

12 KORAKOV OA

1. KORAK

Priznali smo, da smo pred hrano nemočni in da je postalo naše življenje neobvladljivo.

2. KORAK

Prišli smo do spoznanja, da nam zdravje lahko povrne Sila, večja od nas.

3. KORAK

Odločili smo se, da svojo voljo in svoje življenje predamo v oskrbo Bogu, kakor ga razumemo.

4. KORAK

Naredili smo temeljito in neustrašno inventuro svojega moralnega stanja.

5. KORAK

Natančno naravo svojih napak smo priznali Bogu, sebi in še nekemu drugemu človeku.

6. KORAK

Popolnoma smo bili pripravljeni, da nam Bog, kot ga razumemo, odvzame vse značajske pomanjkljivosti.

7. KORAK

Ponižno smo ga prosili, naj odpravi naše pomanjkljivosti.

8. KORAK

Sestavili smo si seznam ljudi, ki smo jih prizadeli, in postali smo pripravljeni storjeno pri vseh prizadetih poravnati.

9. KORAK

Opravili smo neposredno poravnavo pri tistih, pri katerih je bilo to mogoče, razen če bi s tem prizadeli njih ali koga drugega.

10. KORAK

Še naprej smo opravljali osebno inventuro in takoj priznali, kadar nismo imeli prav.

11. KORAK

Z molitvijo in meditacijo smo si prizadevali izboljšati zavesten stik z Bogom, kakor ga razumemo. Prosimo le za spoznanje njegove volje glede nas in za moč, da bi jo uresničili.

12. KORAK

Ko smo se po teh korakih duhovno prebudili, smo se trudili, da bi to sporočilo posredovali drugim kompulzivnim prekomernim jedcem in v vsem delovali po teh načelih.