

צעדים 10/11 על פי הספר הגדול, מהדורה רביעית יוני 2019

צעד 11 חשבון נפש בערב, תפילות בוקר ומדיטציה, תפילות ומדיטציה במהלך היום תפילה = הרהור, מסירה ובקשה / מדיטציה = הקשבה וערות לרצון האל		צעד 10 תיקון מידי של כל שגיאה חדשה	
		65	עמ', בספר
בסוף היום לפני השינה כדי לוודא שאני בכנות מלאה. בבוקר לפני שאני מתחילה בפעילות כדי להשתחרר ממניעים שגויים. במהלך כל היום כשאני מתלבטת, מלאה ספקות, נסערת. לשיפור הקשר ההכרתי עם הכוח העליון		כל רגע ביום, מיד כשאני מבחינה בתגובה שלילית שלי כלפי המציאות, כדי להשתחרר מהפגמים מיד ולהגיב כראוי. חמשת השלבים:	מתי לעשות אותו ומדוע?
במהלך כל היום כשאני מתלבטת, מלאה/ ספקות, נסערת	כשאני מתעוררת וחושבת על תכניות היום	1. מזהה ומודה מיד בפגמים: אחט"פ – אנוכיות, חוסר כנות, טינה ופחד 2. מתפללת/ מיד: "אלי, אני מבקשת שתסיר את פגמי" 3. מדווחת/ מיד לחברה/ שעשיתי סעיפים 1-2. 4. אם פגעתי, מכפרת/ מיד. 5. בהחלטיות מפנה מחשבותיי לעזרת מישו באהבה ובסובלנות.	איך לעשות אותו?
תפילות בעמ', 67 פסקה אחרונה: "במשך היום... רצונך ייעשה".	תפילות בעמ', 66 פסקה אחרונה – עמ', 67 סוף פסקה 2: "כשאנו מתעוררים... לראות מדוע לא".	עמ', 66 פסקה 4: "כשאנו פורשים... לשיפור המצב". האם הייתי מלאה טינה? אנוכית? לא ישרה? מיוחדת? האם אני חייבת התנצלות? השארתי לעצמי משהו שיש לדרוך בו מיד עם אדם אחר? הייתי טובה ואוהבת כלפי כולם? מה יכולתי לעשות טוב יותר? האם חשבתי על עצמי רוב הזמן? על מה שאוכל לעשות לטובת אחרים? על מה שאוכל לתרום לזרם החיים? סלח לי אלוהים, אילו צעדים עלי לנקוט לשיפור המצב?	
רצוי לאורך תקופה למאמנת או לחברת תכנית עד שהרגל מתקבע		בהחלט. באופן מידי, לחבר שמבין את הצעדים	האם ואיך לדווח?
עמ', 66 פסקה אחרונה: "אנו יכולים להפעיל... שגויים". עמ', 67 פסקה ראשונה: "אנחנו נרגעים... לסמוך עליה". עמ', 67 פסקה אחרונה: "ואז יש פחות סכנה... שיתאימו לנו".		עמ', 65 פסקה 5: "הפסקנו להילחם... מצב רוחני תקין"	ההבטחות

"זה עובד – באמת זה עובד" "מטרת ספר זה היא להראות לאלכוהוליסטים אחרים בדיוק כיצד החלמנו" "בעזרת ספר זה מגיעים לתוצאות"