

De tolv stegen

1. Vi erkände att vi var maktlösa inför vårt matmissbruk, att våra liv hade blivit ohanterliga.
2. Vi kom till tro på att en kraft större än vi själva kunde återge oss vårt förstånd.
3. Vi tog ett beslut att lämna över vår vilja och våra liv att ombesörjas av Gud, såsom vi uppfattade Gud.
4. Vi gjorde en genomgripande och orädd moralisk inventering av oss själva.
5. Vi erkände inför Gud, oss själva och en annan människa den exakta innebörden av våra fel.
6. Vi var fullständigt beredda att låta Gud avlägsna alla dessa brister i vår karaktär.
7. Vi bad ödmjukt Gud att avlägsna våra brister.
8. Vi gjorde en förteckning över alla personer vi hade skadat och blev villiga att gottgöra dem alla.
9. Vi gottgjorde dessa människor direkt, varhelst möjligt, utom när detta skulle skada dem eller andra.
10. Vi fortsatte vår personliga inventering och när vi hade fel, erkände vi det genast.
11. Vi sökte genom bön och meditation att fördjupa vår medvetna kontakt med Gud, såsom vi uppfattade Gud, varvid vi endast bad om insikt om Guds vilja med oss och styrkan att utföra den.
12. När vi som en följd av dessa steg hade haft ett andligt uppvaknande, försökte vi föra detta budskap vidare till andra matmissbrukare och tillämpa dessa principer i alla våra angelägenheter.

