

CoDA's Tolv Trin

1. Vi indrømmede, at vi var magtesløse over andre - at vores liv var blevet uhåndterligt.
2. Vi kom til at tro, at en magt større end os selv kunne give os vores sunde fornuft tilbage.
3. Vi tog en beslutning om at lægge vores liv og vores vilje over til Guds omsorg - sådan som vi forstod Gud.
4. Vi foretog en grundig og uforfærdet moralsk selvransagelse.
5. Vi indrømmede over for Gud, os selv og et andet menneske nøjagtigt, hvordan det forholdt sig med vores forseelser.
6. Vi var helt indstillede på at lade Gud fjerne alle disse karakterbrist.
7. Vi bad ydmygt Gud fjerne vores ufuldkommenheder.
8. Vi lavede en liste over alle personer vi havde gjort fortræd, og blev villige til at sone over for dem alle.
9. Vi gjorde personligt bod til disse mennesker, hvor det var muligt undtagen i tilfælde, hvor det ville skade dem eller andre.
10. Vi fortsatte vores selvransagelse, og når vi havde fejlet, indrømmede vi det straks.
11. Vi søgte gennem bøn og meditation at forbedre vores bevidste kontakt til Gud, sådan som vi forstod Gud, idet vi kun bad om viden om Guds vilje for os og om styrke til at udføre den.
12. Når vi som følge af disse trin havde haft en åndelig opvågning, forsøgt vi at bringe dette budskab videre til andre medafhængige og at praktisere disse grundtanker i alt, hvad vi foretog os.