



[www.nicotine-anonymous.org](http://www.nicotine-anonymous.org)

A Névtelen Nikotin Világszolgálat anyagának következő fordítását Névtelen Nikotin tagok készítették. A Névtelen Nikotin Világszolgálat nem ellenőrizte a fordítás pontosságát. Az anyagot ennek ellenére közrebocsátjuk, bízva annak megbízhatóságában, és lehetővé teszi a nikotin függők, hogy megtalálják a szabadság e erős gyógyszer.

## A Névtelen Nikotin 12 Lépése

1. Beismertük, hogy tehetetlenek vagyunk a nikotinnal szemben—hogyan életünk irányíthatatlanná vált.
2. Eljutottunk arra a hitre, hogy egy nálunk hatalmasabb Erő visszaadhatja elménk épségét.
3. Úgy döntöttünk, hogy akaratunkat és életünket—a saját felfogásunk szerinti—Isten gondviselésére bízunk.
4. Alapos és bátor erkölcsi leltárt készítettünk magunkról.
5. Beismertük Istennek, magunknak és egy embertársunknak hibáink pontos természetét.
6. Teljességgel készen álltunk arra, hogy Isten megszabadítson bennünket mindezekről a jellembeli torzulásainktól.
7. Alázatosan kértük Őt, hogy vegye el tőlünk gyarlóságainkat.
8. Felsoroltuk mindazokat, akiknek valaha kárára voltunk, és készen álltunk arra, hogy mindnyájuknak jóvátételt nyújtsunk.
9. Közvetlen jóvátételt nyújtottunk ezeknek az embereknek, ahol ez lehetséges volt, kivéve, ha sérelmes lett volna rájuk vagy másokra nézve.
10. Folytattuk az önvizsgálatot, és haladéktalanul beismertük, ha hibásnak találtuk magunkat.
11. Igyekeztünk ima és meditáció útján elmélyíteni tudatos kapcsolatunkat—a saját felfogásunk szerinti—Istennel, csupán azt kérve, hogy velünk kapcsolatos akaratát megtudhassuk, és erőt, hogy azt kivitelezhessük.
12. Miután e lépések eredményeként spirituális ébredést éltünk át, megpróbáltuk ezt az üzenetet továbbadni más dohányosoknak, és ezeket az alapelveket életünk minden megnyilvánulásában gyakorolni.