

## DE TOLV TRINN

Her er trinnene slik de er tilpasset for Anonyme Overspisere :

1. Vi innrømmet at vi var maktesløse overfor mat, og at vi ikke lenger kunne mestre våre liv.
2. Vi kom til å tro at en makt større enn oss selv kunne gi oss vår tilregnlighet tilbake.
3. Vi bestemte oss for å overgi våre liv til Guds omsorg slik vi oppfattet ham.
4. Vi foretok en grundig og fryktløs moralsk selvransakelse.
5. Vi innrømmet for Gud, for oss selv og for et annet menneske, våre feils nøyaktige natur.
6. Vi var fullt ut rede til å la Gud fjerne alle disse karakterfeil.
7. Vi ba ham ydmykt om å fjerne alle våre mangler.
8. Vi satte opp en liste over alle de personer vi hadde gjort vondt og ble villige til å gjøre det godt igjen overfor dem.
9. Vi gikk direkte til disse menneskene, overalt hvor det var mulig, unntatt når å gjøre det ville skade dem eller andre.
10. Vi fortsatte med selvransakelse, og når vi hadde feilet innrømmet vi det omgående.
11. Vi søkte gjennom bønn og meditasjon å styrke vår bevisste kontakt med Gud, slik vi oppfattet ham, - ba bare om å få vite hans vilje for oss og kraft til å utføre den.
12. Når vi hadde hatt en åndelig oppvåkning som følge av disse trinnene, prøvde vi å bringe budskapet til tvangsoverspisere og praktisere prinsippene i alle vår gjerning.