



LOS DOCE PASOS DE NAR-ANON

Los Doce Pasos proveen una variedad de cambios en nuestras vidas que podrían ser profundos y duraderos. Trabajar estos Pasos podría transformar la vida de individuos y familias.

- 1. Admitimos que éramos impotentes ante el adicto, y que nuestra vida se había vuelto ingobernable.**
- 2. Llegamos a creer que un Poder Superior a nosotros podía devolvernos el sano juicio.**
- 3. Decidimos poner nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, tal como lo concebimos.**
- 4. Sin miedo, hicimos un detallado inventario moral de nosotros mismos.**
- 5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestras faltas.**
- 6. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios eliminase todos estos defectos de carácter.**
- 7. Humildemente le pedimos que nos quitase nuestros defectos.**
- 8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos hecho daño y estuvimos dispuestos a enmendarlo**
- 9. Enmendamos directamente el daño causado a aquellas personas siempre que nos fuera posible, excepto cuando el hacerlo perjudicaría a ellos o a otros.**
- 10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos rápidamente.**
- 11. Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, tal como lo concebimos, pidiéndole solamente conocer su voluntad para con nosotros y la fortaleza para cumplirla.**
- 12. Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos Pasos, tratamos de llevar este mensaje a otras personas, y de practicar estos principios en todos los aspectos de nuestra vida.**