



Doce Pasos de CoDAteen^{®*}

1. Admitimos que éramos impotentes ante otros, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.
2. Llegamos a creer que un poder mas grande que nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio.
3. Decidimos poner nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, como cada uno entendemos a Dios.
4. Sin miedo, hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de todos nuestros errores.
6. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos nuestros defectos de carácter.
7. Humildemente le pedimos a Dios que nos libere de nuestros defectos.
8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.
9. Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros.
10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.
11. Buscamos a través de la oración y de la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, tal como nosotros lo concebimos, pidiéndole solamente nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.
12. Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar el mensaje a otros codependientes y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

"Los Doce Pasos" se reimprimen y adaptan con permiso de Alcoholics Anonymous World Services, Inc. El permiso para reimprimir y adaptar este material no significa que AA haya revisado o aprobado el contenido de esta publicación, ni que AA esté de acuerdo con las opiniones aquí expresadas. AA es sólo un programa de recuperación del alcoholismo - el uso de los Doce Pasos en relación con programas y actividades que siguen el modelo de AA, pero que abordan otros problemas, no implica lo contrario."