niet deden de laatste lange-a one-night seksuele betrokkenheid, voor bijvoorbeeld, of misschien een ruzie met een leraar wiens klas we vervolgens gedaald. Maar deze relaties zijn ook belangrijk. Als we denken van het of zijn gevoelens over het, het is de inventaris materiaal. 1. Welke conflicten in mijn persoonlijkheid maken het voor mij moeilijk om vriendschappen en / of romantische relaties te onderhouden?  
1. Hoe heeft mijn angst van zijn pijn beïnvloed mijn vriendschappen en romantische relaties?  
1. Hoe heb ik platonische vriendschappen opgeofferd ten gunste van romantische relaties?  
1. Op welke manieren heb ik dwangmatig relaties gezocht?  
1. In mijn relaties met familie, heb ik soms het gevoel alsof we zijn opgesloten in het herhalen van de dezelfde patronen boven en dan zonder enige hoop van verandering? Wat zijn dat voor patronen? Wat is mijn aandeel om ze te bestendigen?  
1. Hoe heb ik intimiteit met mijn vrienden, partners of echtgenoten en familie vermeden?  
1. Heb ik problemen gehad met het aangaan van toezeggingen? Beschrijven.

1. Heb ik ooit een verwoest relatie omdat ik geloofde dat ik zou gaan om pijn in ieder geval dus ik moet uitstappen voordat dat kan gebeuren? Beschrijven.
2. In hoeverre houd ik rekening met de gevoelens van anderen in mijn relaties? Gelijk aan de mijne? Meer belangrijker dan mijn eigen? Van ondergeschikt belang? Niet bij alle?
3. Heb ik me in een van mijn relaties een slachtoffer gevoeld? (Opmerking: deze vraag is gericht op het blootleggen van hoe we onszelf als slachtoffers hebben aangemerkt of hoe te hoge verwachtingen ertoe hebben bijgedragen dat we teleurgesteld waren in mensen, niet op het opsommen van gevallen waarin we daadwerkelijk werden misbruikt.) Beschrijf.
4. Hoe is mijn relatie met mijn buren geweest? Moet ik eventuele patronen merk te zien zijn dat uitgevoerd door middel van ongeacht waar ik woonde?
5. Hoe krijg ik het gevoel over de mensen met en voor wie ik heb gewerkt? Hoe hebben mijn denken, overtuigingen, en gedrag veroorzaakt problemen voor mij op het werk?
6. Hoe krijg ik het gevoel over de mensen die ik ging naar de school met (zowel in de kindertijd en op dit moment)? Voelde ik me minder dan of beter dan de andere studenten? Geloofde ik dat ik moest strijden om aandacht van de instructeur? Had ik respect voor autoriteit cijfers of rebelleren tegen hen?
7. Ben ik ooit lid geworden van een club of lidmaatschapsorganisatie? (Hint: NA is een ledenorganisatie.) Wat vond ik van de andere mensen in de club of organisatie? Heb ik vrienden gemaakt in deze organisaties? Ben ik lid geworden van clubs met hoge verwachtingen, maar ben ik er binnen korte tijd mee gestopt? Wat waren mijn verwachtingen en waarom werden ze niet vervuld? Wat was mijn aandeel in deze situaties?
8. Heb ik ooit geweest in een geestelijk ziekenhuis of gevangenis of op andere wijze zijn gehouden tegen mijn wil? Welk effect heeft dat op mijn persoonlijkheid gehad? Hoe waren mijn interacties met de autoriteiten? Heb ik de regels gevolgd? Heb ik ooit de regels overtreden en vervolgens de autoriteiten kwalijk genomen toen ik werd gepakt?
9. Heeft vroege ervaringen met vertrouwen en intimiteit doet me pijn en reden me te trekken? Beschrijven.
10. Heb ik ooit liet een relatie te gaan, zelfs wanneer de mogelijkheid bestaat om op te lossen conflicten en werken door middel van problemen? Waarom?
11. Heb ik word een ander persoon, afhankelijk van wie ik was in de buurt? Beschrijven.
12. heb ik ontdekt dingen over mijn persoonlijkheid (misschien in eerdere inventarisaties) dat ik niet willen, en daarna vond ik overcompensatie voor dat gedrag? (Bij voorbeeld wij misschien een patroon van onrijpe afhankelijkheid van anderen blootgelegd en vervolgens overgecompenseerd voor dit door steeds overdreven zelfvoorzienend.) Beschrijven.
13. Welke gebreken spelen het vaakst in mijn relaties (oneerlijkheid, egoïsme, controle, manipulatie, enz.)?
14. Hoe kan ik veranderen mijn gedrag, zodat dat ik kan beginnen met het hebben van een gezonde relatie?
15. Heb ik een relatie gehad met een Hogere Macht? Hoe is dit tijdens mijn leven veranderd? Wat voor soort een relatie te doen ik heb met mijn Hogere Macht nu?

Seks Dit is voor de meesten van ons een erg ongemakkelijk gebied. In feite kunnen we in de verleiding komen om hier te stoppen en te denken: “Oké, dit is ver genoeg gegaan! Ik kan mijn seksuele gedrag op geen enkele manier catalogiseren !” Maar we moeten die onwil snel overwinnen. Nadenken over de reden waarom we dit moeten doen, zou moeten helpen. Zoals het zegt in It Works: How and Why, “We willen vrede hebben met onze eigen seksualiteit.” Daarom moeten we onze seksuele overtuigingen en gedragingen opnemen in onze inventarissen. Het is belangrijk om onszelf er op dit punt aan te herinneren dat we onze inventaris niet opmaken om onszelf te vergelijken met wat we denken dat “normaal” is voor anderen, maar alleen om onze eigen waarden, principes en moraal te identificeren . 1. Hoe was mijn seksuele gedrag gebaseerd op egoïsme?  
1. Heb ik seks met liefde verward? Wat waren de resultaten van het handelen naar aanleiding van die verwarring?  
1. Hoe heb ik gebruikt seks om te proberen te voorkomen eenzaamheid of vul een spirituele leegte?  
1. Op welke manieren heb ik dwangmatig seks gezocht of vermeden?  
1. Heeft elk van mijn seksuele praktijken verliet me het gevoel schamen en schuldig? Wat waren ze? Waarom voelde ik me zo?  
1. Heeft een van mijn seksuele praktijken mijzelf of anderen gekwetst?  
1. Ben ik op mijn gemak met mijn seksualiteit? Zo nee, waarom niet?

1. Voel ik me op mijn gemak met de seksualiteit van anderen? Zo nee, waarom niet?
2. Is seks een voorwaarde in al of de meeste van mijn relaties?
3. Wat doet een gezonde relatie betekenen voor mij?  
   Misbruik We moeten uiterst voorzichtig zijn voordat we met deze sectie beginnen. Het is zelfs mogelijk dat we deze sectie moeten uitstellen naar een later tijdstip in ons herstel. We moeten gebruik maken van al de middelen bij de hand om de beslissing over de vraag of dit deel nu beginnen te maken: ons eigen gevoel van wel of niet we zijn klaar om de pijn te weerstaan dit werk zal ons leiden, discussie met onze sponsor, en gebed. Misschien is onze sponsor in staat zal zijn om ons te helpen door middel van deze, of we misschien moeten zoeken extra hulp. Als we doen besluiten om te gaan vooruit met dit gedeelte, we moeten zijn zich ervan bewust dat het werken op dit gebied van onze vierde stap zal waarschijnlijk zijn de meest pijnlijke werk dat we doen in herstel. Het vastleggen van de momenten waarop we werden verwaarloosd of gekwetst door de mensen die ons moesten liefhebben en beschermen, zal zeker enkele van de meest pijnlijke gevoelens veroorzaken die we ooit zullen meemaken. Het is echter belangrijk om dit te doen als we er klaar voor zijn. Zolang we de pijn in ons verborgen houden, een geheim, kan het ervoor zorgen dat we handelen op manieren die we niet willen, of het kan bijdragen aan een negatief zelfbeeld of andere destructieve overtuigingen. Door de waarheid naar buiten te brengen, begint een proces dat kan leiden tot verlichting van onze pijn. We waren niet de schuld.
4. Heb ik ooit geweest misbruikt? Door wie? Welke gevoelens had ik of heb ik er nu over?
5. Heeft wordt misbruikt beïnvloed mijn relaties met anderen? Hoe?
6. Als ik heb gevoeld slachtoffer voor een groot deel van het leven als gevolg van wordt misbruikt in de kindertijd, welke stappen kan ik nemen om te worden hersteld naar spirituele heelheid? Kan mijn hogere macht helpen? Hoe?  
   Het is ook mogelijk dat we fysiek, mentaal of verbaal anderen hebben misbruikt. Het vertellen van deze tijden zal ons ongetwijfeld veel schaamte bezorgen. We kunnen niet veroorloven te laten die schaamte geworden wanhoop. Het is belangrijk dat we geconfronteerd met onze gedrag, aanvaarden de verantwoordelijkheid voor het, en het werk om het te veranderen. Hierover schrijven is de eerste stap om dat te doen. Werken de rest van de stappen zal ons helpen weer goed te maken voor wat we hebben gedaan om anderen.
7. Heb ik ooit iemand misbruikt? Wie en hoe?
8. Wat was ik het gevoel en denken recht voordat ik veroorzaakte de schade?
9. Heb ik de schuld van mijn slachtoffer of make excuses voor mijn gedrag? Beschrijven.
10. Vertrouw ik erop dat mijn Hogere Macht in mijn leven werkt en mij voorziet van wat ik nodig heb, zodat ik niemand meer pijn hoef te doen? Ben ik bereid om te leven met de pijnlijke gevoelens, totdat ze worden veranderd door middel van het werk van de stappen?  
    Middelen De meeste van de voorgaande vragen waren bedoeld om ons te helpen de exacte aard van onze informatie over fouten1 te identificeren die we nodig hebben voor de vijfde stap. Het is ook belangrijk dat we kijken naar dingen die we goed hebben gedaan of die een positieve impact hebben gehad op onszelf en anderen. We willen dit om een aantal redenen doen. Ten eerste willen we een compleet beeld van onszelf hebben door aan de Vierde Stap te werken, niet een eenzijdig beeld. Ten tweede, we willen om te weten wat karakter eigenschappen en gedragingen we willen meer van in ons leven.
11. Welke kwaliteiten heb ik die ik leuk vind? Dat anderen leuk vinden? Dat werkt goed voor mij? Hoe heb ik blijk gegeven van bezorgdheid voor mezelf en anderen?
12. Welke spirituele principes ben ik het oefenen in mijn leven? Hoe is doend zo veranderd mijn leven?
13. Hoe is mijn geloof en vertrouwen in een Hogere Macht gegroeid?
14. Waar is mijn relatie met mijn sponsor op gebaseerd? Hoe zie ik dat die positieve ervaring zich vertaalt in andere relaties?
15. Welke doelen heb ik bereikt? Moet ik heb andere doelen die ik ben het nemen van maatregelen om te bereiken? Wat zijn dat en welke actie onderneem ik?
16. Wat zijn mijn waarden? Welke degenen ben ik vastbesloten om het leven door, en hoe?
17. Hoe ben ik te zien mijn dankbaarheid voor mijn herstel?  
    Geheimen Voordat we eindigen dit Vierde stap, moeten we stoppen en na te denken: Is er iets wat we hebben gemist, hetzij met opzet of niet? Is er iets wat we denken is zo slecht dat we gewoon niet kunnen eventueel opnemen in onze voorraad? Als dat zo is, moeten we worden gerustgesteld door het feit dat een veelheid van NA- leden hebben gewerkt deze stap, en er is nooit nog geweest een situatie

in iemands vierde stap die zo uniek was dat we een nieuwe term moesten bedenken om het te beschrijven. Geheimen bewaren vormt een bedreiging voor ons herstel. Zolang we een geheim houden, zijn we eigenlijk het opbouwen van een reservering in ons programma. 1. Zijn er geen geheimen die ik niet heb geschreven over nog? Wat zijn ze?  
Een andere vraag die we moeten ons nu stellen is, is er iets in deze inventaris, waarin is ofwel een overdrijving van wat er werkelijk gebeurd is of iets dat is niet waar bij allen? We kwamen bijna allemaal naar NA en hadden moeite om feit en fictie in ons eigen leven te scheiden. De meesten van ons hadden ‘oorlogsverhalen’ verzameld die zo geborduurd waren dat ze misschien maar een fractie van de waarheid bevatten. We hebben ze verzonnen omdat we indruk wilden maken op mensen. We dachten niet dat we iets hadden om ons goed bij te voelen, dus we verzonnen leugens in een poging om onszelf op te bouwen. Maar dat hoeven we niet meer te doen. We bouwen echte eigenwaarde op in het proces van stap vier, geen valse eigenwaarde op basis van een nepbeeld. Dit is het moment om de waarheid over onszelf te vertellen . 1. Is er iets in deze inventaris dat is niet waar, of zijn er geen verhalen die ik heb verteld voorbij en dan weer dat niet waar zijn?  
Moving On Het voltooien van een vierde stap is veel - misschien een afknapper, misschien opwindend, misschien ongemakkelijk. Hoe anders we ook denken, we moeten ons zeker goed voelen over wat we hebben bereikt. Het werk dat we hebben gedaan in deze stap zal bieden de basis voor het werk dat we doen in stap vijf tot en met negen. Dit is het moment om contact op te nemen met onze sponsor en afspraken te maken om stap vijf te werken.

Stap vijf

“We zijn toegelaten tot God, aan onszelf en aan een ander menselijk wezen de precieze aard van onze fouten.”

Onze basistekst vertelt ons dat “Stap vijf niet simpelweg een lezing van stap vier is.” Maar we weten dat het lezen van onze vierde stap naar een ander menselijk wezen is zeker deel uit van Step Five. Dus wat is de rest, het deel dat meer is dan alleen een lezing? Het is de toelating we make-to God, aan onszelf en aan een ander mens -zijn dat brengt over de geestelijke groei in verband met deze stap. We hebben al wat ervaring met het maken van opnames. We hebben toegegeven dat we een ziekte hebben; we hebben toegegeven dat we hulp nodig hebben; we hebben toegegeven dat er een Kracht is die ons zou kunnen helpen. Voortbouwend op onze ervaring met deze opnames zal ons helpen bij stap vijf. Velen van ons voltooiden onze Vierde Stap met een gevoel van opluchting, in de veronderstelling dat het echt moeilijke deel voorbij was, om vervolgens te beseffen dat we nog steeds de Vijfde Stap te doen hadden. Dat is wanneer de angst toeslaat . Sommigen van ons waren bang dat onze sponsor ons zou afwijzen of veroordelen. Anderen geaarzeld omdat we niet willen te storen onze sponsor met zo veel. We wisten niet zeker of we onze sponsor vertrouwden om onze geheimen te bewaren . We hebben ons misschien zorgen gemaakt over wat de inventaris zou kunnen onthullen. Er is misschien iets voor ons verborgen dat onze sponsor onmiddellijk zou opmerken - en het zou waarschijnlijk niets goeds zijn. Sommigen van ons waren bang om oude gevoelens opnieuw te moeten voelen, en vroegen zich af of het werkelijk nut had om het verleden aan te wakkeren. Sommigen van ons voelden dat zo lang als we hadden niet echt gesproken onze voorraden uit luid, de inhoud zou niet zijn heel reëel. Als we al onze gevoelens over de vijfde stap in overweging nemen, kunnen we ontdekken dat we ook gemotiveerd zijn om dit proces voort te zetten door een verlangen naar meer herstel. We denken aan de mensen die we kennen die deze stap hebben uitgevoerd. We worden getroffen door hun echtheid en door hun vermogen om contact te maken met anderen. Ze praten niet altijd over zichzelf. Ze vragen naar anderen, en ze zijn echt geïnteresseerd in het antwoord. En als we ze vragen hoe ze zoveel hebben geleerd over relaties met anderen, zullen ze ons waarschijnlijk vertellen dat ze begonnen te leren toen ze aan stap vijf werkten . Velen van ons, die eerder de Vierde en Vijfde Stap hadden uitgevoerd, wisten dat dit proces altijd tot verandering leidde - met andere woorden, we zouden moeten stoppen met ons op dezelfde oude manier te gedragen! We waren er misschien niet helemaal zeker van dat we dat wilden. Aan de andere kant wisten velen van ons dat we moesten veranderen, maar waren bang dat we dat niet konden. Twee dingen die we nodig hebben om te beginnen. Stap vijf zijn moed en vertrouwen in het herstelproces. Als we deze twee dingen, zullen we in staat zijn om meer te werken door middel van specifieke angsten en gaan door middel van met de opnames die we nodig hebben om te maken in deze stap.

Angsten onder ogen zien Elk van de angsten die we hebben gesproken over hier zou zijn van ons, of we zouden kunnen hebben andere angsten die ons teisteren. Het is van essentieel belang dat we weten wat onze angsten zijn en vooruit in weerwil van hen, zodat we zijn in staat om te blijven met onze herstel. 1. Wat reserveringen doen ik heb over het werk van de Vijfde Step?  
1. Heb ik op dit moment enige angst? Wat zijn ze?  
Waar onze angsten ook vandaan komen, de meeste van onze leden hebben vrijwel dezelfde dingen gedaan om met hen om te gaan: we bidden om moed en bereidheid, lezen het gedeelte uit It Works: How and Why on the 5th Step, en zoeken geruststelling bij andere leden. Velen van ons hebben de ervaring gehad om naar stapsgewijze studiebijeenkomsten te gaan en te ontdekken dat het onderwerp, toevallig, altijd stap vier of vijf lijkt te zijn. Als we ons best doen om te delen wat we doormaken, zullen we zeker de steun krijgen die we nodig hebben van andere leden. Door een beroep te doen op de spirituele bronnen die we hebben ontwikkeld door de vorige stappen te doorlopen, kunnen we doorgaan met onze vijfde stap. 1. Wat ben ik doen om het werk door mijn angst voor het doen van een vijfde Step?  
1. Hoe heeft het werken de eerste vier stappen bereid me aan het werk van de Vijfde Step?  
Toegegeven aan God Het hoofdstuk over stap vijf in It Works: How and Wzy beantwoordt de vraag waarom we de exacte aard van onze fouten tegenover God moeten erkennen, naast dat we ze moeten toegeven aan onszelf en een ander mens. In NA ervaren we een manier van leven waar het spirituele samenkomt met het alledaagse, waar het gewone samenkomt met het buitengewone. Als we toegeven dat de precieze aard van onze misstappen aan de God van ons verstand, onze toelating wordt meer betekenis. Hoe we tot de God van ons begrip erkennen, hangt af van de specifieke kenmerken van ons begrip. Sommigen geven een formele bekentenis tot God los van de bekentenissen die we doen aan onszelf en een ander mens. Anderen erkennen of nodigen de aanwezigheid van een Hogere Macht op de een of andere manier uit voordat ze de inventaris met hun sponsor bespreken. Degenen onder ons wiens Hogere Macht de spirituele principes van herstel of de kracht van de NA Fellowship zijn, zullen wellicht verschillende methoden moeten onderzoeken om dit deel van de Vijfde Stap uit te voeren. Onze sponsor kan hierbij helpen. Wat we ook doen, het is oké zolang we ons ervan bewust zijn dat we ook onze toelating tot een Hogere Macht doen. 1. Hoe zal ik onder de God van mijn inzicht in mijn Vijfde stap?  
1. Hoe wordt mijn derde Step beslissing bevestigd door het werk van de Vijfde Step?  
Aan onszelf Toen we dronken, hadden de meesten van ons waarschijnlijk mensen die ons vertelden dat we een drugsprobleem hadden en dat we wat hulp moesten krijgen. Hun opmerkingen maakten ons niet zoveel uit. Of zelfs als ze er toe deden, het was niet genoeg om ons ervan te weerhouden te gebruiken. Pas als we ons alcoholisme toegelaten tot onszelf en overgegeven aan de NA -programma waren we in staat om te stoppen met het gebruik. Het is gewoon de

hetzelfde met de toelating die we doen in de vijfde stap. We kunnen iedereen van ons hebben echtgenoot aan onze werkgever naar onze sponsor ons te vertellen wat we doen dat het werkt tegen ons, maar totdat we toegeven aan onze eigen diepste zelf de precieze aard van onze fouten, we zijn niet waarschijnlijk te hebben de bereidheid of het vermogen om een andere manier te kiezen . 1. Kan ik de exacte aard van mijn fouten erkennen en accepteren?  
1. Hoe zal het maken van deze toelating te wijzigen de richting van mijn leven?  
En aan een ander mens Als verslaafden is een van de grootste problemen die we hebben, het verschil te zien tussen onze verantwoordelijkheid en de verantwoordelijkheden van anderen. We onszelf de schuld geven voor rampen dan waarvoor we hebben geen controle. Omgekeerd, zijn we vaak in volledige ontkenning over hoe we hebben onszelf en anderen te kwetsen. We overdramatiseren kleine problemen en we schudden grote problemen van zich af waar we echt naar zouden moeten kijken. Als we niet zeker zouden weten wat de precieze aard van onze fouten is wanneer we aan onze vijfde stap beginnen, zullen we dat tegen de tijd dat we klaar zijn weten, omdat we onze bekentenissen aan een ander mens hebben gedaan. Wat we niet kunnen zien, kan onze luisteraar, en hij of zij zal ons helpen uitzoeken wat we als onze verantwoordelijkheid moeten accepteren en wat we niet doen. De meesten van ons vroegen iemand om onze sponsor te zijn voordat we formeel aan de stappen begonnen, en hebben sindsdien een relatie met die persoon ontwikkeld. Voor de meesten van ons zal onze sponsor de “andere mens” zijn die we kiezen om onze vijfde stap te horen. Hij of zij zal ons helpen de dingen die niet onze verantwoordelijkheid waren, te scheiden van de dingen die wel waren. De relatie die we hebben opgebouwd met onze sponsor zal ons het vertrouwen geven dat we in hem of haar moeten hebben. De therapeutische waarde van een verslaafde die een andere helpt, wordt vaak krachtig aangetoond wanneer onze sponsor details uit zijn of haar eigen inventaris deelt terwijl wij die van ons delen. Dit gaat een lange weg in de richting van geruststellend ons dat we zijn niet uniek. Het vertrouwen dat we moeten hebben in de persoon die onze Vijfde Stap zal horen, gaat verder dan alleen de verzekering dat hij of zij ons vertrouwen zal houden. We moeten erop kunnen vertrouwen dat onze luisteraar op de juiste manier kan reageren op wat we delen. Een van de belangrijkste redenen waarom zo velen van ons merken dat we onze sponsor kiezen als de persoon die naar onze vijfde stap zal luisteren, is omdat hij of zij begrijpt wat we doen en daarom precies weet wat voor soort ondersteuning we nodig hebben tijdens dit proces. Als onze sponsor onze luisteraar is, zal dit ook de continuïteit helpen bevorderen wanneer we de volgende stappen uitvoeren. Maar als we om wat voor reden dan ook iemand anders kiezen om naar onze Vijfde Stap-toelating te luisteren, zijn zijn of haar ‘kwalificaties’ dezelfde die we zouden zoeken bij onze sponsor: een vermogen om ondersteunend te zijn zonder onze verantwoordelijkheid te minimaliseren, iemand die een constante invloed als we ons overweldigd beginnen te voelen tijdens onze vijfde stap - kortom iemand met mededogen, integriteit en inzicht. 1. Welke kwaliteiten heeft mijn luisteraar hebben die zijn aantrekkelijk voor mij?  
1. Hoe zal zijn of haar bezit van deze kwaliteiten mij helpen mijn opnames effectiever te maken?  
Voor de meesten van ons is het ontwikkelen van een eerlijke relatie iets nieuws. We zijn erg goed in het runnen van afstand van relaties de eerste keer dat iemand vertelt ons een pijnlijke waarheid. Wij zijn ook

goed in beleefde, verre interacties zonder echte diepgang. De vijfde stap helpt ons om eerlijke relaties te ontwikkelen. We vertellen de waarheid over wie we zijn - en dan is het moeilijkste deel: we luisteren naar het antwoord. De meeste van ons hebben zijn doodsbang van het hebben van een relatie als deze. De Vijfde Stap geeft ons een unieke kans om een dergelijke relatie in een veilige context te proberen. We kunnen vrij veel zeker van zijn dat we niet zullen worden beoordeeld. 1. Ben ik bereid om te vertrouwen op de persoon die is te horen mijn vijfde Step?  
1. Wat heb ik verwacht van die persoon?  
1. Hoe zal het werken aan de Vijfde Stap mij helpen nieuwe manieren te ontwikkelen om relaties aan te gaan?  
De exacte aard van onze fouten Een andere manier om ervoor te zorgen dat onze vijfde stap “niet simpelweg een lezing van stap vier” is, is door ons te concentreren op wat we geacht worden toe te geven: de exacte aard van onze fouten. Er is een diversiteit aan ervaringen in onze fellowship over wat precies ‘de exacte aard van onze fouten is. De meesten van ons zijn het erover eens dat we bij stap vijf onze aandacht moeten richten op wat er achter de patronen van ons alcoholisme en de redenen waarom we gehandeld in de manieren waarop we dat deden. het identificeren van de juiste aard van onze misstappen is vaak iets dat gebeurt terwijl we onze voorraad deelt. Soms is de herhaling van dezelfde soort situaties zal de precieze aard van die situatie te onthullen. Waarom doen we, bijvoorbeeld, houden de keuze om te betrekken onszelf met mensen die niet hebben ons best belangen in hart? Waarom doen we blijven benaderen elke relatie die we hebben alsof onze levens afhankelijk van het hebben van de overhand? Waarom hebben we zich bedreigd voelen door nieuwe ervaringen, en ze dus blijven vermijden? Het vinden van de rode draad in onze eigen patronen zal ons direct naar de exacte aard van onze fouten leiden. Op een bepaald punt in dit proces zullen we waarschijnlijk bepaalde gedragspatronen onze ’karaktergebreken’ gaan noemen. Hoewel het niet zal zijn totdat de zesde stap dat we beginnen een diepgaand onderzoek van hoe elk van onze defecten een rol in het houden van ons ziek speelt, is het zeker niet kwaad om laten deze kennis om te beginnen met het vormen in ons nu. 1. Hoe werkt de precieze aard van mijn fouten verschillen van mijn acties?  
1. Waarom heb ik nodig om toe te geven de exacte aard van mijn fouten, en niet alleen de fouten zelf?  
Spirituele principes In de vijfde stap zullen we ons concentreren op vertrouwen, moed, eerlijkheid tegen jezelf en toewijding. Het beoefenen van het spirituele principe van vertrouwen is essentieel als we de vijfde stap willen doorstaan. Zoals vermeld hierboven, we zullen waarschijnlijk enige ervaring met onze sponsor die ons in staat stelt om hem of haar genoeg om verder te gaan met deze stap te vertrouwen; maar hoe zit het met de meer diepgaande problemen die zich voordoen als we ons afvragen of het uitvoeren van deze stap echt iets goeds zal doen? We moeten zowel een proces vertrouwen als een andere persoon. Het verband tussen de vijfde stap en onze spirituele ontwikkeling is voor ons niet altijd duidelijk. Dit betekent niet dat de verbinding is geen minder reëel, maar het kan maken is moeilijker voor ons om het vertrouwen proces.

1. Heb ik van mening dat het werk van de vijfde stap zal een of andere manier te maken mijn leven beter? Hoe?  
   Moed is een principe dat we moeten oefenen om aan deze stap te beginnen. We zullen waarschijnlijk regelmatig onze moed moeten blijven putten tijdens ons werk aan deze stap. Als we de telefoon weer op de haak leggen, net op het moment dat we op het punt staan onze sponsor te bellen voor een afspraak om onze opnames te maken, voelen we angst en moeten we moed oefenen. Als we onze inventaris delen en we zien een paragraaf waar we niemand over kunnen vertellen, dan moeten we dat moment van angst moedig onder ogen zien en doorgaan met het delen van al onze inventaris. Als we net iets ondragelijk pijnlijks hebben gedeeld, en onze kwetsbaarheid zo overweldigend is dat we willen stoppen voordat we horen wat onze sponsor te zeggen heeft, bevinden we ons op een beslissend moment in ons herstel en moeten we de moedig pad. Dit zal de toekomstige loop van ons leven beïnvloeden. Elke keer dat we angst voelen, herinneren we onszelf eraan dat eraan toegeven zelden iets anders dan negatieve gevolgen in ons leven heeft gehad, en dat zal deze keer niet anders zijn. Zulk een herinnering moeten zijn voldoende zijn om te motiveren ons te verzamelen onze moed.
2. Wat zijn enkele van de manieren om in die ik kan vinden de moed ik nodig om te werken deze stap?
3. Hoe beïnvloedt het oefenen van het moedigheidsprincipe bij het uitvoeren van deze stap mijn hele herstel?
4. Have I set een tijd en plaats voor mijn vijfde Step? Wanneer en waar?  
   Het toepassen van het beginsel van eerlijkheid tegen jezelf is essentieel als we aan onszelf de exacte aard van onze fouten erkennen. Net zoals we onszelf niet van onze emoties moeten distantiëren, simpelweg omdat we bang zijn voor de reactie van onze luisteraar, zo kunnen we het ons niet veroorloven om onze eigen reacties stil te leggen. We moeten onszelf de natuurlijke en menselijke reactie laten ervaren op het onderwerp dat ter discussie staat: ons leven als verslaafden. Onze levens waren triest. We hebben veel gemist door ons alcoholisme. We hebben mensen van wie we hielden pijn gedaan vanwege ons alcoholisme. Deze realisaties zijn pijnlijk. Als we echter goed opletten, zullen we waarschijnlijk een ander gevoel herkennen dat zich in de nasleep van de pijn begint te vormen : hoop. We zijn eindelijk gestopt met het gebruiken van onze gevoelens, weglopen van onze gevoelens en ons afsluiten vanwege onze gevoelens; Nu, voor de eerste keer, we hebben een kans om te lopen door middel van onze gevoelens, zelfs de pijnlijke degenen, met moed. Doen dus zal, in de lange termijn, maken ons een beter gevoel over onszelf. Dit is een van de paradoxen die we vaak tegenkomen bij herstel. Wat met pijn begint, eindigt in vreugde en sereniteit.
5. Hoe heb ik in het verleden eerlijkheid aan mezelf voorkomen? Wat ben ik aan het doen om het nu te oefenen?
6. Hoe is een meer realistische kijk op mezelf verbonden met nederigheid?
7. Hoe werkt het beoefenen van het principe van eerlijkheid naar jezelf help me accepteren mezelf?  
   Het principe van commitment wordt aangetoond door de actie die we in deze stap ondernemen. Velen van ons hebben de zogenaamde “verbintenissen” in ons leven, verbintenissen die we hadden geen maakte de bedoeling van steken om in moeilijke tijden; onze “verplichtingen” werden gemaakt uitsluitend voor het belang van gemak. Met elke stap die we hebben gezet in het programma van NA, hebben we onze echte, praktische toewijding aan het programma verdiept. Het krijgen van een sponsor, werken de stappen, het vinden van een huis groep en gaan naar de vergaderingen - elk één van deze acties toont aan dat

we zijn vastbesloten om onze herstel in een praktische, zinvolle manier. 1. Hoe bevordert het delen van mijn inventaris met mijn sponsor mijn inzet voor het NA- programma?  
Moving On Een van de vele voordelen die we halen uit het werken met stap vijf is een gevoel van zelfacceptatie. We erkennen duidelijk wie we vandaag zijn en accepteren onszelf zonder voorbehoud. Alleen omdat het ons op bepaalde gebieden ontbreekt, wil nog niet zeggen dat we waardeloos zijn. We beginnen in te zien dat we zowel activa als defecten hebben. We zijn in staat tot groot goed - en om grote schade toe te brengen. Er zijn aspecten van onze persoonlijkheid die ons heel bijzonder maken. Onze ervaringen, zelfs de negatieve, hebben vaak bijgedragen aan de ontwikkeling van de allerbeste delen van ons. Voor het eerst kunnen we erkennen dat we op dit moment in orde zijn zoals we zijn. Maar onszelf accepteren zoals we nu zijn, betekent niet dat we ons kunnen ontspannen en niet langer naar verbetering kunnen streven. Echte zelfacceptatie houdt ook in dat we accepteren wat ons ontbreekt. Het zou geen zelfacceptatie zijn als we dachten dat we niet verder konden groeien - het zou ontkenning zijn. Dus we erkennen wat ons ontbreekt, en we verbinden ons ertoe om eraan te werken. Als we meer mededogen willen hebben, werken we eraan door het principe van mededogen te beoefenen. Als we beter opgeleid willen worden, nemen we de tijd om te leren. Als we meer vrienden willen hebben, nemen we de tijd om onze relaties te ontwikkelen . 1. Hoe heeft het werken met stap vijf mijn nederigheid en zelfacceptatie vergroot?  
Als we stap vijf afronden, kunnen we een gevoel van opluchting voelen; we hebben onbelast ons door het delen van wat we eerder hadden gezet een heleboel van energie in het verbergen of onderdrukken. Het is waar dat onze “gebreken … sterven in het licht van blootstelling.” Blootstelling aan het licht geeft een gevoel van vrijheid dat we voelen, ongeacht de uiterlijke omstandigheden van ons leven. Al onze relaties beginnen te veranderen als gevolg van deze stap. We moeten vooral erkennen hoeveel onze relatie met onszelf, met een Hogere Macht en met andere mensen is veranderd: 1. Hoe heeft mijn relatie met een Hogere Macht veranderd als een gevolg van het werk van de Vijfde Step?  
1. Hoe heeft mijn relatie met mijn sponsor veranderd als een gevolg van het werk van de Vijfde Step?  
1. Hoe heeft mijn oog van mezelf veranderd als gevolg van het werken deze stap?  
1. Om welke mate heb ik ontwikkeld liefde en mededogen voor mezelf en anderen?  
Samen met een gevoel van opluchting heeft onze vermoeidheid met onze karaktergebreken waarschijnlijk een hoogtepunt bereikt. Dit zal vertalen gemakkelijk in een toestand van zijn volledig kant-en net wat we nodig hebben om te beginnen Stap zes!

Stap zes

“We waren helemaal klaar om zijn God te verwijderen al deze gebreken van karakter.”

We beginnen met stap zes vol hoop die we in de eerste vijf stappen hebben ontwikkeld. Als we grondig zijn geweest, hebben we ook enige nederigheid ontwikkeld. In stap zes betekent “nederigheid” dat we onszelf duidelijker kunnen zien. We hebben de exacte aard van onze fouten gezien. We hebben gezien hoe we onszelf en anderen hebben geschaad door te handelen naar onze karaktergebreken. We hebben gezien de patronen van ons gedrag, en we zijn gekomen om te begrijpen hoe we zullen waarschijnlijk telkens op dezelfde gebreken handelen. Nu moeten we helemaal worden klaar om onze gebreken van karakter verwijderd. Becoming volledig klaar zal niet gebeuren in een handomdraai. Het is een lang proces, vaak het nemen plaats in de loop van een heel leven. Meteen na een inventarisatie kunnen we ons zeer bereid voelen om onze gebreken te laten verhelpen. Als we al een tijdje in de buurt zijn en ons over het algemeen redelijk goed bewust zijn van wat onze gebreken zijn, en we nog steeds handelen naar een van hen, zullen we natuurlijk merken dat ons bereidheidsniveau stijgt. Bewustzijn alleen zal nooit voldoende zijn om onze paraatheid te verzekeren, maar het is de noodzakelijke eerste stap op weg naar paraatheid. Het inventarisatieproces zelf heeft ons bewust gemaakt van onze karaktergebreken; door aan de Zesde Stap te werken, zal dat nog meer gebeuren. Om volledig te zijn bereid is te bereiken een geestelijke toestand waarin we zijn niet alleen bewust van onze fouten; niet alleen moe van hen; niet alleen zeker dat de God van ons begrip zal verwijderen wat zou moeten verdwijnen, maar al deze dingen. Om helemaal klaar te zijn1, moeten we onze angsten over de zesde stap aanpakken. We zullen ook moeten kijken hoe onze defecten worden verwijderd. De zesde stap zegt dat alleen een hogere macht ze kan verwijderen, maar wat betekent dat in praktische termen? Wat is onze verantwoordelijkheid in de zesde stap? Deze vragen, wanneer ze door een sponsor worden besproken, zullen ons helpen bij het uitvoeren van deze stap. Helemaal klaar voor wat? Als we nieuw zijn in NA en dit is onze eerste ervaring met de zesde stap, zullen veel van onze karaktergebreken zo overduidelijk zijn dat onze onmiddellijke reactie waarschijnlijk een overweldigende bereidheid zal zijn om er vanaf te komen. We zien ze voor het eerst, in al hun glorie, om zo te zeggen, en we willen dat ze weg zijn - vandaag! Als we eenmaal voorbij onze eerste reactie zijn, zullen we ontdekken dat we waarschijnlijk op zijn minst een zekere mate van angst of onzekerheid hebben over verandering. Het onbekende is voor bijna iedereen beangstigend. We hadden de gebreken zijn we over te laten gaan of voor een lange tijd, waarschijnlijk de meeste van ons leven. We hebben waarschijnlijk enige angsten over hoe ons leven eruit zal zien zonder deze gebreken. Sommigen van hen lijken misschien meer op vitale overlevingsvaardigheden dan op karaktergebreken. We vragen zich af of de verwijdering van onze gebreken zullen remmen ons vermogen om te verdienen een leven. We kunnen vinden dat het idee van het zijn van een “respectabele burger” is weerzinwekkend voor ons. Velen van ons zijn sterk

gehecht aan een afbeelding -We te koelen, zijn we trendy, we zijn buiten de grenzen van de beleefde maatschappij, en we willen het op die manier. We zijn misschien bang dat we door aan de zesde stap te werken in saaie conformisten veranderen. Sommigen van ons denken misschien dat we niets anders zijn dan defecten, en vragen zich af wat er van ons overblijft als onze defecten worden verwijderd. Onze angsten zijn waarschijnlijk vaag en ongevormd. Als we ze tot hun logische conclusie nastreven, zullen we zeker ontdekken dat ze ongegrond zijn. Met andere woorden, als we ze hardop zeggen, kunnen we ze zien voor wat ze zijn. 1. Zijn er delen van mij die ik leuk vind, maar die “defecten” kunnen zijn? Ben ik bang dat ik veranderen in iemand die ik niet zoals als die delen van mijn karakter worden verwijderd?  
1. Wat denk ik dat zal worden verwijderd?  
Als we wat eerdere ervaring hebben gehad met de zesde stap, zijn onze karaktergebreken niets nieuws. In feite voelen we ons nu misschien ontzet dat we nog steeds een bepaald defect hebben, of we zijn misschien van streek omdat we naar hetzelfde oude defect kijken in een nieuwe manifestatie. We zijn bijvoorbeeld nog steeds onzeker. We lopen misschien niet langer rond met een reeks transparante pogingen om anderen ervan te overtuigen dat we grote schoten zijn, maar we hebben nog steeds het defect. De manier waarop we er de laatste tijd naar hebben gehandeld, is veel subtieler en veel verraderlijker. Misschien hebben we onbewust de inspanningen van anderen gesaboteerd zodat we er in vergelijking beter uit kunnen zien, of hebben we de verlangens van iemand anders vertrapt omdat ze niet direct in onze eigen behoeften voorzien. Wat vooral pijnlijk is aan dit soort realisaties bij later herstel, is dat we de neiging hebben onszelf in een beter daglicht te zien. We schamen ons er diep voor dat we anderen schade berokkenen. We kunnen het gevoel een doffe angst dat we niet in staat van verandering, dat een teken defect of een ander is hier te blijven. We kunnen enige troost putten uit het feit dat we ons nu bewust zijn van wat we hebben gedaan en bereid zijn eraan te werken. We moeten een gevoel van hoop behouden en erop vertrouwen dat het herstelproces zelfs bij de meest diepgewortelde gebreken werkt. 1. Geloof ik nog steeds in het herstelproces? Geloof ik dat ik kan veranderen? Hoe ben ik tot nu toe veranderd? Wat gebreken heb ik niet meer heb om op te treden?  
1. Do Ik heb geen gebreken dat ik denk dat kan niet worden verwijderd? Wat zijn ze? Waarom denk ik dat ze niet kunnen worden verwijderd?  
To Have God verwijderen .. . Ja, de zesde stap specificeert dat alleen een kracht die groter is dan wijzelf, onze karaktergebreken kan wegnemen. De mate waarin de meesten van ons begrijpen wat dat feitelijk betekent, wordt echter rechtstreeks beïnvloed door hoeveel ervaring we hebben met de op-en-neergaande, aan- weer- uit-weer- strijd en overgave in verband met stap zes. Het eerste dat de meesten van ons doen aan onze karaktergebreken, is besluiten ze niet te hebben. Helaas is dit zinloos - ongeveer net zo effectief als proberen ons gebruik te beheersen. We kunnen hebben een aantal schijnbare succes voor een tijd, maar onze gebreken zal uiteindelijk weer de kop opsteken. Het probleem is dat onze gebreken bij ons horen. We zullen altijd onderhevig zijn aan het terugkeren naar onze ergste karaktergebreken in stressvolle situaties.

Wat we in de zesde stap moeten doen, lijkt veel op wat we in de eerste twee stappen moesten doen. We hebben om te erkennen dat we hebben zijn verslagen door een interne kracht die heeft gebracht niets dan pijn en afbraak tot ons leven; dan moeten we toegeven dat we hulp nodig hebben bij het omgaan met die kracht. We moeten volledig accepteren dat we onze eigen tekortkomingen niet kunnen wegnemen, en we moeten ons voorbereiden om in de zevende stap aan God te vragen om ze voor ons te verwijderen . 1. Hoe ben ik proberen te verwijderen of te controleren mijn eigen karakter gebreken? Waar hebben mijn pogingen toe geleid?  
1. Wat is het verschil tussen het zijn volledig klaar te hebben God te verwijderen mijn gebreken van karakter en onderdrukken ze zelf?  
1. Hoe ben ik steeds meer mijn vertrouwen in de God van mijn begrip door te werken deze stap?  
1. Hoe werkt mijn overgave te verdiepen in deze stap?  
1. Welke actie kan ik ondernemen waaruit blijkt dat ik er helemaal klaar voor ben?  
Onze Gebreken van Karakter Zelfs na al het werk dat we in de vierde en vijfde stap hebben gedaan, zijn we op dit punt nog steeds niet helemaal duidelijk over de aard van onze karaktergebreken. We vragen ons waarschijnlijk af waar, precies, onze karaktergebreken eindigen en ons karakter begint binnen de complexe structuur van onze persoonlijkheid. Waarom doen we de dingen die we doen? Is het iemands schuld? Wanneer voelden we ons voor het eerst zo? Waarom? Hoe? Waar? Als we niet oppassen, kunnen we zo door onszelf geobsedeerd raken dat we uit het oog verliezen waarom we aan een zesde stap werken. We moeten onze inspanningen concentreren. Ons doel is om ons bewust te maken van onze karaktergebreken, zodat we er helemaal klaar voor zijn om ze te laten verwijderen, niet om hun oorsprong te analyseren of ons over te geven aan een aanval van zelfingenomenheid. Ons karakter gebreken zijn indicatoren van onze fundamentele natuur. We zijn waarschijnlijk te vinden dat we hebben dezelfde aard als iemand anders. We hebben behoeften en we proberen eraan te voldoen. We hebben bijvoorbeeld liefde nodig. Hoe we liefde krijgen, is waar onze gebreken in het spel komen. Als we liegen, bedriegen of anderen kwaad doen en onszelf verlagen om liefde te krijgen, handelen we naar gebreken. Zoals gedefinieerd in het werkt: Hoe en waarom, onze gebreken zijn fundamentele menselijke eigenschappen die hebben zijn verstoord door onze egocentrisme. Met onze sponsor hulp, we moeten naar de lijst elk defect we hebben, de manieren waarop we op grond daarvan handelen, kijken hoe het invloed op ons te beschrijven leven, en, heel belangrijk, erachter te komen wat we voelen wanneer we de praktijk. Als we ons voorstellen hoe ons leven eruit zou zien zonder elk defect, zal ons helpen in te zien dat we zonder hen kunnen leven. Sommigen van ons ondernemen praktische actie door erachter te komen wat het tegenovergestelde spirituele principe zou zijn voor elk karaktergebrek . 1. Maak een lijst van elk defect en geef er een korte definitie van.  
1. In welke opzichten denk ik handelen op deze defect?  
1. Toen ik handelen op dit defect, wat effect heeft zij hebben op mezelf en anderen?  
1. Welke gevoelens associeer ik met dit defect? Probeer ik bepaalde gevoelens te onderdrukken door in te spelen op bepaalde gebreken?

1. Hoe zou mijn leven eruit zien zonder dit gedrag? Welk spiritueel principe kan ik in plaats daarvan toepassen?  
   Spirituele principes In de zesde stap zullen we ons concentreren op toewijding en doorzettingsvermogen, bereidheid, geloof en vertrouwen, en zelfacceptatie. Op dit punt in ons werk in de zesde stap moeten we ons terdege bewust zijn van onze tekortkomingen. In feite zijn we waarschijnlijk zo bewust van hen, die in de loop van ons dagelijks leven, kunnen we zien ze komen en zelfs stoppen met ons van die op hen een groot deel van de tijd. Op sommige momenten, ons bewustzijn kunnen vervagen, en we mogen niet langer zijn zoals waakzaam in het kijken naar ons gedrag. Het kost ongelooflijk veel energie om onszelf elke seconde in de gaten te houden en elke impuls om te handelen in bedwang te houden. We ontspannen ons in het dagelijkse leven totdat we ons plotseling ziek en beschaamd voelen en ons afvragen hoe we dat, na al het werk dat we hebben gedaan, mogelijk nog een keer hadden kunnen doen . We geven echter niet op. In plaats daarvan zetten we ons in voor ons herstel. We handhaven onze nieuw opkomende principes ondanks onze tegenslag. We blijven stappen vooruit zetten, ook al hebben we er een of meer achteruit gezet. We zijn op zoek naar geleidelijke verbetering, niet naar onmiddellijke foutloosheid.
2. Hoe ben ik demonstreren mijn toewijding aan het herstel van vandaag?
3. Door te werken de eerste vijf stappen, ik heb volgehouden in mijn herstel. Waarom is deze kwaliteit zo essentieel voor de zesde stap?  
   Het spirituele principe van bereidheid toepassen betekent heel eenvoudig dat we bereid zijn om anders te handelen. Het betekent niet noodzakelijk dat we ons anders zullen gedragen of zelfs dat we daartoe in staat zijn. We kunnen deze houding misschien het beste illustreren aan de hand van een voorbeeld. Stel dat we in veel opzichten oneerlijk zijn geweest met ons gezin, met onze werkgevers, met onze vrienden, van minderjarig tot ernstig. Hoewel het misschien beter lijkt om bereid te worden in ‘lagen’, waarbij we onze bereidheid eerst richten op de ergste of meest destructieve vormen van oneerlijkheid, zegt deze stap dat we er helemaal klaar voor waren om al onze gebreken te laten verwijderen. Dat betekent dat je bereid bent om nooit meer oneerlijk te zijn, zelfs niet op een kleine manier. Dit lijkt alsof meer dan we kunnen verwachten van onszelf, maar we alleen hebben te doen het voor vandaag. Het is moeilijk om dit soort bereidheid te hebben, vooral als de schijnbare gevolgen voor milde oneerlijkheid niet zo ernstig zijn. We zijn ons er misschien van bewust dat we niet helemaal eerlijk zijn, maar we denken dat we niemand pijn doen en we komen ermee weg, dus waarom zou je je er zorgen over maken? Maar het is dit soort van denken dat heeft misschien wel de meest ernstige geestelijke gevolgen. Het kan draaien uit dat er geen één is duidelijk geschaad door onze oneerlijkheid, en dat er geen één ooit komt uit, maar de oneerlijkheid weerklinkt in onze geesten van toen op. Zelfs als we ons er niet bewust van zijn, zelfs als we ’s nachts prima slapen, is het resultaat van het handelen naar een defect terwijl we het vermogen hebben om dat niet te doen, een beperking van onze spirituele groei. Als we verder zijn bereid, zullen we uiteindelijk verlammen onze spirituele groei.
4. Ben ik bereid om heb al mijn gebreken van karakter verwijderd op dit moment? Zo nee, waarom niet?
5. Wat heb ik vandaag gedaan om mijn bereidheid te tonen?

De hoeveelheid bereidheid die we in deze stap moeten ontwikkelen, vereist een overeenkomstige hoeveelheid geloof en vertrouwen. We moeten geloven dat een Hogere Macht precies in ons leven zal werken in de mate die nodig is. Als we doorgaan met het voorbeeld van oneerlijkheid, moeten we erop vertrouwen dat onze Hogere Macht het gebrek aan oneerlijkheid niet zozeer uit ons leven zal verwijderen dat we brutaal eerlijk worden, niet in staat om te zwijgen, zelfs als het spreken van de waarheid iemand pijn zou doen. Zolang we uit de weg gaan zodat God in ons leven kan werken, zullen we precies de mate van spirituele groei ervaren die we nodig hebben. 1. In hoeverre is mijn angst voor wat ik nog zal worden aanwezig? Is het afgenomen sinds ik begon te werken deze stap?  
1. Hoe ben ik steeds meer mijn vertrouwen in de God van mijn begrip door te werken deze stap?  
Met woorden als “helemaal” en “allemaal” die zo’n prominente rol spelen in deze stap, is het gemakkelijk om overdreven zelfkritisch en perfectionistisch te worden. We moeten niet vergeten dat, hoewel onze bereidheid volledig moet zijn, we niet perfect zullen worden - niet vandaag, niet ooit. Als we tegen onze wil handelen naar aanleiding van een gebrek, moeten we het principe van zelfacceptatie toepassen. We moeten accepteren dat hoewel we nog steeds in staat zijn om te handelen, we ook nog steeds bereid zijn te veranderen; met die erkenning hernieuwen we onze toewijding om veranderd te worden. We hebben precies gegroeid zo veel als we moesten voor vandaag, en als we waren perfect, we zouden hebben geen verdere noodzaak om te groeien. 1. Heb ik accepteer mezelf vandaag? Wat vind ik leuk aan mezelf? Wat is veranderd sinds ik heb al het werk van de stappen?  
Moving On Misschien hebben we in het verleden een vluchtige glimp opgevangen van wat we zouden kunnen worden - misschien tijdens onze kindertijd, misschien tijdens onze actieve verslaving. We dachten waarschijnlijk dat het leven ons niet op een plek had gebracht waar we konden worden waar we van droomden, of dat we gewoon van nature niet in staat waren om naar een hogere plek te stijgen. Misschien hebben we ooit gedroomd van geld, status of positie. In het spirituele programma van Narcotics Anonymous houden we ons meer bezig met spirituele groei. We willen nadenken over kwaliteiten die we graag hadden, of over andere mensen die we kennen tijdens herstel en die kwaliteiten hebben die we willen navolgen. Terwijl we deze stap uitvoeren, beginnen we een visie te ontwikkelen van de persoon die we zouden willen worden. Als we egoïstisch zijn geweest, hebben we waarschijnlijk het idee om onzelfzuchtig te worden, misschien door een andere verslaafde te helpen herstellen of door een andere daad van onzelfzuchtig geven. Als we lui zijn geweest, kunnen we onszelf productief zien worden en de vruchten plukken van onze inspanningen. Als we oneerlijk geweest, kunnen we een droom van de vrijheid die ons kan zijn als we niet moeten meer hebben om te besteden zo veel tijd zorgen te maken over wordt gevonden uit. We willen om te krijgen van deze stap een visie van onszelf en een gevoel van hoop dat we kunnen dat bereiken visie. 1. Wat zie ik mezelf doen met de kwaliteiten die ik wil bereiken? Wat ga ik doen met mijn carrière? Wat ga ik in mijn vrije tijd doen? Wat voor soort ouder, kind, partner of vriend zal ik zijn? Wees specifiek.

Deze visie kan onze inspiratie zijn. Als we ons eraan herinneren in tijden dat we wanhoop voelen, of wanneer het lang lijkt te duren om onze doelen te bereiken, zal dit ons steunen en ons helpen onze bereidheid te hernieuwen. Onze visie is onze springplank naar stap zeven, waar we de God van ons begrip zullen vragen om onze tekortkomingen weg te nemen.

Stap zeven

“We nederig hem vroeg om te verwijderen onze tekortkomingen.”

Hoewel elk van de Twaalf Stappen een afzonderlijk proces op zichzelf is, gaan ze allemaal tot op zekere hoogte in elkaar over naarmate hun onderdelen met elkaar in wisselwerking staan - aspecten van stap één versmelten tot stap twee, componenten van stap vier passen in de volgende stappen. Misschien is de beste lijn tussen twee stappen die tussen stap zes en zeven. Op het eerste gezicht lijkt stap zeven misschien bijna een bijzaak van stap zes. We hebben veel tijd en moeite gestoken in het vergroten van ons bewustzijn van onze karaktergebreken in stap zes en op het punt komen dat we helemaal klaar waren om ze te laten verwijderen; Nu alles we nodig hebben om te doen wil vragen, toch? Niet precies. Deze stap omvat veel meer dan alleen een verzoek indienen bij onze Hogere Macht en wachten op een antwoord. Er is geestelijke voorbereiding. Het is nodig om een begrip te ontwikkelen over wat ‘nederig’ in deze context betekent. Er is de noodzaak om een manier van vragen die past in onze individuele geestelijke wegen te vinden. En er is de noodzaak om spirituele principes te beoefenen in plaats van karaktergebreken . Voorbereiding op het werk Stap zeven We hebben al veel van de spirituele voorbereiding gedaan die we nodig hebben om met stap zeven te beginnen. Het is belangrijk dat we het verband leggen tussen het werk dat we hebben gedaan en de resultaten die het werk heeft opgeleverd . De voorgaande stappen hebben allemaal gediend om de zaden van nederigheid in onze geest te zaaien. In deze stap schieten die zaden wortel en groeien ze. Velen van ons hebben moeite met het concept van nederigheid, en hoewel we dit probleem in stap zes begonnen aan te pakken, verdient het ook aandacht in stap zeven. We moeten begrijpen waar nederigheid voor is en hoe de aanwezigheid ervan in ons leven wordt geopenbaard . We moeten nederigheid niet verwarren met vernedering. Als we vernederd worden, schamen we ons ; we voelen ons waardeloos. Nederigheid is bijna het tegenovergestelde van dit gevoel. Door de stappen te doorlopen, hebben we lagen van ontkenning, ego en egocentrisme weggenomen. We hebben ook een positiever zelfbeeld opgebouwd en spirituele principes beoefend. Vroeger konden we onze sterke punten niet zien omdat het goede, gezonde deel van ons verborgen was achter onze ziekte. Nu kunnen we. Dat is nederigheid. Enkele voorbeelden van hoe nederigheid is vaak geopenbaard kan ons helpen begrijpen dit concept. We begonnen in herstel met vaststaande ideeën. Sinds we in herstel zijn, is alles wat we in het verleden geloofden op de proef gesteld. We zijn overspoeld met nieuwe ideeën. Voor Bijvoorbeeld, als we geloofden we waren in de controle, alleen het feit dat we hebben gewikkeld NA toelaten onze machteloosheid was waarschijnlijk genoeg om onze visie te veranderen. Vanwege ons alcoholisme zijn we er niet in geslaagd de lessen te leren die het leven zelf ons zou hebben geleerd over hoeveel controle een persoon heeft. Door onze onthouding en de werking van de eerste zes stappen, we hebben geleerd een veel over hoe te leven.

Velen van ons kwamen naar NA met een bepaalde “straat” -mentaliteit. De enige manier waarop we wisten om te krijgen wat we wilden, was door het indirect te benaderen en mensen te manipuleren. We wisten niet dat we gewoon openhartig konden zijn en dezelfde kans hebben, zo niet beter, om aan onze behoeften te voldoen. We hebben jarenlang geleerd om onze gezichtsuitdrukkingen te onderdrukken, ons medeleven te verbergen en onszelf te verharden. Tegen de tijd dat we bij NA aankwamen, waren we er erg goed in - zo goed zelfs dat beginnende verslaafden waarschijnlijk op dezelfde manier naar ons voorbeeld keken als we naar oudere verslaafden keken toen we voor het eerst begonnen te gebruiken. We leerden de hele mensheid te onderdrukken en werden in veel gevallen volledig onmenselijk. Door onszelf te verwijderen uit de arena waarin dergelijke spellen worden gespeeld, kwamen we aan nieuwe ideeën bloot. We leerden dat er was goed te hebben gevoelens en om te laten zien hen. We kwamen erachter dat de regels van de straat alleen op straat klopten; in de echte wereld waren ze gek en vaak gevaarlijk. We werden zachter, kwetsbaarder. We zagen vriendelijkheid niet langer met zwakheid. Het veranderen van deze attitudes heeft een dramatisch effect. Vaak verandert het zelfs ons fysieke uiterlijk. Geknoopte wenkbrauwen en kaken ontspannen in een glimlach. Tranen stromen vrijuit en onthullen onze verdrinkingsgeest . Velen van ons kwamen in NA aan in de overtuiging dat we het slachtoffer waren van pech, ongunstige omstandigheden en samenzweringen om onze goede bedoelingen te dwarsbomen. We dachten dat we goede mensen waren, maar begrepen totaal verkeerd. We rechtvaardigden alle schade die we hadden aangericht als zelfverdediging, als we ons konden realiseren dat we überhaupt schade hadden aangericht. Gevoelens van zelfmedelijden gingen hand in hand met die houding. We genoot in ons lijden, en we stiekem wisten dat de uitbetaling voor onze pijn was nooit, ooit te hebben om te kijken naar onze deel in wat dan ook. Maar de eerste zes stappen zorgen ervoor dat we precies dat gaan doen - we kijken naar ons aandeel in de dingen. Ooit dachten we dat ons bepaalde situaties overkwam; nu zien we hoe die situaties werkelijk door ons zijn gecreëerd. We worden ons bewust van alle kansen die we hebben verspild. We stoppen andere mensen de schuld te geven van ons lot in het leven. We beginnen in te zien dat waar we terecht zijn gekomen grotendeels wordt bepaald door de keuzes die we hebben gemaakt. Nederigheid is een besef van onze eigen menselijkheid. Als dit is onze eerste ervaring met de zevende stap, kan dit de punt toen we voor het eerst een gevoel van mededogen voor onszelf voelen. Het is ontroerend om voor het eerst te beseffen dat we echt gewoon mensen zijn en ons best doen. We nemen beslissingen, zowel goede als slechte, en hopen dat alles goed komt. Met deze kennis over wie we zijn, realiseren we ons ook dat net zoals we ons best doen, andere mensen dat ook zijn. We voelen een echte band met anderen, wetende dat we allemaal onderhevig zijn aan dezelfde onzekerheden en tekortkomingen en dat we allemaal dromen hebben voor de toekomst. Nu moeten we onze eigen nederigheid erkennen en onderzoeken hoe deze zich in ons dagelijks leven kenbaar maakt . 1. Welke van mijn attitudes zijn veranderd sinds ik aan het herstellen ben? Waar is het overdreven is leeggelopen, en wanneer is het gezonde deel van mij is ontdekt?  
1. Hoe heeft nederigheid van invloed op mijn herstel?  
1. Hoe werkt het zijn bewust van mijn eigen nederigheid hulp bij het werken deze stap?

Ons werk in de vorige stappen heeft ons geholpen een relatie op te bouwen met een God die we zelf begrijpen. Dat werk zal zich enorm terugbetalen als we verder gaan met stap zeven. In stap twee begonnen we eerst na te denken over een hogere macht die ons zou kunnen helpen herstellen van ons alcoholisme. Van daaruit gingen we verder met het nemen van onze Derde Stap-beslissing om onze Hogere Macht te vertrouwen met de zorg voor onze wil en levens. We deden een beroep op die kracht om ons door stap vier te loodsen, en vervolgens deelden we in de vijfde stap met die kracht de meest intieme details van ons leven. In stap zes ontdekten we dat de God van ons begrip meer voor ons kon doen dan ons alleen rein te houden. 1. Hoe is mijn begrip van een Hogere Macht gegroeid in de vorige stappen? Hoe is mijn relatie met die Kracht ontwikkeld?  
1. Hoe heeft mijn werk op de vorige stappen maakte me klaar om het werk van de Zevende Step?  
Vraagt Om Have Onze Tekortkomingen Verwijderd Dus hoe vragen we de God van ons begrip om onze tekortkomingen weg te nemen? Het antwoord hangt waarschijnlijk voor een groot deel af van wat voor soort begrip we van God hebben. Er zijn veel, veel verschillende manieren om God te begrijpen, zo veel dat we in deze gids onmogelijk voorbeelden kunnen geven van hoe het individuele spirituele pad van elke persoon zijn of haar werk in de zevende stap zou beïnvloeden. Het volstaat dat om te zeggen dat onze stap werk moet weerspiegelen onze eigen spirituele pad. Als individuen kunnen we een bepaalde persoonlijke routine of ritueel kiezen als onze manier om onze Hogere Macht te vragen onze tekortkomingen weg te nemen. Voor de doeleinden van deze gids zullen we dat gebed noemen: “Het woord” gebed wordt algemeen aanvaard in onze gemeenschap als een beschrijving van de manier waarop we communiceren met onze Hogere Macht. De toon van het vragen is vastgelegd in het woord ‘nederig’. Vanuit de plaats in onszelf die het meest eerlijk, de plaats die het dichtst bij onze spirituele centrum, we vragen te hebben onze tekortkomingen verwijderd. 1. Hoe zal ik vragen de God van mijn verstand te verwijderen mijn tekortkomingen?  
1. Kunnen andere herstellende verslaafden me helpen erachter te komen hoe ik het ga vragen? Heb ik ze gevraagd om hun ervaring, kracht en hoop met mij te delen? Heb ik mijn sponsor om begeleiding gevraagd?  
Zoals met elk ander aspect van ons programma, zullen we niet één keer vragen om onze tekortkomingen weg te nemen. We zullen het tijdens ons leven steeds weer vragen. De manier waarop we vragen, zal zeker veranderen als ons begrip van God verandert. Niets dat we op dit moment doen, vergrendelt ons op één manier om voor altijd aan de zevende stap te werken . Getting Out Of The Way De meesten van ons beseffen dat we in deze stap waarschijnlijk iets meer moeten doen dan alleen bidden dat onze tekortkomingen worden weggenomen. We moeten een of andere actie ondernemen die de God van ons begrip uitnodigt om in ons leven te werken. We kunnen God niet vragen om een tekortkoming weg te nemen en er dan met al onze kracht aan vast te houden. Hoe meer afstand we bewaren tussen onszelf en onze Hogere Macht, hoe minder we de aanwezigheid van die Kracht zullen voelen. We moeten het handhaven besef van onszelf die we hebben opgedaan in de zesde stap, en aan te vullen een bewustzijn van God werkt in ons leven.

1. Hoe werkt het geestelijke principe van overgave toe te passen om het verkrijgen uit van de weg, zodat een hogere macht kan werken in ons leven?
2. Wat zou zijn de voordelen van het toestaan van een hogere macht aan het werk in mijn leven?
3. Hoe heb ik het gevoel, wetende dat een Hogere Macht is de zorg voor mij en het werken in mijn leven?  
   Spirituele principes In de zevende stap zullen we ons concentreren op overgave, vertrouwen en geloof, geduld en nederigheid. In de zevende stap tillen we onze overgave naar een dieper niveau. Wat begon in stap één met een erkenning van ons alcoholisme, omvat nu ook een erkenning van de tekortkomingen die gaan samen met ons alcoholisme. Wij ook nemen onze Tweede Stap overgave aan een dieper niveau. We gaan geloven dat onze Hogere Macht meer kan doen dan ons helpen rein te blijven. We kijken naar die Kracht om ons ook van onze tekortkomingen te verlossen. Naarmate de tijd verstrijkt, we plaatsen meer en meer van ons vertrouwen in een hogere macht en in het proces van herstel.
4. Have Ik aanvaard mijn machteloosheid op mijn tekortkomingen zo goed als mijn verslaving? Breid dit uit.
5. Hoe is mijn overgave verdiept?  
   De spirituele principes van vertrouwen en geloof staan centraal in de zevende stap. We moeten zeker genoeg zijn van onze Hogere Macht om die Macht te vertrouwen met onze tekortkomingen. We moeten geloven dat onze Hogere Macht iets met hen gaat doen, of hoe kunnen we met enig vertrouwen vragen om ze te verwijderen? We moeten elke neiging vermijden om bij te houden hoe we denken dat God doet bij het wegnemen van onze gebreken. Het is niet zo moeilijk om te zien waar dit soort denken toe kan leiden als we ontdekken dat we nog steeds bepaalde karaktergebreken hebben nadat een willekeurige hoeveelheid tijd is verstreken. In plaats daarvan concentreren we ons op de actie die we in deze stap moeten ondernemen: nederig vragen, spirituele principes in praktijk brengen en uit Gods weg gaan. De resultaten van de zevende stap kan niet materialiseren onmiddellijk, maar ze zullen in de tijd.
6. Geloof ik dat mijn Hogere Macht mijn tekortkomingen zal verwijderen of schenk mij de vrijheid van de dwang tot handelen op hen? Heb ik denk dat ik zal worden een beter persoon als een gevolg van het werken deze stap?
7. Hoe werkt mijn geloof in de God van mijn begrip sterker worden als gevolg van het werken deze stap?  
   Vertrouwen en geloof alleen kunnen ons nooit door een leven lang aan deze stap leiden; we moeten ook geduld oefenen. Ook al is het lang geleden dat we begonnen te vragen om het wegnemen van een tekortkoming, we moeten nog steeds geduld hebben. Misschien is ongeduld in feite een van onze tekortkomingen. We kunnen kijken naar de momenten waarop we moeten wachten als cadeau - de tijd toen we het meest nodig hebben om te oefenen het principe van geduld. Na alle, één van de veiligste manieren waarop we vooruitgang is door het stijgende omhoog over de barrières die we lopen in op ons spirituele pad.
8. Waar heb ik had mogelijkheden voor de groei van de laatste tijd? Wat heb ik te maken van hen?  
   Ten slotte moeten we ons bewust blijven van het principe van nederigheid, meer dan enig ander, terwijl we aan deze stap werken. Het is vrij eenvoudig om te zien of we deze stap met naderen nederigheid door te vragen zelf een paar vragen:
9. Geloof ik dat alleen mijn Hogere Macht mijn tekortkomingen kan wegnemen? Of heb ik het zelf geprobeerd?
10. Heb ik word ongeduldig dat mijn tekortkomingen niet zijn verwijderd meteen, zo snel als ik vroeg? Of ben ik er zeker van dat ze op Gods tijd verwijderd zullen worden?
11. Heeft mijn gevoel van perspectief geweest uit van proportie de laatste tijd? Heb ik begonnen met het denken van mezelf als meer significant of meer krachtiger dan ik werkelijk ben?  
    Moving On Op dit punt kunnen we ons afvragen hoe we ons zouden moeten voelen. We hebben de God van ons begrip gevraagd om onze tekortkomingen weg te nemen; we hebben de principes van ons programma naar ons beste vermogen getrouw in praktijk gebracht ; maar we kunnen nog steeds merken dat we ons uitleven voordat we de kans hebben gehad om na te denken, en altijd worstelen met onze gebreken. Natuurlijk gebruiken we niet langer, en veel van de externe omstandigheden van ons leven zijn waarschijnlijk beter geworden - onze relaties zijn misschien stabieler - maar zijn we veranderd? Hebben we uitgegroeid tot betere mensen? Na verloop van tijd zullen we ontdekken dat God in ons leven heeft gewerkt. We kunnen zelfs worden opgeschrikt door het niveau van volwassenheid of spiritualiteit die we hebben laten zien in het omgaan met een situatie die in de afgelopen jaren met ons zou hebben gehad acteren erg spiritueel. Op een dag zullen we beseffen dat sommige van de manieren waarop we ons gedroegen, net zo vreemd zijn geworden als spirituele principes toen we ze voor het eerst gingen beoefenen . Na zo’n openbaring, kunnen we denken over de persoon die we waren toen we voor het eerst beginnen kwamen om NA en hoe weinig we lijken op die persoon nu.
12. Zijn er momenten dat ik in staat zich te onthouden van handelen op een character defect geweest en de praktijk een geestelijk principe in plaats daarvan? Heb ik herken dit als God werkt in mijn leven?
13. Welke tekortkomingen zijn al verwijderd uit mijn leven of verminderd in hun macht op mij?
14. Waarom heeft de zevende Stap bevorderen een gevoel van sereniteit?  
    We beginnen meer spirituele levens te leiden. We denken niet meer zo veel na over wat we zullen krijgen, zelfs als we ons herstellen, en gaan kijken hoe we kunnen bijdragen. De dingen die we doen om onze geest in stand te houden en te voeden, worden gewoonten; we kunnen er zelfs naar uitkijken. We merken dat we vrij zijn om te kiezen hoe we naar elke situatie in ons leven willen kijken. We stoppen met mopperen over kleine ongemakken alsof het grote tragedies zijn. We worden in staat om waardig ons hoofd op te houden en onze integriteit te behouden, wat het leven ons ook biedt. Als we ons meer op ons gemak beginnen te voelen met ons spirituele zelf, zal ons verlangen om onze relaties te helen groeien. We beginnen dat proces in stap acht.

Stap acht

‘We hebben een lijst gemaakt van alle personen die we schade hadden berokkend, en waren bereid het met hen allemaal goed te maken .’

Tot nu toe waren de stappen voornamelijk gericht op het herstellen van onszelf en onze relatie met een God van ons begrip. Te beginnen met de Achtste Stap, brengen we andere mensen in het genezingsproces - mensen die we schade hebben berokkend door ons alcoholisme, mensen die we schade hebben berokkend tijdens ons herstel, mensen die we wilden schaden, mensen die we per ongeluk hebben gekwetst, mensen die niet langer in ons leven zijn, en mensen van wie we verwachten dat ze de rest van ons leven dichtbij zullen zijn . De achtste stap gaat over het identificeren van de schade die we hebben veroorzaakt. Het maakt niet uit of we het veroorzaakten omdat we werden ingehaald door woede, onzorgvuldigheid of omdat we bang waren. Het maakt niet uit of onze daden gebaseerd waren op egoïsme, arrogantie, oneerlijkheid of een ander gebrek. Het maakt niet eens uit dat we niet van plan waren iemand kwaad te doen. Al de schade we veroorzaakt is materiaal voor de achtste Step. Het kan zijn dat een deel van de schade die we hebben aangericht niet kan worden gerepareerd. Het kan blijken dat wij zelf de reparatie niet direct kunnen uitvoeren. Het kan zelfs blijken dat we niet verantwoordelijk zijn voor iets dat we op onze Achtste Stap- lijst hebben geplaatst. Onze sponsor zal helpen ons soort dat uit voordat we gaan op naar de negende Step. Voorlopig is het onze taak alleen om te identificeren wie we hebben geschaad, wat de schade was, en bereid te zijn om het goed te maken . Het is normaal om je af te vragen over de negende stap en hoe we het goed zullen maken terwijl we aan de achtste stap werken. Wat we denken over wat we goedmaken, zal ongetwijfeld invloed hebben op ons werk in deze stap. Mogelijk moeten we enkele veelvoorkomende misvattingen uit de weg ruimen voordat we onze lijst kunnen maken . Het is geweldig dat we al begonnen zijn met het herstellen van onze relaties met een aantal van de mensen in ons leven. Onze gezinnen zijn waarschijnlijk opgetogen dat we geen drugs meer gebruiken. Sommige van de meer openlijke schade die we anderen toebrachten, hield op zodra we stopten met het gebruik van drugs. Als het ons lukt om onze baan te behouden of op school te blijven, presteren we waarschijnlijk al beter op die plaatsen. We zijn niet meer nadelige gevolgen voor onze collega’s of werkgevers, docenten of collega- studenten op bepaalde manieren. Maar is dat genoeg? We hebben waarschijnlijk gehoord mensen in vergaderingen te benadrukken dat “goedmaken” middelen tot verandering, niet alleen om te zeggen : “Ik ben sorry” -dat wat echt telt is de manier waarop we de behandeling van mensen nu. Maar dit betekent niet dat formele excuses in NA uit de mode zijn geraakt. Directe, face-to-face verbale verbeteringen zijn buitengewoon krachtig, zowel als middel tot spirituele groei voor ons als als een langverwachte troost voor de mensen aan wie we ze doen. Wat onze leden zijn te benadrukken is dat we niet kunnen alleen bieden mensen lame excuses en daarna gaan recht terug naar het doen van wat de oorzaak van hen schadelijk voor in de eerste plaats. Sommigen van ons kunnen worden gevoel een beetje moe op dit punt, vooral als onze sponsor had ons doen uitgebreid schriftelijk op de eerste zeven stappen. We hebben ons gedrag geïnventariseerd in stap vier, en

we hebben onze karaktergebreken gecatalogiseerd in stap zes; nu moeten we dezelfde situaties vanuit nog een andere hoek bekijken! Het lijkt misschien alsof we ons leven en ons alcoholisme op alle mogelijke manieren hebben onderzocht tegen de tijd dat we klaar zijn met deze stappen. Is dit allemaal echt nodig? Zijn niet we gewoon te straffen onszelf door te gaan over en voorbij het zelfde ding? Nee, we zijn niet. De achtste stap is het begin van een proces waardoor we ons gelijk voelen aan anderen. In plaats van schaamte en schuldgevoelens te voelen, in plaats van ons voor altijd ‘minder dan’ te voelen, worden we in staat mensen in de ogen te kijken. We hoeven niemand te ontwijken. We hoeven niet bang te zijn dat we worden betrapt en gestraft voor een of andere verwaarloosde verantwoordelijkheid. We zijn vrij. 1. Am I aarzelen in elke manier over het werken aan de Achtste Step? Waarom?  
Sommigen van ons gaan met deze stap naar het andere uiterste: we kunnen niet wachten om meteen naar buiten te gaan en “alles in orde te maken”, niet wetende dat we meer schade kunnen aanrichten. We blunder vooruit, belijden ontrouw aan onze partners en onze vrienden. We zetten onze families neer en laten ze luisteren naar elk detail van ons alcoholisme, bevestigen enkele van hun grootste angsten over wat we daarbuiten deden en vullen enkele lege plekken in die tot dan toe genadig leeg waren gelaten. In een staat van opwinding houden we onze kinderen een toespraak over hoe we een ziekte hebben waarvoor we niet verantwoordelijk zijn, hoe we van ons herstel houden en hoe geweldig het leven zal zijn vanaf dat moment, waarbij we alle tijden vergeten we hadden ze zoveel loze beloften gedaan. We lopen op een dag het kantoor van onze werkgever binnen en kondigen aan dat we verslaafd zijn, dat we met ingenieuze middelen veel geld hebben verduisterd, maar dat het ons erg spijt en dat we het nooit meer zullen doen . Hoewel onze eigen ervaringen met haasten om goed te maken zijn waarschijnlijk niet deze extreme, kunnen we zeker begrijpen de punt: Als we proberen om goed te maken zonder onze sponsor 5 begeleiding en zonder een plan, we kunnen eindigen up waardoor nog meer schade. 1. Realiseer ik me de noodzaak om te vertragen en mijn sponsor te raadplegen voordat ik het goed maak? Heb ik in welke situatie dan ook meer schade veroorzaakt door me te haasten om het goed te maken voordat ik er klaar voor was? Wat was de situatie?  
Sommigen van ons kunnen nog steeds van mening dat we gewoon in feite aardige mensen die nooit echt hebben geschaad iedereen, behalve onszelf, dat is. Als we echt stumped over die hoort op onze wijzigt lijst, of we hebben een vaag idee dat onze familie behoort daar, maar we zijn niet zeker waarom, dat zou zijn dat we met uitzicht op iets of dat onze ontkenning is nog steeds vrij dik . Soms kunnen we de waarheid over bepaalde situaties gewoon niet zien, zelfs niet na vele jaren van herstel. Een suggestie die velen van ons hebben gevolgd, is dat als we denken aan iemand aan wie we het goed lijken te hebben, maar we kunnen de situatie niet bedenken die resulteerde in onze verschuldigde bedragen, we de naam toch op de lijst zetten. Soms zullen we later aan het “waarom” denken. We moeten voorlopig het beste doen wat we kunnen met deze stap, contact opnemen met onze sponsor en blijven werken aan ons herstel. Zoals het gezegde luidt: “er zal meer worden onthuld.” We hoeven alleen maar een open geest te hebben, zodat wanneer de kennis komt, we bereid zullen zijn om het te accepteren. Last but not least, velen van ons stellen het starten van deze stap uit omdat we niet bereid zijn om het bij bepaalde mensen goed te maken. We hebben een hekel aan ze, of we zijn te bang om ons ooit voor te stellen dat we ze benaderen. We moeten om te beginnen met deze stap en de lijst van deze mensen, zelfs als we

niet dat we ooit zijn in staat om te maken het weer goed. Als het echt onveilig is om het goed te maken, zal onze sponsor ons helpen erachter te komen hoe we de situatie kunnen aanpakken . 1. Lijst van de wrok die zijn in de weg van mijn bereidheid om goedmaken.  
1. Kan ik deze wrok nu loslaten? Zo nee, kan ik dan de bereidheid opbrengen om deze namen toch aan mijn lijst toe te voegen, en me zorgen maken of ik later bereid zal worden?  
1. Zijn er geen mensen aan wie ik te danken goedmaken die mogelijk zijn een bedreiging voor mijn veiligheid of over wie ik ben echt bezorgd in sommige andere manier? Wat zijn mijn angsten?  
De mensen die we hebben geschaad en hoe we hen hebben geschaad Voordat we daadwerkelijk beginnen met het maken van onze lijst, is er nog een laatste concept waarmee we ons vertrouwd moeten maken: de betekenis van “schade” in deze stap. We moeten ernaar streven om te begrijpen al de manieren in waarop zij is het mogelijk om te veroorzaken schade zo dat onze lijst kunnen worden grondig. Bepaalde soorten schade zijn duidelijk. Als we bijvoorbeeld geld of eigendommen van een persoon of een bedrijf hebben gestolen, is dat duidelijk een vorm van schade. Bovendien hebben de meesten van ons er geen moeite mee om fysiek of emotioneel misbruik als een soort schade te erkennen . Dan er zijn situaties waarin we hebben geen probleem te erkennen wat we deden als schadelijk, maar kan moeite hebben met het identificeren van wie, in het bijzonder, we geschaad. We speelden bijvoorbeeld vals bij een toets op school. Heeft dit de instructeur geschaad, vragen we ons af? Onze medestudenten? Onszelf? De studenten die na ons kwamen en de prijs moesten betalen voor het wantrouwen van onze instructeur vanwege onze oneerlijkheid? Het antwoord op dit voorbeeld is dat al deze mensen schade hebben geleden, ook al was het maar indirect. Ze horen thuis op onze achtste stappenlijst . Ten slotte komen we bij de diepere soorten schade. Dit soort schade kan de meest schadelijke zijn, want ze treffen de meest kwetsbare plekken in het menselijk hart. Zo hadden we een vriend. De vriendschap was misschien al jarenlang oud. Emoties, vertrouwen, zelfs persoonlijke identiteit - dit alles was betrokken bij de vriendschap die we deelden. Deze relatie was echt belangrijk voor onze vriend, en ook voor ons. Toen, zonder uitleg, trokken we ons terug uit de vriendschap vanwege een of andere echte of ingebeelde minachting en probeerden we deze nooit te vernieuwen. Het verliezen van een vriend is pijnlijk genoeg zonder de extra last van niet weten waarom, maar velen van ons hebben iemand juist dit soort schade toegebracht. We hebben het vertrouwensgevoel van die persoon beschadigd, en het kan vele jaren hebben gekost om te genezen. Een variant hierop is dat we hebben toegelaten dat iemand de schuld voor een relatie beëindigen te nemen, waardoor de persoon het gevoel niet geliefd, terwijl ze in werkelijkheid hadden we gewoon moe van de relatie gegroeid en waren te lui om het te handhaven. Er zijn veel verschillende manieren waarop we diepe emotionele schade kunnen toebrengen: verwaarlozing, terugtrekking, uitbuiting, manipulatie en vernedering, om er maar een paar te noemen. De ‘slachtoffers’ en ‘aardige mensen’ onder ons zullen merken dat we anderen het gevoel gaven dat we minderwaardig waren als we onszelf voorkwamen als beter dan alle anderen en een houding van morele superioriteit projecteerden. De competente en zelfvoorzienend onder ons kunnen namen voor de achtste Step lijst vinden door na te denken over de mensen wier aanbiedingen van hulp en gebaren van steun we afgewezen. Een bijkomend strijd die velen van ons geconfronteerd toen we identificeren types van schade vloeit voort uit een automatische neiging om alleen richten op de tijd voordat we gestopt met het gebruik. Het is een beetje makkelijker voor ons om te rigoureus eerlijk te zijn over de schade we veroorzaakt in onze actieve verslaving.

Toen we dronken waren we verschillende mensen. We hebben echter allemaal schade aangericht tijdens ons herstel. (Onthoud, of we het van plan waren of niet, doet er niet toe.) In feite hebben we waarschijnlijk allemaal schade toegebracht aan mensen met wie we ons herstel delen - andere NA- leden. We hebben misschien over hen geroddeld, ons van hen teruggetrokken, ongevoelig voor hun pijn gereageerd, ons bemoeid met een sponsorrelatie, geprobeerd het gedrag van een sponsor te beheersen, ons gedragen als een ondankbaar tegenover een sponsor, gestolen geld uit de zevende tijd als een bron van geloofwaardigheid in een service- argument, of seksueel uitgebuit door een nieuwkomer, om maar een paar relatief veel voorkomende voorbeelden te noemen. De meesten van ons hebben een extreem harde tijd het plaatsen van deze situaties op onze Achtste Stap lijst, omdat de gedachte van het maken van het weer goed maakt ons zo ongemakkelijk. We houden onszelf verantwoordelijk voor een hogere gedragsnorm rond NA, en we zijn er zeker van dat anderen ook meer van ons verwachten. Het feit is dat onze mede-NA-leden waarschijnlijk vooral vergevingsgezind zijn omdat ze weten wat we proberen te doen, maar nogmaals, we moeten ons nu geen zorgen meer maken over de Negende Stap. Het maken van onze lijst Het eerste dat u moet weten, is dat dit geen lijst is die we in ons hoofd kunnen houden. We moeten zetten elke naam en wat we deden te schaden de persoon neer op papier. Als het eenmaal op papier staat, is het moeilijk om iemand te vergeten of terug te komen in de ontkenning van een wijziging die we liever vermijden. Als we om de een of andere reden geen papier kunnen gebruiken, kunnen we een bandrecorder gebruiken of een andere methode die onze sponsor heeft afgesproken om ons te helpen het meeste uit deze stap te halen. Als we klaar zijn om aan onze lijst te beginnen, gaan we zitten, herinneren ons alles wat we hebben geleerd over schade en beginnen we te schrijven. Sommige namen zullen onmiddellijk in je opkomen. Anderen kunnen komen geest als we denken over de soorten van schade die we hebben veroorzaakt. We absoluut moeten gaan terug door middel van onze vierde stap en zoek uit elke informatie we kunnen extraheren uit dat. We moeten onder elke naam en situatie we denken van, zelfs als we zijn relatief, maar niet helemaal, zeker van zijn dat onze sponsor gaat ons vertellen dat we geen genoegdoening verschuldigd in die specifieke situatie. Het is bijna altijd beter om namen te verwijderen dan om namen te onthouden die we hadden moeten toevoegen, maar niet hebben gedaan, wanneer we de lijst met onze sponsor doornemen. In Daarnaast kunnen er momenten zijn waarop we ons herinneren een incident waarbij we veroorzaakte schade, maar niet de namen van de mensen die betrokken zijn. We kunnen in ieder geval het incident noemen . Onszelf op de lijst plaatsen kan voor sommigen van ons onhandig lijken. Misschien zijn we tijdens ons vroege herstel geïnformeerd dat het goedmaken van onszelf een egocentrisch idee was, dat we moesten stoppen met steeds aan onszelf te denken en aan de mensen moesten denken die we schade hadden berokkend. Dan kan het hele idee van het goedmaken van onszelf misschien verwarrend zijn geweest. Sommigen van ons dachten waarschijnlijk dat het goedmaken ervan inhoudt dat we onszelf moeten ‘belonen’ voor het rein blijven of een andere prestatie. We hebben misschien geprobeerd dit te doen door dingen voor onszelf te kopen die we ons niet konden veroorloven, of door ons aan andere dwanghandelingen over te geven. In werkelijkheid maken we het goed voor onszelf door te stoppen met onverantwoordelijk of destructief gedrag. We moeten de manieren identificeren waarop we onze eigen problemen hebben gecreëerd - dat wil zeggen, onszelf schade hebben berokkend - door ons onvermogen om persoonlijke verantwoordelijkheid te aanvaarden. Als we onszelf vervolgens aan de lijst toevoegen, kunnen we een lijst maken van de schade die we hebben toegebracht aan onze financiën, ons zelfbeeld, onze gezondheid, enz.

Er is ook een delicate situatie die velen van ons hebben te maken: Wat als we ons hebben geschaad sponsor, hij of zij niet weet over de schade, en zal waarschijnlijk vinden uit toen we gaan op de lijst? In deze situatie moeten we een ander lid raadplegen wiens herstel we respecteren, misschien de sponsor van onze sponsor. 1. Maak een lijst van de mensen die ik heb geschaad en de specifieke manieren waarop ik ze allemaal heb geschaad.  
Becoming Willing Nu we onze lijst hebben, of nieuwe namen hebben toegevoegd aan de lijst die we bijhouden sinds onze eerste keer door de Achtste Stap, is het tijd om bereid te zijn om het goed te maken. Om bereid te worden, moeten we in ieder geval een beetje weten wat “goedmaken” inhoudt. Eerder in deze gids hebben we het gehad over de noodzaak om meer te doen dan alleen ons gedrag veranderen, maar sommigen van ons zijn misschien bang dat we gewoon niet in staat zijn om te veranderen. We zijn oprecht. We willen niet meer hetzelfde gedrag herhalen, maar we denken aan de keren dat we eerder beloften hebben gedaan. Zijn we niet onderworpen om hetzelfde opnieuw te doen? Dit is wanneer we echt in ons herstel moeten geloven. Het maakt niet uit hoe lang we rein zijn geweest en het onrecht waarvoor we het goedmaken, we moeten vertrouwen hebben dat de God van ons begrip ons de kracht en het vermogen zal geven om te veranderen. 1. Waarom is te zeggen : “Ik ben sorry” alleen niet voldoende is om te herstellen van de schade die ik heb veroorzaakt?  
1. Waarom is alleen het veranderen van mijn gedrag niet voldoende om de door mij veroorzaakte schade te herstellen?  
Voor sommige van de vergoedingen die we verschuldigd zijn, zullen we merken dat we bereid zijn zodra we de naam op onze lijst hebben gezet. Voor anderen, de bereidheid kan niet komen zo gemakkelijk. Het komt zelden voor dat we niet op zijn minst wat financiële vergoedingen verschuldigd zijn, of het nu gaat om mensen van wie we hebben gestolen, mensen die ons geld hebben geleend dat we nooit hebben terugbetaald, bedrijven of kredietinstellingen. We weten dat het maken van het weer goed gaat ons te beroven van geld zouden we liever houden voor onszelf. Het kan duren tijd voor ons om te genieten van de diepgaande interne vrijheid die afkomstig is van het storten van dergelijk schulden, en dus krijgen de bereidheid om deze weer goed. Het kan helpen om onze Hogere Macht vragen om ons de bereidheid om te geven deze weer goed. 1. Heb ik heb financiële genoegdoening dat ik niet wil om te maken? Wat zou mijn leven zijn als als ik had al maakte deze weer goed?  
Sommige van onze goedmakingen kunnen betrekking hebben op mensen die ons ook schade hebben berokkend. Dit zijn meestal de wijzigingen die we het moeilijkst hebben om bereid te worden. Het lijkt alsof we elke keer dat we aan dit goedmaken denken, zo boos worden als we nadenken over wat ze ons hebben aangedaan, dat we alles vergeten om het goed te maken. Maar ons herstel roept ons op om het spirituele principe van vergeving in praktijk te brengen. Door gebed en alle aanvullende hulp die we nodig hebben, kunnen we het in onszelf vinden om de mensen te vergeven die ons ook schade hebben berokkend. 1. Ben ik het goed verschuldigd aan mensen die mij ook kwaad hebben gedaan? Wat heb ik gedaan te worden bereid om deze weer goed?  
Wijzigingen die we zelf nooit kunnen maken, staan misschien ook op onze lijst. Misschien zijn we zo onwillig dat we niet eens willen proberen om om bereidheid te bidden; we kunnen ons niet voorstellen dat geen medelijden voor de mensen om wie we te danken deze wijzigt. In dit geval hebben we gewoon nodig

om deze wijzigingen op onze lijst te laten staan. We hebben niet hebben te maken al onze goedmaken in één dag of in elke set hoeveelheid tijd. Het kan even duren voordat u bereid bent om het goed te maken. Elke keer als we kijken naar onze achtste Step lijst, moeten we ons afvragen of we geworden zijn bereid om te maken deze wijzigt nog niet. Zo niet, dan kunnen we periodiek blijven controleren . Spirituele principes In de achtste stap zullen we ons concentreren op eerlijkheid, moed, bereidheid en mededogen. Om het beginsel van eerlijkheid in de achtste stap in praktijk te brengen, moeten we putten uit onze ervaring in de vorige stappen. We hebben de aard van onze toegelaten probleem-verslaving-en bevestigde de oplossing voor dat probleem. Dit was een daad van eerlijkheid. We hebben genomen een diepgaande en onbevreesde morele inventaris van onszelf; daarbij oefende onze pas ontdekte eerlijkheid uit. Door de aard van onze fouten uit het weefsel van onze persoonlijkheden te halen, ging onze eerlijkheid naar een nog dieper niveau. Dus we hebben een aantal ervaring scheiden van ons deel in de dingen van wat anderen kunnen hebben gedaan. Dat is het niveau van eerlijkheid zullen we nodig hebben om te bellen op in Stap acht. We moeten wrok vergeten, anderen de schuld geven, geloven dat we onschuldige slachtoffers waren en elke andere rechtvaardiging voor de schade die we hebben aangericht. We hoeven het alleen maar op de lijst te zetten! 1. Hoe is het waardevol om de exacte aard van mijn fouten te bepalen in de achtste stap? Waarom is het zo essentieel dat ik duidelijk ben over mijn verantwoordelijkheid?  
1. Wat zijn enkele voorbeelden van mijn ervaring met eerlijkheid uit de vorige stappen? Hoe zal ik vertalen die ervaring in deze stap?  
Om het principe van moed in de achtste stap in praktijk te brengen, moeten we onszelf onder Gods zorg stellen. We kunnen onze lijst niet beperken tot alleen die wijzigingen waarvan we denken dat ze goed zullen komen. We moeten geloven dat onze Hogere Macht ons de standvastigheid, de nederigheid, de innerlijke kracht of wat dan ook zal geven om het goed te maken. Of we nu iemand onder ogen moeten zien en we zijn bang voor hoe we ons zullen voelen, of we moeten de gevolgen accepteren van een misdaad waarvoor we worden gezocht, we zullen het kunnen aanpakken met de hulp van onze Hogere Macht. 1. Wat zijn enkele voorbeelden van mijn ervaring met moed uit de vorige stappen? Hoe zal ik vertalen die ervaring in deze stap?  
We hebben in deze stap al veel gesproken over bereidheid, vooral over de bereidheid om het goed te maken. Maar we moeten een zekere mate van bereidheid om deze stap te werken, dat heeft niets te maken met het maken van wijzigt. Eerst van alles, we moeten de bereidheid om te maken onze lijst. Wat we ook voelen over het toevoegen van een bepaalde naam aan de lijst, we moeten bereid worden om deze toe te voegen. We hebben ook de bereidheid nodig om de andere spirituele principes die met deze stap verbonden zijn in praktijk te brengen. 1. Zijn er geen namen Ik heb niet nog toegevoegd aan mijn lijst? Ben ik bereid ze nu toe te voegen? Heb ik mijn lijst voltooid?  
1. Wat zijn enkele van de dingen die ik heb gedaan om te verhogen mijn bereidheid? Hoe heb ik het gevoel over het hebben om te bidden voor de bereidheid?  
In deze fase van ons herstel wordt het ontwikkelen van een medelevende geest mogelijk. Voordat

we hebben het werk gedaan dat betrokken was bij de vorige stappen, we waren te verstrikt in wrok, schuld en zelfmedelijden om aan anderen te denken. Naast ons vermogen om onszelf te zien als gewone mensen, beginnen we in te zien dat anderen ook hun best doen met hun menselijkheid. We weten dat we onderhevig zijn aan periodieke twijfels en onzekerheden over onszelf, en dat geldt ook voor anderen. We weten dat we waarschijnlijk zullen spreken voordat we nadenken, en dat geldt ook voor anderen. We realiseren ons dat ze er net zo veel spijt van hebben als wij. We weten dat we vatbaar zijn voor het verkeerd interpreteren van situaties en er te veel of te weinig op reageren. Als een resultaat, wanneer we zien anderen werken op vandaag een teken defect, we voelen empathie in plaats van ergernis of boosheid, omdat we weten wat de oorzaak van hen op te treden als ze deden. Onze harten vol gevoel wanneer we nadenken over hoe we delen de zelfde dromen, angsten, passies, en fouten als iedereen anders. 1. Ben ik beginnen te voelen zich verbonden met anderen? Beschrijven.  
1. Ben ik beginnen te voelen compassie en empathie voor anderen? Beschrijven.  
Moving On Het is essentieel om alle wijzigingen op onze lijst met onze sponsor te bespreken. Het maakt niet uit hoe lang we rein zijn geweest of hoeveel ervaring we hebben met het weer goedmaken. Ieder van ons is onderhevig aan een situatie verkeerd inschatten wanneer alleen werken, maar we vinden het vaak dat we de dingen duidelijker kunnen zien wanneer we kijken naar situaties vanuit een ander punt van uitzicht. We hebben het inzicht van onze sponsor nodig. We hebben de aanmoediging van onze sponsor nodig. We hebben de visie en hoop van onze sponsor nodig. Het is verbazingwekkend hoeveel een eenvoudige discussie met onze sponsor ons kan helpen om de stille kracht die in ieder van ons leeft, aan te boren. Als we de afleidende invloeden hebben weggenomen en die vaste kern van sereniteit, nederigheid en vergeving hebben blootgelegd, zijn we klaar voor de negende stap.

Stap negen

“We maakte direct weer goed om zulke mensen waar mogelijk, behalve wanneer te doen, zodat zou verwonden hen of anderen.”

We horen keer op keer in NA dat de stappen op volgorde zijn geschreven met een reden: elke stap biedt de spirituele voorbereiding die we nodig hebben voor de volgende stappen. Nergens is dit duidelijker dan in de negende stap. We zouden nooit in een miljoen jaar in staat zijn geweest om met de mensen die we schade hebben geleden aan te zitten en het direct goed te maken zonder de spirituele voorbereiding die we kregen van de vorige stappen. Als we niet het werk hadden gedaan om onze eigen beperkingen toe te geven, zouden we nu geen fundament hebben om op te staan terwijl we het goedmaken. Als we geen relatie hadden ontwikkeld met een God van ons begrip, zouden we nu niet het geloof en vertrouwen hebben dat we nodig hebben om aan stap negen te werken. Als we onze vierde en vijfde stap niet hadden gedaan, zouden we waarschijnlijk nog steeds zo verward zijn over onze persoonlijke verantwoordelijkheid, dat we misschien niet eens weten wat we goedmaken. Als we geen nederigheid hadden ontwikkeld in de zesde en zevende stap1, zouden we waarschijnlijk het herstel benaderen met zelfingenomenheid of woede en uiteindelijk meer schade aanrichten. De bereidheid die we kregen door onze persoonlijke verantwoordelijkheid te aanvaarden, maakte het voor ons mogelijk om onze Achtste Stap- lijst te maken. Die lijst was onze praktische voorbereiding op het uitvoeren van de Negende Stap. De laatste voorbereidingen zijn we over te doen in deze stap, voordat we daadwerkelijk te maken onze wijzigt, zijn meestal te versterken wat is afready een deel van ons. Het niveau waarop we in staat zijn om het principe van vergeving in praktijk te brengen, de diepte van het inzicht dat we hebben en de hoeveelheid zelfbewustzijn die we tijdens het herstelproces kunnen behouden, zullen afhangen van onze eerdere ervaring met de stappen en hoeveel moeite we eraan doen. we zijn bereid om in ons herstel te steken. 1. Hoe heeft mijn werk aan de vorige acht stappen me voorbereid op de negende stap? Hoe helpt eerlijkheid bij het uitvoeren van deze stap?  
1. Hoe doet nederigheid hulp in het werken deze stap?  
Wijzigt De negende stap is geen stap die netjes binnen een bepaald tijdsbestek kan worden ingepast. We schrijven niet onze Achtste Stap-lijst en beginnen dan resoluut het weer goed te maken, door “voltooide” stappen af te vinken zoals we items op een boodschappenlijst zouden doen. In feite zullen veel van onze wijzigingen nooit ‘af’ zijn; onze inspanningen zullen doorgaan tijdens ons herstel. Als we ons gezin bijvoorbeeld iets goeds verschuldigd zijn, zullen we de rest van ons leven de spirituele beginselen in praktijk brengen die de manier waarop we mensen behandelen echt zullen veranderen. Er kan één dag toen we zitten onze gezinnen naar beneden en een verbintenis aangaan om hen anders te behandelen dan wij hebben in het verleden, maar dat zal niet zijn het einde van onze goedmaken. Elke dag dat we een poging om zich te onthouden van het kwetsen van onze families en proberen liefdevolle gedrag te oefenen met hen is een dag waarop we hebben onze voortdurende weer goed voor onze families.

Zelfs zulke relatief concrete wijzigingen als het betalen van een achterstallige schuld zullen waarschijnlijk niet voor eens en voor altijd worden gedaan wanneer de schuld is afbetaald. Om onze negende stap te leven, moeten we proberen geen nieuwe schulden op te lopen die we niet kunnen betalen. Op een dieper niveau moeten we misschien kijken naar de verschillende soorten schulden die we oplopen, bijvoorbeeld gunst na gunst van vrienden nemen maar nooit wederkerig zijn, of het geduld van mensen met wie we verantwoordelijkheden delen, overdrijven door ons eerlijk deel niet op ons te nemen. Het vermijden van deze risico’s in de toekomst net zo veel een deel van onze goedmaken proces als het maken van regelmatige betalingen aan achterstallige schulden. 1. Wat betekent " goedmaken“?  
1. Waarom betekent het maken goedmaken betekent dat ik heb om meer te doen dan te zeggen :”Ik ben sorry"?  
1. Hoe is het maken van wijzigt een verbintenis tot een continu proces van verandering?  
Angsten en verwachtingen Het goedmaken is niet altijd een zenuwslopende, vreugdeloze ervaring. Vaak zullen we enthousiast zijn over het vooruitzicht op genezing van een relatie. We zullen misschien ontdekken dat we met plezier anticiperen op de verlichting van het goedmaken. De meesten van ons zullen echter bang zijn voor ten minste enkele van onze verbeteringen. We zijn misschien bang dat als we het financieel goedmaken, we niet genoeg voor onszelf zullen hebben. We zijn misschien bang voor afwijzing, vergelding of iets anders. Als we nog nooit ervaring hebben gehad met de Negende Stap, wagen we ons echt in het onbekende. We weten niet zeker hoe we ons zullen voelen onmiddellijk voor het goedmaken, tijdens het goedmaken en na het goedmaken. Het ene moment kunnen we ons enorm zelfverzekerd voelen en het volgende moment voelen we ons totaal niet in staat om verder te gaan met de negende stap. Dit is een tijd waarin het erg belangrijk is om te begrijpen dat de manier waarop dingen aanvoelen niet noodzakelijkerwijs is zoals de dingen zijn. Alleen omdat we bang zijn, wil nog niet zeggen dat er echt iets te vrezen is. Aan de andere kant, opgewonden en gelukkig voelen, weerspiegelt niet noodzakelijkerwijs de realiteit van het goedmaken van ons. Het is het beste om te laten gaan van al onze verwachtingen over hoe onze weer goed zal worden ontvangen. 1. Wat vrees ik heb over het maken goedmaken? Ben ik bang dat iemand wraak zal nemen of mij zal afwijzen?  
1. Hoe vereist de negende stap een nieuw niveau van overgave aan het programma?  
1. Hoe zit het met financiële wijzigingen? Heb ik heb geloof dat de God van mijn verstand zal ervoor zorgen dat ik heb wat ik nodig, hoewel ik ben te offeren om te maken het weer goed?  
Het maakt niet uit hoe lang we rein zijn geweest of hoe vaak we de stappen hebben doorlopen, we zullen ongetwijfeld wat angsten en verwachtingen hebben als we aan een nieuwe stap beginnen. Dit kan vooral waar als we hebben vorige ervaring met een stap. De Negende Step, in het bijzonder, is waarschijnlijk te produceren wat ambivalentie. Velen van ons kunnen bijvoorbeeld op dit punt nadenken over onze ervaringen uit het verleden met het goedmaken. Sommige hebben waarschijnlijk zijn zeer positief. Als we maakten het weer goed aan een geliefde die open staan voor onze gebaar van verzoening was, kwamen we waarschijnlijk weg met een heerlijk gevoel van hoop en dankbaarheid. We hadden goede hoop dat de relatie dat zou doen

steeds beter worden, en we waren dankbaar dat we vergeven werden en dat het weer goed ging . Geloof het of niet, maar dergelijke ervaringen kunnen later tegen ons werken. Ze kunnen ons laten geloven dat al onze verbeteringen zo goed zouden uitpakken, en dan verpletterd worden als ze dat niet doen. Of we erkennen dat dergelijke wijzigingen niet de norm zullen zijn, en vrezen het punt van uitstel van het goedmaken van wijzigingen waarvan we niet zeker weten of het zo goed zal zijn. Als we onszelf vasthouden aan het projecteren hoe het goed zal aflopen, moeten we ons opnieuw concentreren op het doel van de Negende Stap. De Negende Stap is bedoeld om een manier te bieden om de schade die we in het verleden hebben aangericht te herstellen. Sommigen van ons houden in gedachten dat er drie primaire concepten zijn die verband houden met het goedmaken: oplossing, herstel en teruggave. Oplossen houdt in dat het vinden van een antwoord op het probleem; we moeten rusten wat ons voorheen op de een of andere manier kwelde of verontrustte. Restauratie middelen te brengen terug naar haar vroegere toestand iets dat was al beschadigd. Dit kan een relatie zijn of een eigenschap die vroeger in een relatie bestond, zoals vertrouwen. We kunnen misschien herstellen onze reputatie als ze waren goed op enig moment in het verleden. Restitutie lijkt sterk op restauratie, maar als we het in verband brengen met de negende stap, kunnen we het beschouwen als de handeling van het teruggeven van iets materieels of abstracters aan de rechtmatige eigenaar. Onze sponsor kan ons helpen bij het verkennen van elk van deze concepten, zodat we perspectief kunnen krijgen op de aard van het goedmaken en gefocust kunnen blijven op wat we zouden moeten doen. Alleen door het proces realiseren we ons veel van de voordelen van de negende stap. Degenen waarvan we ons misschien het eerst bewust zijn, zijn een gevoel van vrijheid, of een afwezigheid van schuld en schaamte. Het kan enige tijd duren van herstel of ervaring met verschillende goedmaken voordat we enkele van de spirituele beloningen van de negende stap waarderen: een consistenter besef van de gevoelens van anderen en het effect van ons gedrag op anderen, een gevoel van vreugde dat we waren in staat om een langdurige pijn te genezen, een vermogen om liefdevoller te zijn en de mensen om ons heen te accepteren . 1. Welke andere angsten of verwachtingen heb ik over mijn herstel?  
1. Waarom maakt het niet uit hoe mijn vergoedingen worden ontvangen? Wat heeft dit te maken met het spirituele doel van de negende stap?  
1. Hoe kan ik gebruik maken van andere verslaafden, mijn sponsor, en mijn Hogere Macht als bron van kracht in dit proces?  
Wijzigingen - Direct en indirect Wij bij NA hebben de neiging om te denken dat het het beste is om het direct en persoonlijk goed te maken, en inderdaad, deze stap zegt dat we dat waar mogelijk moeten doen. Maar direct weer goedmaken is niet de enige manier om het weer goed te maken, en in sommige gevallen is dit misschien wel de ergste. Voordat we enkele voorbeelden geven, is het erg belangrijk op te merken dat dit slechts voorbeelden zijn. Deze handleiding is niet bedoeld om te nemen van de plaats van een sponsor in te gaan op elk weer goed met een sponsee en werken samen om te beslissen wat het beste is. Sommige situaties zijn meer ingewikkelder dan ze lijken in eerste oogopslag. We kunnen denken dat de oplossing ligt voor de hand, maar we moeten altijd nemen de tijd voor verdere reflectie. Voor

Er kan bijvoorbeeld een situatie zijn waarin de persoon of mensen die we hebben gekwetst niet weten wat we hebben gedaan, en leren wat we hebben gedaan, kan hen mogelijk meer schade berokkenen. Misschien hebben we een paar vrienden, familieleden of een werkgever die niet op de hoogte waren van ons alcoholisme. Ze vertellen, zou hen kunnen schaden. Onze sponsor helpt ons te kijken naar onze motieven om mensen over ons alcoholisme te willen vertellen. Moeten ze het weten? Welk goede doel zal worden gediend door dergelijke informatie te delen? Welke schade zou dergelijke informatie kunnen aanrichten ? Maar wat als deze zelfde situatie werd bemoeilijkt door onze diefstal van wat geld van onze vrienden? En wat als iemand anders ervan werd beschuldigd het geld te hebben aangenomen? Zouden we dan niet moeten vertellen over ons alcoholisme, samen met het toegeven van de diefstal en het terugbetalen van het geld? Mogelijk, maar misschien ook niet. Elk van dit soort situaties moet op individuele basis worden bekeken. Nogmaals, onze sponsor zal ons helpen beslissen hoe we elk probleem het beste kunnen aanpakken. In onze discussie met onze sponsor, als we ruimdenkend zijn, zullen we zeker over dit soort situaties nadenken op een manier waarop we er nog niet eerder over hebben nagedacht. We kunnen zien hoe wat we eerst dachten dat was voor de hand liggende methode van het maken van wijzigt mag niet worden direct na allen. Het is zeer nuttig voor te bereiden op deze discussie door een opsomming van alle omstandigheden van deze moeilijke wijzigt, zodat dat hij zal zijn recht in de voorkant van ons toen we praten met onze sponsor. 1. Welke namen op mijn lijst met achtste stappen worden gecompliceerd door omstandigheden zoals hierboven?  
1. Wat waren de specifieke omstandigheden?  
Een probleem dat presenteert moeilijk voor velen van ons is dat we weer goed die waarschijnlijk verschuldigd zal resulteren in ons verliezen onze banen, gaan naar de gevangenis, of sommige andere ernstige gevolgen. Voor Bijvoorbeeld, als we ons wenden voor een misdaad die we begaan, kunnen we inderdaad naar de gevangenis. Dus wat voor effect zou dat op ons leven hebben? Zouden we onze baan verliezen? Zou dat iemands veiligheid in gevaar brengen, behalve die van onszelf, die van onze familie? Aan de andere kant, als we op de vlucht zijn voor gerechtigheid, wat voor effect kan een plotselinge arrestatie dan hebben op ons leven en ons gezin? In een dergelijke situatie is het waarschijnlijk het beste om juridisch advies in te winnen en onze opties te verkennen. Wat er ook gebeurt, we moeten op de een of andere manier de gevolgen van ons gedrag accepteren, maar we moeten in gedachten houden dat ons gezin heel goed vertegenwoordigd zou kunnen zijn in het deel van deze stap dat zegt: “tenzij dit hen of anderen zou schaden.” We zullen deze situaties zeer zorgvuldig moeten evalueren. Met de begeleiding van onze sponsor zullen we onderzoeken hoe we het goed kunnen maken . 1. Ben ik enige vergoeding verschuldigd die ernstige gevolgen zou kunnen hebben als ik ze zou maken? Wat zijn ze?  
Een andere omstandigheid waarin we niet in staat zouden zijn om het direct goed te maken, hoewel niet vanwege de mogelijkheid van verder letsel, zou zijn wanneer een persoon aan wie we het goed hebben gedaan, dood is. Dit is heel gebruikelijk bij NA - zo erg zelfs dat onze leden een verscheidenheid aan creatieve manieren hebben ontwikkeld om met dergelijke situaties om te gaan. Onze leden zijn er zelfs in geslaagd ervoor te zorgen dat dit soort verbeteringen meer doen dan ons eigen gevoel van schaamte ontladen. Sommigen hebben financiële donaties gedaan in naam van de persoon aan wie we het goed hadden. Sommigen hebben een taak op zich genomen waar die persoon om gaf. Sommigen hebben de kinderen van de persoon teruggegeven, die mogelijk hun eigen plek op onze achtste stappenlijst hebben. De manieren waarop we kunnen omgaan met een dergelijke een situatie wordt alleen beperkt door onze

verbeeldingskracht en bereidheid. Het zal ons misschien verbazen hoe effectief een “indirecte” wijziging kan zijn in situaties als deze. Velen van ons streven ernaar om het goed te maken zo direct mogelijk door het graf van de persoon of een andere betekenisvolle plek te bezoeken en misschien een brief te lezen of gewoon door te spreken tot het geheugen of de geest van de persoon. Nogmaals, onze reactie op deze situaties zal worden bepaald door de aard van de schade die we hebben toegebracht, onze spirituele overtuigingen en natuurlijk de begeleiding van onze sponsor . 1. Ben ik iemand die dood is iets goeds verschuldigd? Wat was er speciaal aan die persoon dat ik misschien zou kunnen gebruiken bij het plannen van mijn herstel?  
We hebben de noodzaak benadrukt om elke wijziging bij onze sponsor te controleren voordat we verder gaan. Hoewel belangrijk, is het niet nodig dat we hersenloze robots worden, bang om voor onszelf te denken of te handelen zonder onze sponsor ernaar te vragen. Veel van onze leden hebben gehad de ervaring van het lopen in een persoon van ons verleden, die we hadden niet op onze Eighth Step lijst te zetten, maar kan daar thuishoren. Soms zijn de verschuldigde bedragen zo duidelijk dat het dwaas zou zijn om geen gebruik te maken van zo’n gelukkig toeval. Andere keren kunnen we een persoon tegenkomen en zeer ongemakkelijke gevoelens ervaren, maar niet weten wat ze veroorzaakt. Als dit gebeurt, is het beter om de relatie door de vierde en vijfde stap te leiden om er meer duidelijkheid over te krijgen. In elk geval mogen we onze Achtste Stap-lijst nooit als “gesloten” beschouwen. De kans is groot dat we er ons hele leven nieuwe namen aan zullen toevoegen . Hoe zit het met mensen die we niet kunnen vinden? Moeten we doorgaan en ook bij hen het indirect goedmaken? Misschien, hoewel veel van onze leden de ervaring hebben gehad dat ze iemand tegenkwamen waarvan we dachten dat we ze nooit zouden kunnen vinden, meestal op een locatie waar we nooit hadden verwacht ze te vinden. We kunnen zeker tot de conclusie komen dat er een Hogere Macht aan het werk is wanneer dergelijke toevalligheden gebeuren, maar zelfs als dat niet het geval is, moeten we de gelegenheid om het direct goed te maken zeker niet negeren . Als we iemand niet kunnen vinden op onze wijzigingslijst, willen we misschien wachten. We moeten blijven spant zich in om de persoon te vinden, moeten we een inspanning hetzelfde te veroorzaken maken soort van schade aan iemand anders, en we moeten blijven bereid. Een geest van bereidheid kunnen vaak dienen het doel van het weer goed wanneer we niet kunnen maken van de werkelijke goedmaken. Na het overwegen van de complicaties die gepaard gaan met het maken van indirecte goedmaken, kan het lijken alsof het rechtstreeks goedmaken gemakkelijk is, of in ieder geval eenvoudiger. We hebben iets gedaan waardoor iemand pijn heeft gedaan. We moeten om te verontschuldigen en te herstellen van de schade. Dat is het toch? Niet vaak of nooit. Zoals eerder vermeld, is het herstelproces er niet een met een duidelijk begin en einde. We beginnen het in zekere zin vaak weer goed te maken zodra we rein worden. Meestal passen we onmiddellijk een deel van ons gedrag aan. Dit deel van het herstelproces - het proces waarin we onszelf veranderen - gaat door lang nadat we rechtstreeks met iemand hebben gesproken die we schade hebben berokkend. 1. Wat gedrag heb ik nodig om te wijzigen?  
Hoe zit het met die directe verbeteringen, die we maken als we iemand gaan zitten, de verantwoordelijkheid erkennen en accepteren voor de schade die we hebben veroorzaakt, en elke reactie accepteren die we krijgen? Dit zijn de verbeteringen die angst in ons hart kunnen slaan. We stellen ons voor

onszelf voor een van de mensen op onze goedkeuringslijst zitten, nederig en oprecht onze fout toegeven, dan net zo nederig en oprecht aanbieden om de fout te herstellen, alleen om de persoon te laten antwoorden: ‘Het kan nooit worden gerepareerd. verschrikkelijk, “of:” Vergeet het maar. Ik zal je nooit vergeven. " In werkelijkheid is een situatie als de bovenstaande precies wat we het meest vrezen, omdat we bang zijn dat ons geloof in het proces wordt vernietigd. We hebben een ongelooflijk risico genomen door onszelf toe te staan te geloven in een Hogere Macht, in onszelf, in de mogelijkheid van herstel. Onze ergste nachtmerrie is dat de schade niet kan worden hersteld, dat we zulke vreselijke mensen zijn dat we niet vergeven kunnen worden. Het kan ons troost te weten dat veel herstellende verslaafden hebben een negatieve reactie van iemand die ze werden weer goed maken op ontvangen, en niet alleen hebben ze niet laten komen ze naar beneden, maar ze hebben dezelfde geestelijke voordelen uit ontvangen waardoor het weer goed als ze zou hebben als hij had zijn ontvangen met liefde en vergeving. Soms, als onze pogingen om het goed te maken zo negatief worden ontvangen, merken we dat we aanvullende stappen moeten ondernemen, zodat we kunnen voelen dat we een oplossing hebben bereikt. Onze Basic tekst vertelt ons dat “contact opnemen met iemand die is nog steeds pijn van het branden van onze wandaden gevaarlijk kan zijn.” Het kan ook onproductief zijn, vooral in het geval van familieleden en goede vrienden. Contact opnemen met mensen die we hebben gekwetst voordat ze de kans hebben gehad om af te koelen, kan ervoor zorgen dat ze heel boos op ons reageren, terwijl ze na wat meer tijd heel anders zouden hebben gereageerd. Als we zo iemand te vroeg hebben benaderd, willen we misschien wachten tot er enige tijd is verstreken en het opnieuw proberen . Soms echter, hoe goed we ons ook hebben voorbereid of hoe oprecht het goed is, zal de persoon het goedmaken gewoon niet accepteren. Als we deze situatie tegenkomen, moeten we ons realiseren dat er een punt is waarop onze verantwoordelijkheid eindigt. Als iemand vastbesloten is om de rest van zijn leven wrok tegen ons te koesteren, kan het zijn dat het beste wat we kunnen doen is de persoon het beste wensen en overwegen wat er is goedgemaakt. Als we het moeilijk hebben om met gevoelens om te gaan die naar aanleiding van een dergelijk herstel opkomen, zal onze sponsor ons helpen een manier te vinden om met het herstel in het reine te komen. Misschien zijn we in bepaalde situaties beter af als we het indirect goedmaken, of hebben we het gevoel dat onze wijzigingen ’vollediger’ zijn als we een andere actie ondernemen die een situatie herstelt of repareert. We hebben bijvoorbeeld geprobeerd het goed te maken met een voormalige werkgever van wie we geld hebben gestolen. Hij of zij wil het goedmaken niet horen en wil ons geld niet. We kunnen vinden dat we de situatie kunnen oplossen en maken teruggave door te verwijzen klanten om zaken van de persoon of, als het mogelijk is, een of andere manier anoniem betalen terug het geld dat we gestolen. We moeten niet vergeten dat het goedmaken deel uitmaakt van ons persoonlijk herstelprogramma. Het is waar dat we het goedmaken omdat we ze verschuldigd zijn, maar we moeten ook de spirituele groei erkennen die inherent is aan het proces om het goed te maken. Ten eerste erkennen en aanvaarden we de schade die we hebben aangericht. Zoals hij zegt in Het Works: Hoe en Waarom deze “schokken ons uit van onze zelfobsessie.” Omdat zelfobsessie en egocentrische angst zijn de onderdelen van onze ziekte die het sterkst beïnvloeden onze spiritualiteit, het verlichten en afnemende die delen van onze ziekte zal zeker oorzaak ons herstel te bloeien. Ten tweede, de persoon die we naderen geschaad direct en de erkenning van de schade die we veroorzaakt is een enorme stap op onze spirituele reis maakt niet uit hoe het weer goed worden ontvangen. het feit dat we gingen verder met iets dat vereist een dergelijke een groot deel van nederigheid was het bewijs, in feite, dat we hadden

bereikte een zekere mate van nederigheid. Eindelijk, nadat we het goed hebben gemaakt, blijven we achter met een gevoel van vrijheid. We worden niet langer belast met het gewicht van onafgemaakte zaken en een gevoel van schaamte over de schade die we hebben aangericht. Het is weg. Onze geest stijgt. 1. Ben ik geestelijk voorbereid op het maken van moeilijke dingen en het omgaan met de resultaten?  
1. Wat heb ik gedaan om me voor te bereiden?  
Vergiffenis De geestelijke groei die we krijgen van het maken van rechtstreeks weer vaak afhankelijk van hoe veel we in onze geestelijke voorbereiding te zetten. We beginnen met het wegwerken van alle overtuigingen die we hebben die ons ertoe kunnen brengen te aarzelen of ons vermogen zouden kunnen belemmeren om het goed te maken met nederigheid, acceptatie en geloof. Iets dat voor velen van ons een probleem lijkt te zijn, is dat we het vaak goed moeten maken aan mensen die ons ook kwaad hebben gedaan. Dit kan zijn van een ouder of een ander familielid die misbruikt ons, een vriend die laat ons naar beneden een of andere manier, een werkgever die niet behandelen ons eerlijk, en zo verder. We hebben in de vorige stappen veel werk verzet om onderscheid te maken tussen wat ze ons hebben aangedaan en wat we hen hebben aangedaan. We weten precies wat onze rol in deze situaties was, en we weten waarom we zijn het maken van wijzigt. Als we voor te bereiden om te direct, face-to-face weer goed, we moeten heel duidelijk zijn dat we goed te maken voor onze rol in deze conflicten. We maken het niet goed om een wederzijdse goedmaking af te dwingen of te manipuleren. Wij zijn niet verantwoordelijk voor het opruimen van iets dat niet aan onze kant van de straat staat. Met dit in gedachten tijdens ons weer goed zal ons helpen blijven gericht op ons doel niet uit hoe ons weer goed worden ontvangen en al of niet we krijgen weer goed in ruil voor kwaad gedaan voor ons. Maar soms was het onrecht dat ons werd aangedaan zo extreem dat het beter is om het goedmaken van het goed uit te stellen tot een later tijdstip. Velen van ons werden bijvoorbeeld emotioneel, fysiek of seksueel misbruikt als kind door een ouder familielid. Hoewel we geen aandeel hadden in die situatie en er geen vergoeding voor verschuldigd zijn, kunnen we op een ander moment geld hebben gestolen of fysieke of materiële schade hebben toegebracht aan het familielid. We zijn dus vergoeding verschuldigd voor de diefstal, lichamelijk letsel of vandalisme. De vraag die in deze situatie rijst, is niet of het goed moet worden gemaakt, maar wanneer en hoe. Het kan lang duren voordat we klaar zijn om te maken een geschikte weer goed, en dat is goed. We wachten, en we werken samen met onze sponsor. We moeten proberen de mensen die ons kwaad hebben gedaan te vergeven voordat we het goedmaken. We willen niet gaan zitten met iemand op wie we woedend zijn en proberen het goed te maken. Onze houding zal duidelijk zijn, hoezeer we deze ook proberen te verbergen. Herstel is een tijd waarin het meestal niet erg productief is om ‘te doen alsof’. Er is een groot verschil tussen situaties waarin we tegen onze wil geschaad werden en situaties waarin ons gedrag bijdroeg aan de manier waarop we werden behandeld. Voor veel van onze verbeteringen, als we boos zijn op iemand die ons slecht heeft behandeld, moeten we ons afvragen of iets wat we hebben gedaan ertoe kan hebben geleid dat ze ons hebben behandeld zoals ze deden. We kunnen bijvoorbeeld woedend zijn op onze ouders omdat ze ons niet vertrouwen om een weekend uit te gaan - naar een NA-dans! -maar toen we nadenken over hoe vaak we eerder over waar we naartoe gingen en gelogen altijd gebruikt drugs waar we gingen, kan het helpen ons zien dat onze ouders geen hulp kan behandelen ons met wantrouwen en die we kunnen hebben om te besteden meer tijd hun vertrouwen winnen. Of

we zijn misschien egoïstisch en teruggetrokken geweest met sommige van onze vrienden, dag in dag uit, week in week uit; dan toen we nodig hadden hen en ze waren niet beschikbaar, we werden boos en wrokkig. Door onszelf eraan te herinneren dat we veel van onze eigen ellende hebben bedacht, kunnen we degenen die ons pijn hebben gedaan vergeven . Een andere manier waarop we vergeving kunnen vinden voor degenen die ons pijn hebben gedaan, is door uit onszelf te stappen en na te denken over hoe het leven van andere mensen eruit ziet. Misschien zijn de mensen die pijn doen ons deden zo omdat ze hadden problemen dat maakte hen minder gevoelig voor de behoeften van anderen. Misschien heeft onze sponsor onze telefoontjes een week niet beantwoord omdat zijn jongste kind in de gevangenis zat. Misschien vertelde onze beste vriendin ons dat onze relatie ongezond was en dat we eruit moesten komen - onmiddellijk na haar eigen scheiding. Misschien prees onze werkgever ons werk niet omdat hij bang was dat hij die week de salarisadministratie zou kunnen betalen. We voelen ons meestal bekrompen en klein als we ontdekken dat een persoon die we kwalijk namen een pijnlijk probleem had. Misschien kunnen we meer vergevingsgezind en liefdevol als we gewoon aannemen vanaf het begin dat de meeste mensen de bedoelingen zijn goed en dat als iemand is onaardig om ons, hij kan zijn omdat hij of zij is in een veel pijn en zeer afgeleid door het. Allereerst vereist het spiritueel voorbereiden van ons om het goed te maken dat we de kracht en liefde van onze Hogere Macht aanboren. Als we nadenken over een liefdevolle Gods vergeving van de tijden dat we mensen pijn doen, zal ons helpen mensen te benaderen met een houding van liefde en vergeving. Door onze Hogere Macht te gebruiken als een soort beschermende kracht, zal ervoor zorgen dat negatieve reacties op ons herstel er niet voor zorgen dat we de hoop verliezen. We kunnen onszelf concentreren door te bidden en te mediteren voordat we het goedmaken. 1. Ben ik het goed verschuldigd aan mensen die mij ook kwaad hebben gedaan?  
1. Heb ik ze allemaal vergeven? Welke heb ik nog niet vergeven? Heb ik alle bovenstaande manieren geprobeerd om een geest van vergeving op te wekken? Wat doet mijn sponsor zeggen over het?  
Het maken van Amends Nu zijn we klaar om het goed te maken. We hebben elke persoon of instelling op onze achtste stappenlijst met onze sponsor besproken en een plan gemaakt voor hoe we het zouden aanpakken om het weer goed te maken. We hebben gesproken met de God van ons begrip, en we hebben gebeden voor de bereidheid, sereniteit, moed en wijsheid om te gaan door middel van met onze goedmaken. Nu moeten we het goedmaken. We moeten ons gedrag blijven aanpassen, en we moeten alle toezeggingen nakomen die we hebben gedaan aan de mensen op onze wijzigingslijst . Dit is waar het moeilijk kan worden. Toen we voor het eerst te maken wijzigt, zijn we meestal het gevoel als wanneer we weg konden drijven op een wolk van vrijheid. We voelen een verhoogd gevoel van zelfrespect en de aanvankelijke euforie die gepaard gaat met het verdwijnen van een groot deel van de wroeging. We voelen ons als goede mensen, alsof we op gelijke voet staan met de rest van de mensheid. Dit gevoel is buitengewoon krachtig, en als het de eerste keer is dat we het voelen, lijkt het misschien meer dan we aankunnen. We hoeven ons geen zorgen te maken. De gevoelens zullen niet lang zo intens zijn, hoewel er een permanente verandering in onze gevoelens over onszelf zal zijn. Na de eerste gloed van het goedmaken

vervaagt, zullen we het echt uitdagende deel van het goedmaken onder ogen zien: de opvolging. Een jaar nadat we bijvoorbeeld een kredietinstelling hebben benaderd waaraan we geld schuldig zijn en beloven elke maand een bepaald bedrag terug te betalen, vinden we het misschien niet ‘spiritueel inspirerend’ om een deel van elk zuurverdiende salaris over te dragen, vooral als we gaan nog een aantal jaren dezelfde betaling doen. Door onszelf een simpele vraag te stellen, zouden we door kunnen gaan met het goedmaken: hoe vrij willen we zijn? Om verder te gaan met alle aspecten van ons herstel, weer goed te maken inbegrepen, maakt onze vrijheid groeien dag per dag. 1. Zijn er wijzigt met die ik heb met moeite volgende door middel van? Wat ben ik bezig om recommit mezelf aan het maken van deze goedmaken?  
Het is niet per se een geruststellend en comfortabel proces om het goed te maken. De stappen zijn niet bedoeld om te maken ons gelukkig en comfortabel, zonder ook het maken van ons te laten groeien. De angst, het risico en het gevoel van kwetsbaarheid die gepaard gaan met het goedmaken van iets, kunnen zo ongemakkelijk voor ons zijn dat de herinnering ons ervan weerhoudt het gedrag te herhalen dat ertoe leidde dat we het goed moesten maken. We horen vaak rond NA dat “het beter wordt”. “Het” is ons - we worden beter. We worden betere mensen. We worden minder bereid tot destructief gedrag omdat we ons bewust zijn van de kosten van menselijke ellende, zowel die van onszelf als die om ons heen. Onze egocentrisme maakt plaats voor een besef van andere mensen en bezorgdheid over hun leven. Waar we onverschillig waren, we beginnen aan zorg. Waar we egoïstisch waren, we beginnen te onzelfzuchtig. Waar we waren boos, we beginnen te worden vergevingsgezind. Onze liefde en tolerantie strekken zich ook uit tot onszelf. In Stap Acht hebben we enkele van de problemen rond het goedmaken voor onszelf onderzocht ; nu is het tijd om te erkennen dat we al begonnen zijn het weer goed te maken voor onszelf en misschien plannen te maken om door te gaan of nieuwe dingen aan te pakken. We begonnen het bij onszelf goed te maken voor ons alcoholisme toen we stopten met het gebruik van drugs en de stappen gingen uitvoeren. Alleen al deze twee acts zullen gaan een lange weg in de richting van het helen van de schade die we hebben om onze eigen geesten. Het kan zijn dat we nog andere dingen moeten doen om de schade die we aan ons lichaam en onze geest hebben aangericht te genezen. Er zijn veel manieren waarop we voor onze lichamelijke gezondheid kunnen zorgen, van dieet tot lichaamsbeweging tot medische behandeling. Welke manieren we ook kiezen, het moet passen bij onze persoonlijke behoeften en verlangens. De schade die we aan onze geest hebben toegebracht, kan tot op zekere hoogte worden genezen door in de toekomst kennis te vergaren. Terugkeren naar school, of gewoon iets nieuws leren, zal ons helpen om jaren van mentale verwaarlozing te herstellen . 1. Wat zijn mijn onmiddellijke plannen om het bij mezelf goed te maken? Moet ik heb geen lange afstand doelen die ook als genoegdoening voor mezelf zou kunnen passen? Wat zijn zij? Wat kan ik doen om door te gaan?  
Spirituele principes In de negende stap zullen we ons concentreren op nederigheid, liefde en vergeving. De nederigheid die we in deze stap hebben opgedaan, is het resultaat van een goede blik op de schade die we anderen hebben aangericht en het aanvaarden van de verantwoordelijkheid daarvoor. We erkennen bij onszelf: “Ja, dit is wat ik heb gedaan. Ik ben verantwoordelijk voor de schade die ik heb aangericht en voor het rechtzetten ervan .” We kunnen hebben al geleid tot dit besef door de ervaring van het hebben van

iemand vertelt ons in tranen hoeveel we ze hebben gekwetst. Het kan zijn dat we aan de ontvangende kant zijn geweest van de pijn die we iemand anders hadden aangedaan, en we waren zo geschokt door zo’n ervaring dat we op een dieper niveau konden zien hoe we mensen pijn deden. Maar nogmaals, het kan zijn dat alleen het proces van de vorige stappen, in combinatie met de ervaring van het goedmaken, ons tot een grotere nederigheid heeft geleid . 1. Heb ik de verantwoordelijkheid aanvaard voor de schade die ik heb veroorzaakt en voor het herstellen van die schade?  
1. Welke ervaringen heb ik had dat leidde me om te zien de schade I veroorzaakte nog duidelijker? Hoe heeft dat bijgedragen tot een toename van mijn nederigheid?  
Het wordt veel gemakkelijker om het spirituele principe van liefde in stap negen te beoefenen, hoewel we er waarschijnlijk tijdens ons herstel aan hebben gewerkt. Tegen die tijd hebben we veel van de destructieve opvattingen en gevoelens die we hadden, geëlimineerd en ruimte gemaakt voor liefde in ons leven. Zoals we raken gevuld met liefde, we vinden onszelf gedwongen te delen dat door het voeden van onze relaties en de aanleg van nieuwe en door onze onbaatzuchtig delen van herstel, onze tijd, onze middelen, en vooral onszelf met die in nood. 1. Hoe ben ik het geven van mezelf of het zijn van de dienst aan anderen?  
Als we ervaren dat we vergeving krijgen, beginnen we de waarde in te zien van het uitbreiden van dat naar anderen. Dit motiveert ons om het spirituele principe van vergeving zoveel mogelijk in praktijk te brengen. Door onze eigen menselijkheid te erkennen, kunnen we anderen vergeven en niet zo veroordelend zijn als in het verleden. Het wordt voor ons een tweede natuur om andere mensen het voordeel van de twijfel te geven. We vermoeden niet langer dat er gemene motieven en stiekeme samenzweringen spelen in elke situatie waarover we niet de volledige controle hebben. We zijn ons ervan bewust dat we het meestal goed bedoelen, en daarom breiden we die overtuiging uit naar anderen. Wanneer iemand heeft ons kwaad, we zijn ons ervan bewust dat het houden van wrok alleen dient te beroven onze eigen rust en sereniteit, dus we hebben de neiging om te vergeven vroeg eerder dan later. 1. Wat zijn de voordelen voor mij van het beoefenen van het principe van vergeving? Wat zijn sommige situaties waarin ik ben geweest in staat om te oefenen dit principe?  
1. Want wat heb ik vergeven mezelf?  
Moving On Velen van ons vinden het nuttig om na te denken over wat we goedmaken nadat we ze allemaal hebben gemaakt. Sommigen van ons doen dit door te schrijven over hoe het voelde om het goed te maken en wat we van de ervaring hebben geleerd . 1. Hoe voelde het om dit goed te maken? Wat heb ik leren van het?  
“Vrijheid” lijkt het woord te zijn dat het duidelijkst de essentie van stap negen beschrijft. Het lijkt de verlichting van schuld en schaamte samen te vatten, de vermindering van onze obsessie met onszelf en het toegenomen vermogen om te waarderen wat er om ons heen gebeurt terwijl het gebeurt. We beginnen minder met onszelf bezig te zijn, meer in staat om volledig aanwezig te zijn in al onze relaties. We beginnen gewoon in een kamer vol mensen te zijn zonder te proberen de kamer te beheersen of elk gesprek te domineren. We beginnen te denken van ons verleden, in het bijzonder ons alcoholisme, als een goudmijn van ervaring te delen met mensen die we proberen te helpen in het herstel, in plaats van als een periode van duisternis we willen te vergeten over. We stoppen

na te denken over ons leven in termen van wat we niet hebben en de geschenken die we elke dag ontvangen te waarderen. We weten dat om dit gevoel van vrijheid te behouden, we moeten blijven toepassen wat we in de vorige stappen hebben geleerd. Stap tien geeft ons de middelen om dat te doen .

Stap tien

“We blijven nemen persoonlijke inventaris en als we waren verkeerd onmiddellijk toegegeven.”

Door de eerste negen stappen te doorlopen, zijn onze levens drastisch veranderd - veel meer dan we hadden verwacht toen we voor het eerst bij Narcotics Anonymous kwamen. We zijn eerlijker, nederiger geworden en bezorgd over anderen, minder angstig, egoïstisch en wrok. Maar zelfs zulke ingrijpende veranderingen zijn niet gegarandeerd permanent. Omdat we alcoholist zijn, kunnen we altijd terugkeren naar hoe we eerder waren. Herstel heeft een prijs - het vereist onze waakzaamheid. We moeten alle dingen blijven doen die we tot nu toe hebben gedaan voor ons herstel. We moeten eerlijk blijven, vertrouwen hebben, aandacht schenken aan onze daden en reacties en beoordelen hoe deze voor ons of tegen ons werken. We moeten ook letten op hoe onze acties anderen beïnvloeden, en als de effecten negatief of schadelijk zijn, stap dan snel naar voren en neem de verantwoordelijkheid voor de veroorzaakte schade en voor het herstel ervan. Kortom, we moeten doorgaan met het maken van persoonlijke inventarisaties en onmiddellijk onze fouten erkennen . Zoals u kunt zien, laat de tiende stap ons veel van het werk herhalen dat we in de stappen vier tot en met negen hebben gedaan, zij het in een veel verkort formaat. Het formaat dat in deze gids wordt voorgesteld, is er een die in het algemeen de elementen van een persoonlijke inventaris omvat. Sommigen van ons vinden misschien dat we vragen moeten toevoegen die zich richten op specifieke gebieden die van invloed zijn op ons individuele herstel, aan de vragen die al in deze gids staan. We kunnen enkele aanvullende gebieden vinden waarop we ons kunnen concentreren in IP # 9, Living the Program. Onze sponsor heeft mogelijk een specifieke richting voor ons op dit punt. Zoals eerder opgemerkt, is deze gids bedoeld als een startpunt, niet als het laatste woord over een van de stappen. 1. Waarom is een tiende stap nodig?  
1. Wat is het doel van het doorgaan met het maken van persoonlijke inventarisaties?  
1. Hoe kan mijn sponsor mij helpen?  
Voelen versus doen We gebruiken stap tien om een continu bewustzijn te creëren en te behouden van wat we voelen, denken en, nog belangrijker, wat we doen. Voordat we beginnen een regelmatig patroon van persoonlijke inventaris, is het absoluut noodzakelijk dat we begrijpen wat we zijn het beoordelen. Het zal niet veel goed doen om een lijst van onze gevoelens te maken zonder ze te koppelen aan de acties die ze genereren of niet genereren. We voelen ons vaak erg slecht, hoewel we ons erg goed gedragen, of vice versa. Voor bijvoorbeeld een NA -lid loopt in haar huis groep. “Hoe gaat het met je?” vraagt iemand. ‘Vreselijk’, antwoordt ze .

Van Natuurlijk, dit lid wordt verwezen naar de manier waarop ze zich voelt. Ze kunnen niet mogelijk zijn te verwijzen naar wat ze doet, omdat ze heel goed gedraagt inderdaad: Ze gaat naar een vergadering, eerlijk uitdrukken hoe ze zich voelt, en het bereiken van een ander lid dat zal zijn ondersteunend. Aan de andere kant kunnen we het druk hebben met het geven van onze impulsen en het handelen naar karaktergebreken. Op het eerste gezicht kunnen we ons heel goed voelen. Het duurt meestal even voordat we de leegte opmerken die bij het leven op deze manier hoort. We vermijden het werk dat ons helpt schoon te blijven. We geven toe aan onze impulsen en zoeken de gemakkelijke uitweg. En we weten waar dit ons heen zal brengen ! De tiende stap houdt ons bewust van onszelf, zodat we niet tot het uiterste gaan. We hebben niet hebben te verslaan onszelf up, omdat we het gevoel slecht. We kunnen ons in plaats daarvan concentreren op de positieve actie die we ondernemen. Het kan zelfs blijken dat door onze focus op deze manier te verleggen, we ons ook beter gaan voelen. Als we ons bewust blijven van wat we doen, kunnen we patronen van vernietiging zien lang voordat ze verankerd raken, zodat we ons niet goed voelen ten koste van wat goed voor ons is. Wij als alcoholisten hebben ook de neiging om te oordelen over wat we zijn gevoel. Alles wat slecht voelt, willen we onmiddellijk stoppen. We houden er vaak geen rekening mee dat de manier waarop we ons voelen volkomen logisch is als we de omstandigheden in overweging nemen . Velen van ons hebben bijvoorbeeld problemen om boos te zijn. We houden niet van hoe het voelt. We beoordelen het, concluderen dat we niet het recht hebben om zo te voelen, en dan doen we ons uiterste best om onze boze gevoelens te onderdrukken. Toch kunnen we een situatie meemaken die iedereen boos zou maken. Misschien hebben we een relatie met iemand die ons constant niet met respect behandelt. Misschien zijn we gepasseerd voor verschillende welverdiende promoties op het werk. Ons antwoord op deze situaties is woede. We zijn slecht behandeld - we zijn natuurlijk boos. Nu komt het moment waarop ons herstel ons vooruit kan stuwen naar meer zelfrespect of dat onze ziekte ons in een dikke mist van depressie en wrok kan slepen . Het heeft allemaal te maken met hoe we reageren op onze woede. Als we schreeuwen en vloeken en met dingen gooien, vernietigen we elke mogelijkheid om onze relatie of werksituatie te verbeteren. Als we niets doen en onze gevoelens van woede begraven, worden we depressief en wrokkig, en dat zal onze situatie ook niet verbeteren. Maar als we positieve actie ondernemen om de situatie te verbeteren, kan het beter worden; op zijn minst weten we wanneer het tijd is om te vertrekken en kunnen we dat zonder spijt doen. Soms is het enige dat we met onze gevoelens hoeven te doen, ze voelen. We hoeven er niet op te reageren. Als we bijvoorbeeld iemand hebben verloren, zullen we verdriet hebben. Ons verdriet kan lang duren. Het zal stijgen als we voldoende hebben gerouwd. We kunnen het ons niet veroorloven ons door ons verdriet zover te laten slepen dat we niet verder kunnen met ons leven, maar we mogen verwachten dat we hierdoor worden beïnvloed. We zijn misschien snel afgeleid of vinden het moeilijk om deel te nemen aan activiteiten die leuk zouden moeten zijn. We moeten een evenwicht vinden tussen het ontkennen van onze gevoelens en ons door deze laten overweldigen; we willen niet te gaan naar een van beide extreme. Dit lijkt als een eenvoudige concept- bijna als of hij kon gaan zonder

zeggen, maar veel van onze leden te delen dat hij duurt jaren van herstel voordat we zijn in staat om het bereiken van een balans het grootste deel van de tijd. Dus de tiende stap geeft ons de vrijheid om onze gevoelens te voelen door ons te helpen het verschil te zien tussen voelen en doen. 1. Zijn er momenten in mijn leven dat ik in de war ben over het verschil tussen mijn gevoelens en mijn daden? Breid dit uit.  
Goed en fout De tiende stap vertelt ons dat we onmiddellijk moeten toegeven dat we ongelijk hebben. De stap lijkt te veronderstellen dat we weten wanneer we zijn verkeerd, maar het feit is dat de meeste van ons sommige diensten niet-at ieder geval niet meteen. Het neemt de vaste praktijk van het nemen van een persoonlijke inventaris voor ons om te worden bedreven in het uitzoeken uit wanneer we verkeerd. Laten we eerlijk zijn. Toen we nieuw waren in herstel, waren we al een tijdje op gespannen voet met de rest van de wereld. Zoals de basistekst zegt, werden onze “levensvaardigheden teruggebracht tot het niveau van dieren”. We wisten niet goed hoe we met anderen moesten communiceren. We begonnen te leren tijdens het herstel, maar in het proces1 hebben we veel fouten gemaakt. Velen van ons maakten een periode door waarin we erg rigide werden over de waarden die we tijdens herstel hadden ontwikkeld. We hebben die starheid niet alleen op onszelf toegepast, maar op iedereen om ons heen. We dachten dat het principieel en correct was om degenen aan te spreken wier gedrag “onaanvaardbaar” was. In feite was het ons gedrag dat onaanvaardbaar was. We waren zelf rechtvaardig en aanmatigend. We hadden het mis. Of sommigen van ons, na jarenlang als deurmat te hebben gediend waar iedereen overheen kon lopen, besloten dat ons herstel vereiste dat we assertief werden. Maar we gingen te ver. We eisten dat iedereen ons altijd perfect behandelt. Niemand kan een slechte dag hebben en ons telefoontje niet beantwoorden. Niemand mocht voor enige tijd emotioneel onbeschikbaar zijn voor ons. Boos eisten we perfecte service op de plaatsen waar we zaken deden. We waren niet dat assertief. We waren onvolwassen en strijdlustig. We hadden het mis. We kunnen het zelfs bij het verkeerde eind hebben als iemand ons pijn doet. Hoe? Stel dat onze sponsor iets heel kwetsends tegen ons zegt. In plaats van het met onze sponsor te bespreken, praten we met tien of twaalf van onze beste vrienden tijdens de volgende drie bijeenkomsten die we bezoeken. Voor de week is door middel van, de helft van onze lokale NA community is praten over de rotte ding zus-en-zo zei aan één van zijn sponsees -en dat is als het verhaal bleef zoals het oorspronkelijk was! Dus de situatie begon bij ons geen kwaad hebben gedaan, maar uiteindelijk bij ons verantwoordelijk voor het beschadigen van de reputatie van onze sponsor in het programma-de plaats waar hij nodig heeft, zo veel als wij doen, moet worden toegestaan om te maken fouten en te herstellen op zijn eigen tempo. 1. Heeft er al een paar keer in mijn herstel toen ik al verkeerd en niet al op de hoogte van deze pas later? Wat waren ze?  
1. Hoe doe mijn fouten van invloed op mijn eigen leven? Anderen leven?  
Het is al moeilijk genoeg om erachter te komen wanneer we het mis hebben; toelaten van onze fouten kunnen zelfs meer uitdagend. Net als in de negende stap, we moeten oppassen dat we niet meer doen schade door het maken van de opname.

Velen van ons realiseren zich bijvoorbeeld dat we iemand in onze naaste omgeving pijn hebben gedaan - misschien omdat de persoon niet meer met ons praat - maar weten niet precies wat we hebben gezegd of verkeerd hebben gedaan. In plaats van de tijd te nemen om na te denken over wat we zouden kunnen hebben gedaan, of de persoon te vragen, besluiten we dat we alle eventualiteiten behandelen en een algemene bekentenis doen. We benaderen de persoon en zeggen: “Vergeef me alstublieft voor alles wat ik ooit heb gedaan, de hele tijd dat we elkaar hebben gekend, gedaan om u te beledigen of te kwetsen . De tiende stap vereist dat we nemen de tijd voor persoonlijke reflectie voor gevallen net als deze. De kans is groot dat als we nadenken over wanneer de houding van de persoon ten opzichte van ons veranderde, en nadenken over ons gedrag onmiddellijk voorafgaand aan die verandering, we zullen weten wat we verkeerd hebben gedaan. Het kan pijnlijk of gênant zijn om erover na te denken; het kost zeker moeite, maar dat geldt ook voor alle stappen. Luiheid is een karaktergebrek als elk ander, en we kunnen het ons niet veroorloven ernaar te handelen. Maar nogmaals, als we echt stomverbaasd zijn, als we gewoon niets kunnen vinden dat we hebben gezegd of gedaan dat schadelijk was, is er niets mis met het benaderen van de persoon en zeggen dat we hebben gemerkt dat hij of zij boos of boos op ons, dat we geven om onze relatie met die persoon, en willen horen wat hij of zij te zeggen heeft. De meesten van ons zijn bang voor wat we in een situatie als deze zullen horen, maar we kunnen ons er niet door onze angst van laten weerhouden om aan stap tien te werken. Er is nog een andere manier waarop we onze bekentenis van fout volledig ondoeltreffend kunnen maken: geef toe dat we ongelijk hebben en wijs dan onmiddellijk aan wat de andere persoon het eerst deed, waardoor we ons gedroegen zoals we deden. Voor bijvoorbeeld zeggen één van onze kinderen gebruikt slechte manieren, dus we schreeuwde naar haar en noemde haar een naam. Als we nu toegeven dat we ongelijk hadden, als we ons kind vertellen dat haar gedrag ons ertoe heeft aangezet te handelen zoals we deden, hebben we zojuist een bericht afgeleverd dat onze eerste fout rechtvaardigde, waardoor we onszelf dubbel fout maakten . In tegenstelling tot het proces in stap vier tot en met negen, is stap tien bedoeld om ons op de hoogte te houden wanneer we door gebeurtenissen uit het verleden gaan. We willen niet dat onopgeloste fouten zich opstapelen. We moeten ons best doen om op de hoogte te blijven van wat we doen. Het meeste van ons werk zal worden gedaan door voortdurend onze vooruitzichten aan te passen. Als we merken dat we steeds negatief worden en steeds klagen, willen we misschien wat tijd besteden aan het nadenken over de dingen waarvoor we dankbaar zijn. We moeten letten op de manier waarop we reageren als we iets verkeerds hebben gedaan. Is het onze eerste impuls om een excuus te verzinnen? Beweren we slachtoffer te zijn van iemands negatieve invloed - of van onze ziekte? Alle excuses terzijde, we zijn verantwoordelijk voor wat we doen. Het kan heel goed zijn dat onze karaktergebreken de overhand hebben gekregen, maar dat is geen excuus voor ons gedrag. We moeten accepteren verantwoordelijkheid, en blijven te zijn bereid te zijn onze tekortkomingen verwijderd. 1.”Toen we werden verkeerd onmiddellijk toegegeven dat" -wat doet dit betekenen voor mij?  
1. Zijn er tijden geweest tijdens mijn herstel dat ik situaties erger heb gemaakt door met iemand te praten voordat ik dat had moeten doen of door mijn gedrag aan iemand anders de schuld te geven? Wat waren ze?  
1. Hoe kan het snel erkennen van mijn fouten mij helpen om mijn gedrag te veranderen?  
Stap tien punten op de noodzaak om te blijven nemen persoonlijke inventaris en lijkt te beweren dat we doen dit alleen te vinden uit toen we zijn verkeerd. Maar hoe kunnen we de tijden identificeren

we hebben het mis, tenzij we ook tijden hebben waarop we gelijk hebben als basis voor vergelijking. Het identificeren van de momenten waarop we dingen goed doen en het vormen van persoonlijke waarden maken net zo goed deel uit van persoonlijke inventaris als het identificeren van onze verplichtingen. De meesten van ons hebben een zeer moeilijke tijd met het begrip van zijn recht. We denken aan de keren dat we een mening krachtig verdedigden omdat we gewoon wisten dat we gelijk hadden, maar in het licht van ons herstel zijn we gaan beseffen dat het vertrappelen van anderen in een discussie ons ongelijk maakt. Of we denken aan onze persoonlijke waarden. We weten dat ze goed voor ons zijn, maar als we erop zouden gaan aandringen dat anderen ernaar zouden leven, zouden we niet langer gelijk hebben, maar zelfingenomen. Dus hoe kunnen we ons op ons gemak voelen als we gelijk hebben? Eerst en vooral door de zesde en zevende stap uit te voeren, zodat onze karaktergebreken onze positieve daden niet in negatieve daden veranderen. Dan moeten we ons realiseren dat het waarschijnlijk enige tijd zal duren, en wat vallen en opstaan, voordat we ons volledig op ons gemak voelen in ons nieuwe leven in herstel. 1. Zijn er geweest situaties in mijn herstel in, die ik voelde me ongemakkelijk over het erkennen van iets wat ik had gedaan goed? Beschrijven.  
Hoe vaak moet We Take A Personal Inventory? Het werkt: hoe en waarom vertelt ons dat hoewel het ons doel is om elke dag continu bewust te blijven van onszelf, het erg nuttig is om aan het eind van elke dag te gaan zitten en aan deze stap te ‘werken’. We hebben de consistentie nodig om elke dag iets te doen om het een gewoonte te laten worden en om ons de spirituele principes van de activiteit eigen te maken. Als we rein blijven en onze dagen van voortdurende onthouding veranderen in weken, maanden en jaren, zullen we merken dat het maken van een persoonlijke inventaris een tweede natuur is geworden. We zullen ontdekken dat het bijhouden van onze spirituele fitheid vanzelf gaat, zonder dat we er teveel over na hoeven te denken. We zullen direct merken weg toen we het hoofd in een richting die we niet willen om te gaan of over te gaan in een gedrag dat is zeker schade veroorzaken. We kunnen het corrigeren. De frequentie van onze formele pogingen om een persoonlijke inventaris op te maken, kan dus afhangen van onze ervaring met herstel. In het begin gingen sommigen van ons aan het begin van onze dag, het einde van onze dag of zelfs beide keren zitten en gingen door IP # 9, Leven volgens het programma of iets dergelijks en ‘namen onze spirituele temperatuur op’. Het punt is dat we eraan willen doorgaan totdat het een gewoonte wordt, totdat het een tweede natuur is om continu ons herstel en onze spirituele staat te volgen, op te merken wanneer we meteen van koers gaan en eraan werken om het te veranderen . 1. Waarom is het belangrijk om door te gaan met het maken van persoonlijke inventarisaties totdat het een tweede natuur wordt?  
Een persoonlijke inventaris De volgende vragen gaan over de algemene gebieden die we willen bekijken in een persoonlijke inventaris. Er kan zijn momenten waarop onze sponsor wil ons om te doen een inventaris op een bepaald gebied van ons leven, zoals romantische relaties of onze patronen op het werk, of onze sponsor kunnen specifieke vragen toe te voegen om dit te hebben. We moeten altijd onze sponsor raadplegen over elk stapwerk dat we doen. 1. Have I bevestigde mijn geloof in een liefdevolle, zorgzame God vandaag?  
1. Have Ik zocht uit de leiding van mijn Hogere Macht vandaag? Hoe?

1. Wat heb ik gedaan te zijn van de dienst aan God en de mensen rondom mij?
2. Heeft God gegeven mij iets te zijn dankbaar voor vandaag?
3. Heb ik denk dat mijn Hogere Macht kan zien me hoe te leven en beter af te stemmen mijzelf met de wil van die macht?
4. Heb ik zie geen “oude patronen” in mijn leven vandaag? Zo ja, welke?
5. Have I was verontwaardigd, egoïstisch, oneerlijk, of bang?
6. Have I ingesteld mezelf up voor teleurstelling?
7. Have I was vriendelijk en liefdevol in de richting van alles?
8. Heb ik me zorgen gemaakt over gisteren of morgen?
9. Heb ik laat mezelf te worden geobsedeerd over iets?
10. Have Ik liet mezelf te worden ook hongerig, boos, eenzaam, of moe?
11. Am I nemen van mezelf te serieus in elk gebied van mijn leven?
12. Heb ik last van enige fysieke, mentale, of geestelijke problemen?
13. Have Ik hield iets tegen mezelf dat ik zou hebben besproken met mijn sponsor?
14. Had ik heb geen extreme gevoelens vandaag? Wat waren ze en waarom heb ik heb hen?
15. Wat is het probleem gebieden in mijn leven vandaag?
16. Welke gebreken speelden vandaag een rol in mijn leven? Hoe?
17. Was er vandaag angst in mijn leven?
18. Wat heb ik doen vandaag dat ik wou dat ik niet had gedaan?
19. Wat heb ik vandaag niet gedaan waarvan ik wou dat ik het had gedaan?
20. Ben ik bereid om te veranderen?
21. Is er vandaag een conflict geweest in een van mijn relaties? Wat?
22. Am I behoud van persoonlijke integriteit in mijn relaties met anderen?
23. Have I geschaad mezelf of anderen, hetzij direct of indirect, vandaag? Hoe?
24. Heb ik te danken geen excuses of wijzigt?
25. Waar had ik het mis? Als ik kon doen dat dan weer, wat zou ik doen anders? Hoe kan ik het de volgende keer beter doen?
26. Heb ik blijf schoon vandaag?
27. Was ik vandaag goed voor mezelf?
28. Wat waren de gevoelens die ik vandaag had? Hoe heb ik gebruik ze om te kiezen principe-gecentreerde actie?
29. Wat deed ik doen om te worden van de dienst aan anderen vandaag? Wat heb ik vandaag gedaan waar ik een positief gevoel over heb?
30. Wat heeft gegeven me voldoening vandaag?
31. Wat heb ik vandaag gedaan waarvan ik zeker wil zijn dat ik het herhaal?
32. Heb ik ga naar een vergadering of een gesprek met een andere herstellende verslaafde vandaag?
33. Wat moet ik heb te zijn dankbaar voor vandaag?  
    Spirituele principes In de tiende stap zullen we ons concentreren op zelfdiscipline, eerlijkheid en integriteit. Zelfdiscipline is essentieel voor ons herstel. Toen we dronken, waren we zelfzuchtig en egocentrisch. We kozen altijd voor de gemakkelijke weg, gaven toe aan onze impulsen en lieten elke kans op persoonlijke groei links liggen. Als er iets in ons leven dat een verplichte regelmatige inzet, de kansen zijn dat we alleen gevolgd door de als hij was niet al te hard, als hij niet heeft te krijgen in de manier van onze genotzucht, of als we gebeurd te voelen als het. De zelfdiscipline van herstel roept ons op om bepaalde dingen te doen, ongeacht hoe we ons voelen. We moeten om te gaan naar de vergaderingen regelmatig, zelfs als we moe, druk op het werk, het hebben van plezier, of gevuld met wanhoop; we moeten regelmatig gaan, zelfs als - vooral wanneer - we vijandig staan tegenover de eisen die herstel van ons stelt. We gaan naar bijeenkomsten, bellen onze sponsor en werken samen met anderen omdat we hebben besloten dat we herstel willen in NA, en die dingen zijn de acties die ons aanhoudende herstel zullen helpen verzekeren. Soms zijn we enthousiast over deze activiteiten. Soms is alle bereidheid die we bezitten nodig om ermee door te gaan. Soms raken ze zo verweven met ons dagelijks bestaan dat we ons nauwelijks bewust zijn dat we ze doen .
34. Waarom is het principe van zelfdiscipline nodig bij deze stap?
35. Hoe kan het beoefenen van het principe van zelfdiscipline in deze stap mijn gehele herstel beïnvloeden?  
    Het principe van eerlijkheid vindt zijn oorsprong in stap één en komt tot uiting in stap tien. We zijn meestal niets minder dan verbaasd over de reikwijdte en diepte van onze eerlijkheid op dit punt in ons herstel. Waar we voorheen misschien eerlijk achteraf hadden gezien, in staat om onze ware motieven te zien lang nadat een situatie voorbij was, zijn we nu in staat om eerlijk te zijn tegen onszelf, over onszelf, terwijl de situatie zich nog voordoet.
36. Hoe kan het me bewust zijn van mijn fouten (eerlijkheid in jezelf) mij helpen mijn gedrag te veranderen?  
    Het principe van integriteit kan behoorlijk complex zijn, maar het is vooral integriteit die ons vermogen om andere principes toe te passen, afdwingt. In feite is integriteit weten welke principes we in een bepaalde situatie moeten toepassen, en in welke mate. We staan bijvoorbeeld op een avond buiten een bijeenkomst en maken toevallig deel uit van een groep die begint te roddelen over iemand anders in het programma. Laten we zeggen dat ze het hebben over de affaire die de partner van onze beste vriend heeft, en we weten dat het waar is omdat we het de vorige avond van onze beste vriend hebben gehoord. Weten wat we in deze situatie moeten doen, vergt waarschijnlijk al het grammetje integriteit dat we bezitten. Dus welke spirituele principes hebben we nodig in deze situatie? Eerlijkheid? Tolerantie? Respect? Terughoudendheid? Het is waarschijnlijk onze eerste

de impuls om naar binnen te rennen en de roddels te veroordelen, omdat we weten hoeveel pijn het onze vriend zou doen als zulke privéaangelegenheden in het openbaar worden besproken. Maar door dat te doen, kunnen we de waarheid van de roddels bevestigen en zo onze vriend meer pijn doen, of uiteindelijk kunnen we de mensen die bij de roddels betrokken zijn zelfingenomen vernederen. Meestal is het niet nodig om te bewijzen dat we integriteit hebben door het hoofd te bieden aan een situatie die we niet goedkeuren. Er zijn een aantal dingen die we in deze situatie kunnen doen. We kunnen van onderwerp veranderen, of we kunnen ons verontschuldigen en weglopen. Elk van deze keuzes zou een subtiele boodschap over onze gevoelens zenden en ons tegelijkertijd in staat stellen trouw te blijven aan onze eigen principes en onze vriend zoveel mogelijk sparen . 1. Wat situaties in mijn herstel hebben geroepen op me om te oefenen het principe van de integriteit? Hoe heb ik gereageerd? Die keer heb ik voelde me goed over mijn reactie, en die tijden hebben ik niet?  
Moving On Een van de mooiste dingen van de tiende stap is dat hoe meer we eraan werken, hoe minder we de tweede helft ervan nodig hebben. Met andere woorden, we zullen niet zo vaak in het ongelijk zijn. Toen we om te komen herstel, de meeste van ons hebben nog nooit geweest zijn in staat om te hebben enige vorm van lange-termijn relatie, zeker geen waar we besloten onze conflicten in een gezonde en wederzijds respectvolle manier. Sommigen van ons hadden hevige gevechten met mensen en, toen ze eenmaal voorbij waren, spraken ze nooit over de onderliggende problemen die de gevechten veroorzaakten. Sommigen van ons gingen tot een ander uiterste en waren het nooit oneens met de mensen die onze beste vrienden en familieleden zouden zijn. Het leek gemakkelijker om afstand te houden dan het risico te lopen een conflict te creëren waar we toen misschien mee te maken hadden gehad. Ten slotte liepen sommigen van ons gewoon weg uit elke relatie waarin een conflict ontstond. Het maakte niet uit hoeveel we de ander pijn deden; het leek gemakkelijker dan een probleem oplossen en een sterkere relatie opbouwen . De tiende stap maakt het voor ons mogelijk om langdurige relaties te hebben - en we hebben langdurige relaties nodig, vooral in NA. We zijn tenslotte voor ons hele leven van elkaar afhankelijk. Velen van ons voelen zich diep verbonden met de mensen die naar NA kwamen toen wij dat deden en zijn gebleven. We hebben met elkaar dienst gedaan, appartementen met elkaar gedeeld, met elkaar getrouwd en soms van elkaar gescheiden. We hebben gevierd mijlpalen in elk ander leven: geboorte, diploma-uitreikingen, kopen huizen, promoties en herstel jubilea. We hebben samen om verliezen gerouwd en we hebben elkaar getroost tijdens de pijnlijke tijden in het leven. We hebben elkaars leven geraakt en een gedeelde geschiedenis gevormd. We zijn een gemeenschap. Samen met het leren toegeven dat we ongelijk hebben, komt er een vrijheid die we nog nooit eerder hebben ervaren. Het wordt zoveel natuurlijker voor ons om toe te geven dat we ons afvragen waarom we het ooit zo angstaanjagend vonden als we het mis hebben. Misschien omdat we het dus “minder dan” in zo vele manieren, een toelating van een fout voelde alsof we waren onthullen onze diepste geheim: onze minderwaardigheid. Maar toen we erachter dat door samen te werken de stappen die we waren niet inferieur helemaal niet, dat we net zo veel waarde als iemand anders, is het niet meer leek dus breken om toegeven dat we waren verkeerd. We begonnen ons heel te voelen . 1. Hoe helpt de tiende stap mij om in het heden te leven?

1. Wat ben ik doe anders als gevolg van het werken Step Ten?  
   Door aan de tiende stap te werken, kunnen we meer balans en harmonie in ons leven bereiken. We merken dat we veel vaker gelukkig en sereen zijn dan niet. Je niet in je vel voelen wordt zo zeldzaam dat, als het toch gebeurt, het een signaal is dat er iets mis is. We kunnen gemakkelijk identificeren van de oorzaak van onze ongemak door het nemen van een persoonlijke inventaris. De persoonlijke vrijheid, dat is al het bouwen sinds we begonnen met het werken aan de stappen levert een toename van onze keuzes en opties. We hebben totale vrijheid om elk soort leven te creëren dat we voor onszelf willen. We beginnen te zoeken naar de betekenis en het doel van ons leven. We vragen ons af of de levensstijl die we hebben gekozen de nog steeds lijdende verslaafde helpt of de wereld op een andere manier een betere plek maakt. Wat we zoeken, vinden we in de elfde stap.

Stap elf

“We probeerden door gebed en meditatie ons bewuste contact met God zoals we Hem begrepen te verbeteren, en baden alleen om kennis van Zijn wil voor ons en de kracht om die uit te voeren .”

Stap elf zegt dat we al een bewust contact hebben met de God van ons begrip, en dat het nu de taak is om dat contact te verbeteren. We begonnen ons bewuste besef van een Hogere Macht te ontwikkelen in Stap Twee, leerden die Kracht te vertrouwen voor begeleiding in Stap Drie, en we vertrouwden vele malen op die Kracht om vele andere redenen tijdens het proces van het doorlopen van de stappen. Elke keer dat we onze Hogere Macht om hulp riepen, verbeterden we onze relatie met onze Hogere Macht. Stap elf erkent dat het bereiken van de God van ons begrip, eenvoudigweg gebed genoemd, een van de meest effectieve middelen is om een relatie met God op te bouwen. Het andere middel dat in deze stap naar voren wordt gebracht, is meditatie. In deze stap zullen we onze eigen concepten van gebed en meditatie moeten onderzoeken en ervoor moeten zorgen dat ze ons spirituele pad weerspiegelen . Ons eigen spirituele pad De elfde stap geeft ons de kans om ons eigen spirituele pad te vinden, of ons pad verder te verfijnen als we er al een zijn ingeslagen. De stappen die we zetten om ons pad te vinden of te verfijnen, en de manier waarop we het bewandelen, zullen in grote mate afhangen van de cultuur waarin we leven, eerdere ervaringen met spiritualiteit en wat het beste past bij onze persoonlijke aard. Onze spiritualiteit heeft zich ontwikkeld sinds we voor het eerst bij NA kwamen. We veranderen voortdurend, en dat geldt ook voor onze spiritualiteit. Nieuw territorium, nieuwe mensen en nieuwe situaties hebben hun effect op ons, en onze spiritualiteit moet daarop reageren. Het verkennen van onze spiritualiteit in de elfde stap is een prachtige en verhelderende ervaring. We zullen aan veel nieuwe ideeën worden blootgesteld, en we zullen ontdekken dat veel van deze nieuwe ideeën rechtstreeks voortkomen uit onze eigen kennis van spirituele zaken. Omdat we in de vorige tien stappen een referentiekader over spiritualiteit hebben ontwikkeld, ontdekken we dat ons inzicht is meegegroeid met ons vermogen om nieuwe informatie over onszelf en onze wereld te begrijpen. Spirituele verkenning is wijd open, en we zullen persoonlijke waarheden leren en vinden, zowel in onze geconcentreerde inspanningen om meer te begrijpen als in de meest alledaagse details van ons leven. Velen van ons vinden dat wanneer we bij NA komen, we echt ‘goden moeten veranderen’. Sommigen van ons geloofden in iets wat we vaag aangeduid als “God”, maar we hebben niet echt begrijpen niets over het, behalve dat hij leek te zijn uit te komen met ons op. We waarschijnlijk wel wat werk in Stappen twee en drie gericht op het blootleggen van ongezonde ideeën over onze Hogere Macht, en dan hebben we geprobeerd om een aantal nieuwe ideeën die toegestaan voor een liefdevolle, zorgzame Hogere Macht te vormen. Voor velen van ons, gewoon geloven dat we hadden een hogere macht die verzorgd over ons als

individuen was genoeg te krijgen ons door middel van de volgende stappen. We hadden niet het gevoel geen behoefte aan de ontwikkeling van onze ideeën geen verdere. Maar onze ideeën ontwikkelden zich hoe dan ook, zelfs zonder onze bewuste inspanning. Elke specifieke ervaring met het uitvoeren van de stappen gaf ons aanwijzingen over de aard van onze Hogere Macht. We voelden waarheden over onze Hogere Macht in plaats van ze intellectueel te begrijpen. Op het moment dat we met onze sponsor gingen zitten om onze vijfde stap te delen, waren velen van ons plotseling vervuld met de stille zekerheid dat we onze sponsor konden vertrouwen, dit proces konden vertrouwen en vooruit konden gaan; dit was een moment waarop velen van ons de aanwezigheid van onze Hogere Macht voelden. Dit, samen met het werk dat we deden in de stappen acht en negen, heeft bij velen van ons een groeiend bewustzijn van de wil van onze hogere macht voor ons geïmplanteerd . 1. Welke ervaringen heb ik gehad met de vorige stappen of elders in het leven die me een idee gaven van hoe mijn Hogere Macht is? Wat kwam ik door die ervaringen te weten over mijn Hogere Macht?  
1. Welke kwaliteiten heeft mijn Hogere Macht? Kan ik die kwaliteiten voor mezelf gebruiken - kan ik hun transformerende kracht in mijn leven ervaren?  
1. Hoe is mijn begrip van een Hogere Macht veranderd sinds ik bij NA kwam?  
Deze aanwijzingen over de aard van onze Hogere Macht zijn misschien wel de belangrijkste factor bij het bepalen van ons spirituele pad. Velen van ons hebben gemerkt dat het spirituele pad van onze jeugd niet strookt met de waarheden die we in de stappen vinden. Als we bijvoorbeeld voelen dat God enorm en open is, en de spiritualiteit waaraan we in het verleden zijn blootgesteld suggereert dat God beperkt en beperkt was, zullen we waarschijnlijk niet terugkeren naar ons eerdere pad. Als we voelen dat onze Hogere Macht op een zeer persoonlijke en individuele manier om ieder van ons geeft, werkt een geloofssysteem dat een verre, onkenbare, buitenaardse kracht presenteert misschien niet voor ons. Terwijl sommigen een nieuw pad moeten inslaan, hebben anderen ontdekt dat precies het tegenovergestelde waar is: dat wat we in de stappen ontdekken, dieper kan worden onderzocht via het spirituele pad van onze kindertijd. Het is mogelijk dat we door ons stapwerk wrokgevoelens hebben genezen die we tegen religieuze instellingen hadden, en als gevolg daarvan in staat zijn om met een open geest naar die instellingen terug te keren. Voor anderen was de religie van onze jeugd niet meer dan een plek om rond te hangen, een gemeenschap waarmee we een sentimentele band hadden. Bij herstel beginnen we te zien hoe we onze religie als ons persoonlijke spirituele pad kunnen gebruiken . Het verdient de nadruk dat we religie nooit met spiritualiteit mogen verwarren. In NA, ze zijn niet het zelfde ding bij all. Narcotics Anonymous, zelf, is niet een religie. Het biedt een reeks spirituele principes, en gebruikt een concept dat ‘God’, een ‘Hogere Macht’ of een ‘Macht groter dan wijzelf’ wordt genoemd, die leden kunnen gebruiken als een pad uit hun actieve verslaving. De spirituele principes en het concept van een hogere macht kunnen samengaan met het persoonlijke spirituele pad van een lid dat hij of zij buiten NA volgt, of die principes en het concept van een hogere macht kunnen op zichzelf als een spiritueel pad dienen. Het is aan elk lid. Sommigen van ons komen op dit punt, en we weten het gewoon niet. De instellingen die we hebben al betrokken met in het verleden houden geen antwoorden, maar we kunnen niet denken van iets dat klinkt als een betere

idee. Voor degenen met deze ervaring: dit is het punt waarop we beginnen aan een van de belangrijkste reizen in ons leven: de zoektocht naar een manier om een Hogere Macht te begrijpen. Tijdens dit proces zullen we waarschijnlijk elke plaats bezoeken die iets te maken heeft met spiritualiteit die beschikbaar is in onze gemeenschap. We lezen waarschijnlijk ook een groot aantal boeken over spiritualiteit en persoonlijke groei, en praten met een groot aantal mensen. We kunnen ons een tijdje aan een aantal praktijken vastleggen voordat we er een uitspreken - of we zullen ons misschien nooit echt definitief vestigen op een bepaalde praktijk. It Works vermeldt dat veel van onze leden een “eclectische benadering” van spiritualiteit aannemen. Als dit bij ons, is het belangrijk om te weten dat het doen van dit is goed en zal dienen de spirituele behoeften van herstel gewoon prima. 1. Heb ik een specifiek spiritueel pad?  
1. Wat zijn de verschillen tussen religie en spiritualiteit? Wat heb ik gedaan om mijn eigen spiritualiteit te ontdekken?  
Terwijl we ons spirituele pad verkennen en misschien verschillende spirituele oefeningen oppikken en afwijzen, maken sommigen van ons zich zorgen over wat een inherente vooringenomenheid lijkt te zijn in de stappen en tradities van NA wanneer naar God wordt verwezen als een mannelijk geslacht. Nog pijnlijker is dat sommigen van ons het gevoel kunnen hebben dat we niet veel steun hebben binnen onze lokale NA-gemeenschap voor onze spirituele keuzes en verkenning. Het is belangrijk voor ons om te begrijpen dat de taal van NA’s herstelliteratuur niet bedoeld is om de spiritualiteit van een lid te bepalen. Het is ook belangrijk voor ons om te begrijpen dat wij als verslaafden karaktergebreken hebben, en soms zullen sommige van onze leden naar die van hen handelen door het spirituele pad van iemand anders belachelijk te maken. Ze kunnen zelfs citeren NA herstel literatuur aan “support” zulke belachelijk. Nogmaals, NA zelf heeft geen “officiële” of “goedgekeurd” spirituele pad, en elk lid die anders beweert is, heel eenvoudig, verkeerde. We vermelden dit hier omdat we vinden dat het erg belangrijk is voor al onze leden om te weten wat waar en niet waar is aan NA bij het werken aan de Elfde Stap. Het kan een gevaarlijke tijd zijn. Als leden een spiritueel pad volgen en zich daardoor onwelkom voelen bij NA, kan hun herstel in gevaar komen. Wij als leden hebben de plicht om de spirituele verkenningen van andere leden aan te moedigen, en wij die aan het verkennen zijn, moeten weten dat we kunnen zoeken waar we maar willen voor onze spiritualiteit zonder ons lidmaatschap van NA in gevaar te brengen . 1. Ben ik enige vooroordelen tegengekomen bij NA-Anonieme Verslaafden tijdens het verkennen van mijn spiritualiteit? Hoe heeft dat maken me voel? Wat heb ik gedaan om me aan mijn overtuigingen te houden?  
Het is essentieel dat we ons niet door ons spirituele pad van de gemeenschap laten afleiden. Onze Basic tekst herinnert ons dat “het is gemakkelijk om te zweven terug uit de deur op een wolk van religieuze ijver en vergeten dat we zijn verslaafden met een ongeneeslijke ziekte.” We moeten altijd onthouden dat we Narcotics nodig Anoniem m Om te gaan met ons alcoholisme. Al het andere dat we aan ons leven toevoegen, kan de kwaliteit ervan verbeteren, maar niets kan de plaats innemen van NA-herstel. Zolang we de basisprincipes van herstel blijven oefenen - zoals regelmatig naar bijeenkomsten gaan, contact houden met onze sponsor en werken met nieuwkomers - hoeven we ons geen zorgen te maken dat we wegdrijven . 1. Ongeacht het spirituele pad dat ik volg, blijf ik nog steeds betrokken bij NA?

1. Hoe vormt mijn betrokkenheid bij NA een aanvulling op mijn spirituele reis?
2. Hoe draagt mijn spirituele pad bij aan mijn herstel?  
   Gebed en meditatie Leden van NA beschrijven gebed vaak als praten met God, en meditatie als luisteren naar God. Deze beschrijving maakt al lange tijd deel uit van de collectieve wijsheid van NA, omdat het de verschillende betekenissen van gebed en meditatie zo goed weergeeft. We bouwen een relatie op met onze Hogere Macht, en we hebben een dialoog met die Macht nodig, niet alleen een monoloog die in haar richting is gericht . Bidden is praten met onze Hogere Macht, hoewel niet altijd in de vorm van daadwerkelijke spraak. We werkten aan het ontwikkelen van een vorm van gebed die bij de tweede stap goed aanvoelde. We kunnen vinden door nu dat we hebben verder verfijnd onze aanpak om het gebed te passen met onze spirituele pad. Een van de vormen van gebed waar vrijwel elk NA-lid zich mee bezighoudt, is het sluitings- of openingsgebed dat op de meeste NA-bijeenkomsten wordt uitgesproken. Uiteindelijk is de manier waarop we bidden, aan ons als individuen. Hoe vaak moeten we bidden? Velen van ons reserveren een specifieke tijd in onze tijd - het begin is vrij gebruikelijk - om te bidden. Deze gebeden houden meestal in dat we onze Hogere Macht vragen om nog een dag rein te zijn of, zoals we later in dit hoofdstuk uitgebreider zullen onderzoeken, kennis van Gods wil voor ons. Wanneer we aan het eind van onze dag met onze Hogere Macht communiceren, is dat meestal om dankbaarheid te uiten. Velen van ons proberen de hele dag door te bidden. Het is een goede gewoonte om regelmatig te bidden. Het helpt ons vormen een gewoonte van te communiceren met onze Hogere Macht die kunnen besparen onze herstel enkele dag.
3. Hoe bid ik?
4. Hoe moet ik voel me over bidden?
5. Wanneer bid ik gewoonlijk? Wanneer ik ben pijn? Als ik iets wil? Regelmatig?
6. Hoe helpt het om de hele dag door spontaan te bidden? Hoe helpt gebed mij dingen in perspectief te plaatsen?  
   Als dit is onze eerste ervaring met de Elfde Step, we kunnen worden verrast om te leren dat we al het mediteren, en hij doet dat op een regelmatige basis. Elke keer dat we staan als een gemeenschap op een vergadering en observeren een ogenblik van stilte, zijn we mediteren. Vanaf zo’n begin gaan we door met het opbouwen van een patroon van regelmatige meditatie. Er zijn veel verschillende manieren waarop we kunnen mediteren, maar het gebruikelijke doel is om de geest tot rust te brengen, zodat we begrip en kennis kunnen krijgen van onze Hogere Macht. We proberen afleiding tot een minimum te beperken, zodat we ons kunnen concentreren op kennis die voortkomt uit onze eigen spirituele verbinding. We proberen open te staan voor het ontvangen van deze kennis. Het is essentieel dat we begrijpen dat dergelijke kennis niet noodzakelijk, of zelfs meestal, onmiddellijk is. Het bouwt geleidelijk in ons op naarmate we regelmatig bidden en mediteren. Het komt tot ons als een stille zekerheid van onze beslissingen en een vermindering van de chaos die vroeger met al onze gedachten gepaard ging .
7. Hoe mediteer ik?
8. Wanneer heb ik mediteren?
9. Hoe moet ik voel me over mediteren?
10. Als ik heb al mediteren consequent voor enige tijd, in welke manieren heb ik gezien veranderingen in mijzelf of mijn leven als een gevolg van mediteren?  
    Bewust contact Voor velen van ons klinkt “bewust contact” als iets heel mysterieus, wat een soort kosmische vereniging met God impliceert. Maar het is echt heel simpel. Het betekent gewoon dat we hebben een bewuste besef van onze koppeling aan een hogere macht. We merken de aanwezigheid van die kracht op en zien enkele manieren waarop het in ons leven werkt. Er zijn zoveel manieren waarop onze leden de aanwezigheid van een liefdevolle God hebben ervaren: wanneer we iets in de natuur ervaren, zoals een bos of een oceaan; door de onvoorwaardelijke liefde van onze sponsor of andere NA-leden; door het gevoel verankerd te zijn in moeilijke tijden; door gevoelens van vrede en warmte; door een toeval dat we later zien dat het tot een groot goed heeft geleid ; door het simpele feit van ons herstel in NA; door ons vermogen om tijdens een vergadering naar anderen te luisteren; en talloze andere middelen. Het punt is dat we op zoek zijn, en we zijn bereid om te erkennen dat onze Hogere Macht is actief in ons leven.
11. In welke omstandigheden heb ik merk de aanwezigheid van mijn Hogere Macht? Wat voel ik?
12. Wat ben ik bezig om te verbeteren mijn bewust contact met de God van mijn verstand?  
    Gods wil De kennis die in ons is opgebouwd terwijl we baden en mediteerden, is de essentie van Gods wil voor ons. Het hele doel van bidden en mediteren is om kennis te vergaren van de wil van een Hogere Macht voor ons en, natuurlijk, de kracht om die uit te voeren. Maar het eerste dat u moet doen, is het doel van God met ons leven identificeren . Er is een grote mate van onbevangenheid voor nodig om Gods wil voor ons te begrijpen. Velen van ons vinden dat het gemakkelijker is om vast te stellen wat niet Gods wil voor ons is dan wat het is. Dit is absoluut prima; in feite is dit een geweldig uitgangspunt dat ons kan leiden tot meer specifieke kennis van Gods wil voor ons. Allereerst, en uiteraard, is het niet Gods wil dat we terugvallen. We kunnen dit simpele feit uitbreiden om te concluderen dat handelen op manieren die ons tot een terugval zouden kunnen leiden, ook niet Gods wil voor ons is. We hoeven hier niet overdreven analytisch over te worden en ons af te vragen of onze dagelijkse routines mogelijk tot een terugval kunnen leiden; het is echt veel gemakkelijker dan dat. We gebruiken alle kennis over onszelf en onze patronen die we hebben opgedaan bij het werk dat we hebben gedaan in stap vier tot en met negen, en we doen ons uiterste best om destructieve patronen te vermijden. We zullen ontdekken dat we niet langer de luxe hebben om bewust te handelen. We kunnen een situatie niet aan door te denken: “Oh, ik zal deze ene keer gewoon manipulatief zijn, en dan zal ik er later over schrijven, met mijn sponsor samenwerken en het goedmaken.” Als we zoiets doen, bevinden we ons niet alleen op zeer gevaarlijke grond, we nemen een bewuste en weloverwogen beslissing om tegen Gods wil in te gaan. Er zullen vele, vele keren zijn dat we onbewust naar gebreken handelen. Het is ons bewustzijn en onze bereidheid om opzettelijk destructief te zijn in deze situatie die de echte reden tot bezorgdheid is.

In de derde stap hebben we de dunne lijn onderzocht die een nederig en eerlijk nastreven van onze doelen scheidt van subtiele manipulatie en geforceerde resultaten. Nu, met de ervaring die we hebben opgedaan in de tussenliggende stappen, zijn we veel beter uitgerust om die lijn te herkennen en aan de rechterkant ervan te blijven. Als we de dingen zoeken die we willen, moeten we continu onze afstand tot die lijn meten. We kunnen bijvoorbeeld besluiten dat we een romantische relatie willen hebben. Daar is niets mis mee, mits we geestelijk gemotiveerd zijn en de lijn tussen Gods wil en eigenwil in de gaten houden. Als we liegen om onszelf aantrekkelijker te laten lijken, of als we kameleons worden, handelen we uit eigenwil. Als we eerlijk zeggen wie we zijn, is de kans groter dat we Gods wil nastreven. Als we proberen onze potentiële partner in een relatie te veranderen in iets dat hij of zij niet is, handelen we uit eigenwil. Als we daarentegen al hebben bepaald wat we willen in een partner en de persoon die we zien lijkt te passen bij die visie zonder onze tussenkomst, dan leven we waarschijnlijk in Gods wil. Dat is hoe we zien of een relatie Gods wil voor ons is of niet. Of stel dat we een hbo-opleiding willen. Zijn we bereid om vals te spelen bij een test om het te krijgen? Door zoiets te doen, zou een anderszins waardig doel in een daad van eigenwil veranderen. Het vermijden van handelen naar eigenwil is de voornaamste reden waarom we alleen bidden om kennis van Gods wil voor ons en de kracht om die uit te voeren . 1. Wat zijn sommige situaties ik kan identificeren uit mijn eigen leven waar ik handelde op eigenwil? Wat waren de resultaten?  
1. Wat zijn enkele situaties die ik uit mijn eigen leven kan identificeren waarin ik probeerde mijn wil in overeenstemming te brengen met Gods wil? Wat waren de resultaten?  
Zoals hij zegt in Het werkt: Hoe en waarom, "Gods wil voor ons is de mogelijkheid om te leven met waardigheid, om onszelf en anderen lief te hebben, om te lachen, en tot grote vreugde en schoonheid in onze vinden omgeving. Onze meest oprechte verlangens en dromen voor ons leven zijn komen waar. Deze onschatbare geschenken liggen niet langer buiten ons bereik. Ze zijn in feite de essentie van Gods wil voor ons. ’’ Onze persoonlijke visie van Gods wil voor ons wordt geopenbaard in hoe ons leven zou kunnen zijn als we consequent met een doel en waardigheid zouden leven. Het is bijvoorbeeld een goede uitdrukking van het doel om anderen te helpen schoon blijven en vinden het herstel van het individu. manieren waarop we gaan over het doen van dat - sponsoring, het delen met nieuwkomers op vergaderingen, het dragen van de boodschap in instellingen, het werken met professionals om programma’s te ontwikkelen die verslaafden zal leiden tot NA - zijn onze keuze . 1. Wat zijn enkele voorbeelden van hoe ik leef met een doel en waardigheid? Wat is mijn visie op Gods wil voor mij?  
De macht om Carry Dat Out In aanvulling om te bidden voor de kennis van Gods wil voor ons, zijn we ook vragen voor de kracht die wil uit te voeren. In deze context verwijst macht niet alleen naar krachtige eigenschappen. Er zijn veel verschillende kwaliteiten die we nodig hebben om de wil van onze Hogere Macht uit te voeren: nederigheid, een gevoel van mededogen, eerlijkheid, integriteit of het vermogen om te volharden en het geduld om gedurende een lange periode op resultaten te wachten. Een sterk rechtvaardigheidsgevoel en het vermogen om assertief te zijn, kunnen in een bepaalde situatie nodig zijn. Soms gretigheid is vereist, en de andere keer alleen een gevoel van voorzichtigheid zal doen. Moed en standvastigheid zijn eigenschappen die wij

zal vaak worden opgeroepen om te laten zien. Soms is de beste kwaliteit te bevorderen Gods wil is een gevoel van humor. Hoogstwaarschijnlijk hebben we al deze eigenschappen op verschillende momenten in ons leven nodig. Als we bidden om de kracht om Gods wil voor ons uit te voeren, weten we waarschijnlijk niet precies welke eigenschappen we nodig hebben. We moeten erop vertrouwen dat er wordt voorzien in degenen die we nodig hebben. Het kan voor ons verleidelijk zijn om van onze Hogere Macht de dingen te eisen die we denken nodig te hebben, maar we kunnen meestal niet het ‘grote plaatje’ of de langetermijneffecten zien van iets dat op dit moment heel redelijk lijkt . 1. Waarom doen we bidden alleen voor de kennis van Gods wil voor ons en de macht te voeren dat uit? Hoe is nederigheid hierop van toepassing?  
Spirituele principes In de elfde stap zullen we ons concentreren op toewijding, nederigheid, moed en geloof. We moeten ons inzetten voor het beoefenen van regelmatig gebed en meditatie. Velen van ons vinden dat we door onze eerste ervaringen met gebed en meditatie een beetje dom voelen. We kijken de kamer rond om te zien of er iemand kijkt, en vragen ons af wat we eigenlijk zouden moeten voelen. Als we doorgaan met onze inzet, zal dit gevoel geschieden, zal de consumptie van gevoelens van frustratie wanneer de resultaten niet zijn wat we verwachten, en de verveling die sets in toen de dingen we doen routine geworden. Het punt is dat we door moeten gaan, hoe we er ook over denken. De langetermijnresultaten van gemoedsrust en een diepere relatie met onze Hogere Macht zijn het wachten waard . 1. Hoe heb ik laten zien mijn toewijding aan het werk van de Elfde Step en aan mijn herstel?  
1. Heb ik vandaag gebeden en gemediteerd?  
De vaak gehoorde waarschuwing: “Pas op waar je voor bidt!” geeft het soort nederigheid weer dat we nodig hebben om in deze stap te oefenen. We moeten gewoon erkennen dat we niet altijd weten wat het beste voor ons - of voor iemand anders - is. Daarom vragen we om kennis van Gods wil voor ons. 1. Heb ik ooit voor een specifiek ding gebeden en daarna gewenst dat ik het toch niet had? Vouw op dit.  
Er is niets dat zoveel moed vereist als proberen te leven volgens de wil van onze Hogere Macht als er vaak druk is om dat niet te doen. Niet iedereen in ons leven zal blij zijn dat we ervoor hebben gekozen om ons leven op een spirituele manier te leven. Misschien hebben we familieleden die eraan gewend zijn dat we volgens hun wil leven en willen dat we doorgaan. Onze groei vormt een bedreiging voor hen. Of stel dat we met een paar vrienden zijn die roddelen. Onze inspanningen om het programma te leven hebben geresulteerd in ons steeds ongemakkelijk met deelname in roddels, maar we niet willen te zelfingenomen zijn en beginnen moraliserende met onze vrienden. Alleen al het afzien van deelname aan zoiets vereist moed. Als we geestelijk groeien, kunnen we wat vrienden verliezen . Bijna alle van ons geconfronteerd met een aantal situatie in het leven waarin we worden ofwel worden gevraagd om deel te nemen in iets dat is moreel verwerpelijk of gewoon zwijgen over deze en laat deze aan

gebeuren. Het kan zijn dat de echt moedige manier van handelen is om luid te protesteren, en dat kan ernstige gevolgen voor ons hebben. Wat we op zo’n moment doen, is een beslissend moment en kan heel goed van invloed zijn op de keuzes die we maken voor de rest van ons leven. 1. Heb ik ooit al geconfronteerd met een situatie die nodig me te staan up voor mijn overtuigingen op een aantal persoonlijke kosten? Hoe heb ik gereageerd? Wat waren de resultaten?  
Het geloofsbeginsel zal ons helpen het beginsel van moed in praktijk te brengen en integer te leven. We hoeven niet zo bang voor vrienden te verliezen of het hebben van relaties verandering of zelfs het hebben van ons leven diep geraakt, omdat we weten dat we worden verzorgd voor. We hebben het vertrouwen dat als we oude vrienden moeten loslaten, omdat wat ze doen ongezond is voor onze spirituele ontwikkeling, we nieuwe relaties zullen aangaan met mensen wier waarden we delen. In wezen moeten we het vertrouwen hebben dat we de macht zullen krijgen om de wil van onze Hogere Macht uit te voeren . 1. Heb ik tot nu toe gekregen wat ik nodig heb? Wat heb ik ontvangen?  
Moving On Onze praktijken in deze stap komen naar voren in elk gebied van ons leven. Door het regelmatig beoefenen van meditatie, zullen we misschien opmerken dat we in bijeenkomsten aandachtiger kunnen luisteren naar wat anderen te zeggen hebben. We hebben enige ervaring met het tot rust brengen van onze geest en zijn daarom op veel plaatsen in staat om dit te doen. We niet meer vinden ons zo verteerd met het plannen van wat we zullen zeggen als het onze beurt dat we zijn niet in staat om te luisteren naar anderen. We beginnen tevreden te zijn met ons leven. We voelen niet langer zo’n urgentie om dingen onder controle te houden. We zijn gefocust op een hoger doel in plaats van op onszelf. Onze spijt begint te verdwijnen. Onze actieve verslaving niet langer lijkt alsof zo’n een tragedie en een verspilling als we zien hoe we die ervaring kunnen gebruiken om een hoger doel te dienen: het dragen van de boodschap aan de verslaafde die nog lijdt. In Stap Twaalf, we zullen onderzoeken een aantal manieren van doen dat, en zie hoe het beoefenen van de principes van herstel zijn essentieel om een dergelijke inspanning.

Stap twaalf

“Na een had spiritueel ontwaken als een gevolg van deze stappen, we probeerden om te dragen deze boodschap aan verslaafden, en de praktijk van deze principes in al onze zaken.”

Als we zover zijn gekomen, hebben we een spiritueel ontwaken gehad. Hoewel de aard van ons ontwaken net zo individueel en persoonlijk is als ons spirituele pad, zijn de overeenkomsten in onze ervaringen opvallend. Bijna zonder uitzondering spreken onze leden over zich vrij voelen, zich steeds luchtiger voelen, meer om anderen geven en over het steeds groter wordende vermogen om buiten onszelf te treden en volledig aan het leven deel te nemen. De manier waarop dit er voor anderen uitziet, is verbazingwekkend. Mensen die ons kenden toen we aan onze actieve verslaving waren, die vaak teruggetrokken en boos leken, vertellen ons dat we verschillende mensen zijn. Velen van ons hebben inderdaad het gevoel dat we aan een tweede leven zijn begonnen. We kennen het belang van herinneren waar we vandaan komen, dus we een inspanning niet te vergeten, maar de manier waarop we leven en de dingen die motiveerde ons lijken steeds meer bizarre de langer we blijven schoon. De verandering in ons gebeurde niet van de ene op de andere dag. Het gebeurde langzaam en geleidelijk terwijl we de stappen werkten. Onze geest werd beetje bij beetje wakker. Het werd steeds meer natuurlijk voor ons om spirituele principes en steeds meer ongemakkelijk om op te treden praktijk uit op karakter gebreken. Ondanks de krachtige, unieke ervaringen die sommigen van ons hebben gehad, hebben we allemaal langzaam en nauwgezet een relatie opgebouwd met een Macht groter dan wijzelf. Die kracht, of het nu onze eigen beste en hoogste natuur is of een kracht buiten onszelf, is van ons geworden om op elk gewenst moment aan te sluiten. Het geeft richting aan ons handelen en geeft inspiratie voor onze voortdurende groei. 1. Wat is mijn algehele ervaring als een gevolg van het werken de stappen?  
1. Hoe is mijn spiritueel ontwaken geweest?  
1. Welke blijvende veranderingen zijn het gevolg van mijn spiritueel ontwaken?  
Elke keer dat we de Twaalf Stappen doorlopen, zullen we een andere ervaring hebben. Subtiliteiten van betekenis voor elk van de spirituele principes zullen duidelijk worden, en we zullen merken dat naarmate ons begrip groeit, we ook op nieuwe manieren en op nieuwe gebieden groeien. De manieren waarop we bijvoorbeeld eerlijk kunnen zijn, zullen uitbreiden samen met ons basisbegrip van wat het betekent om eerlijk te zijn. We zullen zien hoe het in praktijk brengen van het beginsel van eerlijkheid eerst op onszelf moet worden toegepast voordat we in staat zijn om eerlijk te zijn tegen anderen. We zullen zien dat eerlijkheid een uiting kan zijn van onze persoonlijke integriteit. Naarmate ons begrip van de spirituele principes groeit, zal ook de diepte van ons spiritueel ontwaken toenemen . Welke spirituele principes zijn voor mij met welke stappen verbonden, en hoe hebben die bijgedragen aan mijn spirituele ontwaking? 1. Wat doet de zinsnede “spiritueel ontwaken” betekenen aan me?

We hebben geprobeerd dit bericht over te dragen Velen van ons herinneren zich de eerste keer dat we de woorden hoorden: “Je hoeft het nooit meer te gebruiken als je dat niet wilt.” Voor velen van ons was het schokkend om deze boodschap te horen. Misschien hadden we nooit eerder gedacht in termen van ‘moeten’ gebruiken, en waren we verrast om te ontdekken hoeveel waarheid die bewering bevatte. Natuurlijk, zo dachten we, was drugsgebruik al lang niet meer een keuze voor mij. Hoewel alleen het horen dit bericht wel of niet hebben geresulteerd in ons meteen krijgen schoon, we hoorden nog steeds de boodschap. Iemand heeft het naar ons gebracht. Sommigen van ons hadden de ervaring te geloven dat we rein konden blijven in NA, maar als het op herstel aankwam, leek dat ons te boven. Het verkrijgen van een gevoel van zelfrespect, het maken van vrienden, die in staat zijn mee te nemen onszelf uit in de “echte wereld”, zonder dat dat voor de hand dat we waren verslaafden leek allemaal meer dan we hadden eigenlijk verwachten van NA. De dag dat we begonnen te geloven dat dit programma meer voor ons kon doen dan ons alleen helpen schoon te blijven, was een deuntje dat we ons herinneren als een keerpunt in ons herstel. Wat ons dat gevoel van hoop gaf, was dat iemand ons een reden gaf om te geloven. Misschien was het iemand die op een bijeenkomst deelde met wie we ons op een heel persoonlijke manier identificeerden. Misschien waren het de cumulatieve effecten van het horen van veel verslaafden dat herstel mogelijk was. Misschien was het de onvoorwaardelijke liefde en het stille aandringen van onze sponsor dat we konden herstellen. Op welke manier we het ook hoorden, het was de boodschap en iemand bracht het naar ons over. Sommigen van ons hebben de ervaring om lange tijd rein te blijven en vreugde te vinden in herstel. Dan beleven we een tragedie. Misschien is het het verbreken van een langdurige toegewijde relatie of de dood van een geliefde. Misschien is het de terugval en dood van iemand met wie we bevriend zijn geweest in NA. Misschien is het dat we onszelf berooid vinden. Misschien is het gewoon dat we ons realiseren dat andere NA-leden niet perfect zijn, en dus in staat zijn om ons pijn te doen. Door welke crisis we ook hebben meegemaakt, merken we dat we ons geloof hebben verloren. We geloven niet langer dat NA het antwoord voor ons heeft. De koopje we dachten dat we hadden gemaakt-we’d schoon blijven en proberen om het juiste te doen en, bijgevolg, zou ons leven gelukkig zijn - was geschonden, en we waren links af over ons doel m leven al meer dan opnieuw. Op een gegeven moment begonnen we weer te geloven. Misschien iemand die waren geweest door middel van dezelfde crisis bereikte uit om ons en hielp ons door middel van op een manier niemand anders kon hebben. Nogmaals, iemand droeg de boodschap naar ons over. 1. Wat zijn de verschillende manieren waarop ik de boodschap heb ervaren?  
Dus de boodschap kan worden uitgesplitst naar beneden zeer eenvoudig. Het is dat we rein kunnen blijven, dat we kunnen herstellen, dat er hoop is. Herinnerend aan de keren dat we de boodschap persoonlijk hoorden, zal een deel van het antwoord zijn op de vraag waarom we de boodschap nu zouden moeten dragen, maar er is meer. “We kunnen alleen houden wat we hebben door het weg te geven.” Dit gezegde is misschien wel de krachtigste reden die we kunnen geven om de boodschap over te brengen. Velen van ons vragen zich echter af hoe dit concept precies werkt. Het is eigenlijk heel eenvoudig. We versterken ons herstel door het met anderen te delen. Als we iemand vertellen dat mensen die regelmatig naar bijeenkomsten gaan, rein blijven, passen we die gewoonte eerder toe op ons eigen herstel. Als we vertellen iemand dat het antwoord ligt in de stappen, we hebben meer kans om te kijken er onszelf. Wanneer

we vertellen nieuwkomers dat ze een sponsor moeten zoeken en gebruiken, we zullen eerder in contact blijven met de onze . Er zijn waarschijnlijk minstens evenveel manieren om de boodschap over te brengen als er herstellende verslaafden zijn. Een nieuwkomer begroeten die we de vorige avond hebben ontmoet en zijn of haar naam onthouden, is krachtig en buitengewoon gastvrij voor een verslaafde die zich alleen voelt. Het openen van een vergadering zorgt ervoor dat er een plek is om de boodschap over te brengen. Het nemen van een dienst positie in elke hoedanigheid helpt houden NA zelf gaan, en we kunnen een groot deel van goed doen als we benaderen onze dienstverlening aan de gemeenschap in een zorgzame, liefdevolle en bescheiden manier. Door andere verslaafden te sponsoren, komt de therapeutische waarde tot leven dat de ene verslaafde een andere helpt . 1. Wat voor soort van dienst werk ben ik bezig om te dragen de boodschap?  
Soms is het een uitdaging om de boodschap over te brengen. De persoon met wie we hebben besloten het bericht te delen, lijkt het niet te kunnen horen. Dit kan variëren van iemand die steeds weer terugvalt tot iemand die steeds weer voor destructief gedrag kiest. Het is verleidelijk om te denken dat onze inspanningen worden verspild en we moeten gewoon opgeven op zulk een persoon. Voordat we een dergelijke beslissing nemen, moeten we nadenken over alle verzachtende omstandigheden. Stel dat we iemand sponsoren die onze richting gewoon niet volgt. We hebben een schrijfopdracht voorgesteld en we horen pas weer iets van de persoon als er een nieuwe crisis op komst is. We hebben, met al het enthousiasme dat we kunnen opbrengen, onze eigen ervaring met de situatie waarmee de persoon wordt geconfronteerd, gedeeld, waarbij we uitvoerig hebben uitgelegd hoe onze ziekte aanwezig was en hoe we de stappen hebben gebruikt om herstel te vinden, maar onze medespeler blijft het doen. steeds weer hetzelfde vernietigende ding. Dit kan erg frustrerend zijn, maar voordat we opgeven, moeten we niet vergeten dat onze keuze niet is of we de boodschap willen overbrengen, maar hoe? We moeten onze eigen ego’s uit de weg ruimen. We krijgen niet de eer - of de schuld - voor het herstel van iemand anders. We presenteren de boodschap gewoon zo positief mogelijk en blijven beschikbaar om te helpen wanneer we daarom worden gevraagd. We moeten ook niet vergeten dat we niet kunnen onmogelijk weten wat er gaande over in een andere persoon de geest of de geest. Onze boodschap lijkt misschien zijn doel te missen, maar misschien is de persoon er gewoon niet klaar voor om het vandaag te horen. Het kan zijn dat de woorden die we spraken lang bij een persoon zullen blijven en op het juiste moment weer naar boven komen. Als we erover nadenken, kunnen we ons allemaal dingen herinneren die we NA- sprekers hoorden zeggen toen we nieuw waren en die we toen niet begrepen, maar die jaren later in ons opkwamen en ons reden gaven om te hopen of een oplossing voor een probleem dat we ondervonden. We dragen de boodschap, en we delen hem vrijelijk, maar we kunnen nooit iemand anders dwingen de boodschap te begrijpen. Het principe dat van toepassing is op de aantrekkingskracht van onze fellowship op het gebied van public relations, niet op promotie, is ook erg goed van toepassing op onze persoonlijke inspanningen om de boodschap over te brengen. Het kan ook zijn dat we niet de beste persoon zijn om iemand te sponsoren. Individuen hebben verschillende behoeften en leren op verschillende manieren. Sommige mensen gedijen misschien met één sponsor, maar doen het niet goed met iemand die een andere sponsorstijl heeft. Sommige sponsors geven een veel van het schrijven van opdrachten. Sommige zijn zeer indringend over hun sponsees gaan om een bepaald aantal van de bijeenkomsten. Sommige zijn erg “proactief”, andere misschien

gewoon reageren op de gestelde behoeften van een deelnemer. Geen enkel type is beter of slechter dan elk ander. Ze zijn gewoon anders. Een andere keer dat we het misschien erg moeilijk vinden om de boodschap over te brengen, is wanneer we ons niet erg positief voelen over het leven of herstel. Het is waarschijnlijk onze eerste impuls om naar een vergadering te gaan en al onze problemen te dumpen, zodat we ze van onze eigen geest kunnen zuiveren. Maar NA-bijeenkomsten zijn er om een plek te bieden om de boodschap over te brengen. Onze problemen weggooien zonder ze te binden aan herstel of proberen duidelijk te maken wat de boodschap is, bevordert het primaire doel van onze groepen niet. We kunnen de boodschap overbrengen, zelfs als we er alleen maar op wijzen dat we vreselijke problemen hebben maar er geen gebruik van maken en dat we een vergadering bijwonen en contact zoeken om aan ons herstel te werken. In de meeste gevallen is de beste manier om de boodschap over te brengen, je te concentreren op de nieuwkomers in de kamer en hen te vertellen wat goed is aan herstel in Narcotics Anonymous. We moeten ook rekening mee houden dat er soms geen kwestie hoe lang we geweest zijn schoon, we nodig hebben om te horen van de boodschap, en als we zitten rustig in een vergadering, we hebben een goede kans van het doen zo. 1. Wat zijn enkele verschillende manieren om de boodschap over te brengen? Aan welke doe ik persoonlijk mee?  
1. Wat is mijn persoonlijke stijl van sponsoring?  
1. Wat is het verschil tussen aantrekkingskracht en promotie?  
1. Wat doet hij doen voor mij om te dragen de boodschap?  
1. Hoe zijn de vijfde traditie en de twaalfde stap met elkaar verbonden?  
1. Wat houdt me komen terug en het vertrouwen van de NA-programma? Wat is onbaatzuchtige dienstverlening? Hoe heb ik de praktijk het?  
Voor verslaafden Waarom specificeert de twaalfde stap dat we de boodschap naar verslaafden brengen? Waarom werkte NA voor ons terwijl niets anders dat had? Bijna ieder van ons had iemand - een leraar, een raadgever, een familielid, een politieagent - die ons vertelde dat het gebruik van drugs ons doodde en alles vernietigde waar we om gaven, dat als we gewoon wegbleven bij het gebruiken van vrienden en anderszins beperkt Als we toegang hebben tot medicijnen, zouden we ons leven kunnen veranderen. De meesten van ons waarschijnlijk nog eens op sommige niveau, tenzij we waren in volledige ontkenning. Dus waarom konden we geen verlichting vinden voordat we Narcotics Anonymous vonden? Wat heeft die andere NA leden hebben dat maakte ons geloven dat herstel mogelijk was? In één woord: geloofwaardigheid. We wisten dat zij, die net als wij waren, waren gestopt met gebruiken en een nieuwe manier van leven hadden gevonden. Het kon ze niet schelen wat we wel of niet hadden. Er stond zelfs in de lezingen die we aan het begin van de bijeenkomst hoorden dat het niet uitmaakte wat of hoeveel we dronken. De meesten van ons waren dankbaar dat we in aanmerking kwamen. We wisten dat we genoeg hadden geleden, maar we wilden geaccepteerd worden. En we waren. De verslaafden die er voor ons waren toen we voor het eerst naar bijeenkomsten kwamen, gaven ons een welkom gevoel. Ze boden hun telefoonnummers aan en moedigden ons aan om op elk moment te bellen. Maar wat we echt belangrijk vonden, was de identificatie. Leden die had gebruikt net zoals wij deden hun ervaringen gedeeld met het krijgen van schoon. Leden die uit eigen ervaring wisten precies hoe geïsoleerd

en alleen voelden we ons instinctief te weten dat een simpele, liefdevolle knuffel was wat we nodig hadden. Het leek alsof de hele groep precies wist wat we nodig hadden zonder dat we het hoefden te vragen. We vaak zeggen aan een ander dat we zijn geluk te hebben dit programma; het geeft ons een manier om met het leven om te gaan op de voorwaarden van het leven. Nadat we schoon blijven voor een tijd, realiseren we ons dat de beginselen van Narcotics Anonymous zijn eigenlijk volledig universeel en kan waarschijnlijk veranderen de wereld als iedereen beoefend hen. We kunnen beginnen om af waarom we niet openen tot NA aan al degenen die enige vorm van problemen. Zoals we geleerd van onze voorgangers, met een enkel doel is waarschijnlijk een van de meest effectieve manieren om ervoor te zorgen dat de kans zal blijven voor een verslaafde te vinden de identificatie hij of zij nodig heeft. Als NA geprobeerd om alle dingen voor alle mensen, kan een verslaafde lopen, willen alleen te weten hoe om te stoppen met het gebruik van drugs, en niet zijn in staat om iemand te vinden die wist. 1. Waarom was een NA- lid in staat om te bereiken me op een manier die geen ene anders ooit gehad? Beschrijf de ervaring.  
1. Wat is de therapeutische waarde van de ene verslaafde die de andere helpt?  
1. Waarom is identificatie zo belangrijk?  
We kunnen niet alle dingen voor alle mensen zijn; we zouden het niet eens moeten proberen. Dit betekent echter niet dat we ons herstel niet met anderen kunnen delen. In feite kunnen we het niet helpen. Als we leven van een programma, de resultaten tonen in elk aspect van ons leven. Het beoefenen van deze principes in All Our Affairs Als we het hebben over het toepassen van de principes van herstel in al onze zaken, is het sleutelwoord ‘oefenen’. We moeten gewoon blijven proberen om spirituele principes op ons leven toe te passen, niet in staat zijn om het in elke situatie perfect te doen. De geestelijke voordelen die we halen uit het uitvoeren van deze stap, zijn afhankelijk van onze inspanning, niet van ons succes. Voor bijvoorbeeld, we proberen te oefenen het principe van compassie in elke situatie in ons leven. Het is waarschijnlijk relatief eenvoudig om het principe van mededogen in praktijk te brengen met een nog steeds gebruikte verslaafde die net haar eerste NA-bijeenkomst is binnengelopen, ongeacht hoe oorlogszuchtig of behoeftig die nieuwkomer is. Maar hoe zit het met iemand die net is teruggekeerd van een terugval, of een meervoudige terugval? Wat als hij binnenkomt en NA de schuld geeft van zijn terugval? Wat als ze terloops de kamers binnenloopt met een houding die herstel als vanzelfsprekend lijkt te beschouwen? Wat als het iemand is die we hebben gesponsord? We zullen misschien ontdekken dat het beoefenen van het principe van mededogen niet zo gemakkelijk gaat als vroeger. We voelen geen medeleven met de persoon, maar we kunnen nog steeds het principe van mededogen beoefenen. Het enige wat we hoeven te doen is de boodschap onvoorwaardelijk blijven uitdragen. Onze sponsor kan ons helpen om compassievol te zijn zonder de indruk te wekken dat we denken dat terugval oké is. We kunnen bidden en te mediteren, te vragen onze Hogere Macht te helpen ons te compassionate. Deze stap roept ons op om principes in al onze zaken in praktijk te brengen. Velen van ons zouden onze carrières, onze romantische relaties of een ander gebied van ons leven willen scheiden van deze vereiste, omdat we niet zeker weten of we kunnen krijgen wat we willen als we spirituele principes moeten beoefenen. Voor bijvoorbeeld, dat kan heel goed leiden tot schijnbare succes en financiële

beloning als we onze principes op het werk compromitteren. We kunnen worden gevraagd om een productiedeadline te halen die winst voor het bedrijf oplevert, maar een inferieur product produceert dat de veiligheid van de mensen die het kopen in gevaar kan brengen. Dus wat doen we? We oefenen de spirituele principes van ons herstel uit. Er zijn waarschijnlijk veel verschillende keuzes met betrekking tot de specifieke actie die moet worden ondernomen in reactie op onze principes; het belangrijkste is dat we reageren op onze principes. Hoe zit het met NA-service? Vreemd genoeg reserveren sommigen van ons NA-service als de enige plaats waar we onze principes vergeten. We geven mensen niet langer het voordeel van de twijfel in een dienstverlenende omgeving. We beschuldigen anderen openlijk van het uitbroeden van complotten, en we zeggen wrede dingen omdat we het principe van vriendelijkheid niet beoefenen. We zetten up onmogelijk processen voor degenen die we kiezen om een werk te doen, omdat we niet het beoefenen van het principe van vertrouwen. We worden zelfingenomen, strijdlustig en sarcastisch. Het is ironisch dat we degenen die we vertrouwen met ons leven willen aanvallen tijdens herstelbijeenkomsten. We moeten eraan denken om tijdens elke bijeenkomst spirituele principes in praktijk te brengen, of het nu gaat om dienstbetoon of herstel. Dienstbetoon geeft ons veel mogelijkheden om spirituele principes in praktijk te brengen . Weten welk spiritueel principe je in een bepaalde situatie moet toepassen, is moeilijk, maar het is meestal het tegenovergestelde van het karaktergebrek waar we normaal naar handelen. Voor Bijvoorbeeld, als we voel me verplicht om absolute controle uit te oefenen op een situatie, we kunnen oefenen het principe van vertrouwen. Als we in een bepaalde situatie gewoonlijk zelfingenomen zouden zijn, kunnen we het beginsel van nederigheid in praktijk brengen. Als onze eerste impuls is om ons terug te trekken en ons te isoleren, kunnen we in plaats daarvan de hand reiken. Het werk dat we in de zevende stap hebben gedaan om de tegenstellingen van onze karaktergebreken te vinden en het werk dat we aan het begin van deze stap hebben gedaan om de spirituele principes in de vorige stappen te identificeren, zullen ons enkele aanvullende ideeën geven over de principes die we moeten oefenen. Hoewel de meesten van ons zullen eindigen met zeer vergelijkbare lijsten van spirituele principes, zal de aandacht die we aan bepaalde principes besteden, onze individuele behoeften weerspiegelen . 1. Hoe kan ik principes oefenen op de verschillende gebieden van mijn leven?  
1. Wanneer ik vind dat moeilijk te praktijk principes?  
1. Welke spirituele principes heb ik heb een bijzonder harde tijd oefenen?  
Spirituele principes Zelfs bij de stap die ons vraagt om spirituele principes in praktijk te brengen, zijn er specifieke principes verbonden met de stap zelf. We zullen ons concentreren op onvoorwaardelijke liefde, onbaatzuchtigheid en standvastigheid. Het beoefenen van het principe van onvoorwaardelijke liefde in de twaalfde stap is essentieel. Niemand heeft meer liefde zonder voorwaarden nodig dan een lijdende verslaafde. We vragen niets van de mensen aan wie we de boodschap proberen over te brengen. We vragen geen geld. Wij hebben geen vragen voor dankbaarheid. We hebben niet eens te vragen dat ze blijven schoon. We breiden ons gewoon uit . Dit betekent niet dat we geen redelijke voorzorgsmaatregelen moeten nemen. Als we denken dat het niet veilig is om een lijdende verslaafde naar ons huis te halen, moeten we dat niet doen. Twaalfde stap- oproepen moeten altijd worden gedaan met een ander NA- lid. Evenmin heeft het beoefenen van het principe van onvoorwaardelijke

liefde vereisen dat we toestaan dat ons te worden misbruikt. Soms is de beste manier om lief te hebben en te helpen, te stoppen met het toestaan van iemand anders . 1. Hoe breng ik het principe van onvoorwaardelijke liefde in praktijk met de verslaafden die ik probeer te helpen?  
Waarom dragen we de boodschap? Om onszelf niet te dienen, ook al profiteren we ervan. We dragen de boodschap om anderen te helpen, hen te helpen bevrijd te worden van hun verslaving en te groeien als individuen. Als we de houding hebben dat de mensen die we sponsoren op de een of andere manier onze bezittingen zijn, dat hun leven uit elkaar zou vallen als we niet elke beweging zouden sturen, dat ze hoogstwaarschijnlijk niet eens rein zouden zijn zonder ons, dan hebben we het punt gemist van de twaalfde stap. We verwachten geen erkenning voor het aantal reacties dat we hebben of voor hoe goed ze het doen. We verwachten geen erkenning als we van dienst zijn. We doen deze dingen om iets goeds te bereiken. Het is een grote paradox dat onbaatzuchtige dienstverlening een uitdrukking wordt van ons diepste zelf. Door ons werk in de vorige stappen hebben we een zelf blootgelegd dat er meer om geeft om een Hogere Macht door ons heen te laten werken dan om erkenning en glorie. We hebben een zelf ontdekt dat meer om principes geeft dan om het uitoefenen van onze individuele persoonlijkheden. Net zoals onze ziekte vaak wordt uitgedrukt in egocentrisme, wordt ons herstel prachtig uitgedrukt als onbaatzuchtige dienstverlening. 1. Wat is mijn houding ten opzichte van sponsoring? Moet ik aanmoedigen mijn sponsees te maken hun eigen beslissingen en te groeien als een resultaat? Doe ik geef advies, of heb ik deel mijn ervaring?  
1. Wat is mijn houding ten opzichte van service? Zou NA zonder mij kunnen overleven?  
1. Hoe ben ik het beoefenen van het beginsel van onbaatzuchtigheid in mijn pogingen om te zijn van de dienst?  
Het principe van standvastigheid in de praktijk brengen, betekent dat we moeten blijven proberen ons best te doen. Zelfs als we een tegenslag hebben gehad en niet aan onze eigen verwachtingen hebben voldaan, moeten we ons opnieuw inzetten voor herstel. Standvastigheid zorgt ervoor dat een slechte ochtend of een slechte dag niet verandert in een patroon dat kan leiden tot onze terugval. Deze toewijding zorgt ervoor dat we de principes van ons programma zullen blijven oefenen, ondanks hoe we ons voelen. Of we er nu blij mee zijn, ons vervelen, er walgen van, of er totaal gefrustreerd over zijn, we blijven proberen om aan een programma te werken . 1. Ben ik toegewijd aan mijn herstel? Wat doe ik om het te onderhouden?  
1. Doe ik de praktijk spirituele principes, ongeacht van hoe ik voel?  
Moving On Voordat we te enthousiast over het vooruitzicht van wordt afgewerkt met de Twaalf Stappen, we moeten beseffen dat we niet afgewerkt, dat is. We zullen niet alleen blijven proberen de spirituele principes van alle Twaalf Stappen in praktijk te brengen, die velen van ons ‘het programma naleven’ noemen, maar we zullen elk van de stappen formeel opnieuw bezoeken, waarschijnlijk vele malen, gedurende ons hele leven. Sommigen van ons beginnen de stappen misschien meteen weer te doorlopen met het perspectief dat we tot nu toe hebben opgedaan tijdens onze reis. Anderen wachten een tijdje of concentreren zich op bepaalde aspecten van de stappen. Maar we doen het, het punt is dat wanneer we vinden onszelf machteloos boven ons alcoholisme, wanneer meer is al onthuld over onze

tekortkomingen of mensen die we hebben geschaad, zijn de stappen beschikbaar als ons pad naar herstel. We moeten een goed gevoel hebben over wat we hebben gedaan. We hebben in veel gevallen voor het eerst een traject doorlopen. Dit is een geweldige prestatie, iets waar we erg trots op mogen zijn. In feite is een van de voordelen van het werken een NA- programma is het vinden van dat onze eigenwaarde is gegroeid een geweldige deal. We merken dat we toetreden tot de samenleving. We kunnen dingen doen die voorheen buiten ons leken: hallo’s uitwisselen met een buurman of de griffier op onze lokale markt, leiderschapsposities innemen in onze gemeenschappen, meedoen aan sociale evenementen met mensen die niet weten dat we verslaafd zijn en zich niet voelen “minder dan.” In feite hebben we in het verleden met minachting naar zulke dingen gekeken omdat we dachten dat we er nooit bij zouden kunnen horen, maar nu weten we dat we het kunnen. We worden benaderbaar. Mensen kunnen zelfs ons advies en raad inwinnen over professionele aangelegenheden. Als we nadenken over waar we vandaan komen en wat ons herstel in ons leven heeft gebracht ; we kunnen alleen maar overweldigd worden door dankbaarheid. Zoals het in It Works zegt, wordt dankbaarheid de onderliggende kracht bij alles wat we doen. Ons leven kan een uiting zijn van onze dankbaarheid; het hangt allemaal af van hoe we ervoor kiezen om te leven. Ieder van ons heeft iets heel speciaals en unieks te bieden als dank. 1. Hoe zal ik mijn dankbaarheid uiten?