1.Vi erkände att vi var maktlösa inför vårt sex- och kärleksberoende – att vi inte längre kunde hantera våra liv.

1.) Villfarelsen att jag i mig och av mig har någon makt
2.) Tron att mitt sex- och kärleksberoende är mitt problem

2.Vi kom till tro att en kraft större än oss själva kunde återge oss vårt förstånd.

1.) Min vilja att på egen hand få kontroll över allt,
2.) Min tro att jag själv kan reda ut hur det har blivit i mitt liv

3.Vi beslöt att lägga vår vilja och våra liv i händerna på Gud, så som vi uppfattade Gud.

1.) Personen som jag var innan jag tog dessa steg.
2.) Min tro att jag vet bättre än Gud vad som är rätt/bäst för mig

4.Vi gjorde en grundlig och oförskräckt moralisk självrannsakan.

1.) Rädslan att se vem jag verkligen är
2.) All önskan att längta tillbaka till det förflutna

5.Vi erkände inför Gud, oss själva och en medmänniska den exakta innebörden av alla våra fel.

1.) Rädsla att öppna mig för en annan människa

6.Vi var helt och hållet beredda att låta Gud avlägsna alla dessa karaktärsfel.

1.) Viljan att hålla fast vid mina karakätrsfel, oavsett hur välkända eller bekväma de känns

7.Vi bad ödmjukt Gud avlägsna alla dessa brister.

Tron att jag på egen hand kan minska eller avlägsna dessa karaktärsdefekter.

8.Vi gjorde upp en lista över alla de personer vi hade gjort illa och blev villiga att gottgöra dem alla.

1.) Rädsla att berätta sanningen
2.) Mitt behov av att peka för andra “deras” del/ansvar
3.) Rädslan för utfallet

9.Vi gottgjorde personligen alla dessa människor så långt det var oss möjligt, utom då detta kunde skada dem eller andra.

1.) Min tvekan inför att handla
2.) Rädsla att andra inte tar emot min gottgörelsen
3.) Rädsla för utfallet/hur det kommer att bli

10.Vi fortsatte vår självrannsakan och erkände genast när vi hade fel.

Min tro att jag inte behöver fortsätta arbeta i inventeringen i t ex steg 4, varje dag, och fortsätta identifiera “dagens karaktärsfel”

11.Vi sökte genom bön och meditation att förbättra vår medvetna kontakt med Gud, så som vi uppfattade Gud, varvid vi endast bad om insikt om Guds vilja med oss och styrka att utföra den.

1) Min tro att meditation och bön är svårt och enbart är ämnade för dem som är mer andliga än vad jag själv är
2) Min vilja att styra mitt eget liv såsom jag själv vill.

12.När vi, som en följd av dessa steg, själva hade erfarit ett andligt uppvaknande, försökte vi föra detta budskap vidare till andra sex- och kärleksberoende och tillämpa dessa principer inom livets alla områden.

1.) Rädslan och tron att jag inte har något att ge
2.) Lättja i att tillämpa dessa principer inom livets alla områden.