

12 Passos - Emergência Espiritual Anônimos – EEA

- 1. Buscar ajuda para equilibrar nossas vidas quando nos sentirmos sobrecarregados com o desafio de integrar nossa emergência espiritual.**
- 2. Confiar que um Poder Superior, maior do que nós mesmos, pode nos trazer estabilidade e clareza.**
- 3. Decidir entregar nossa vontade e nossas vidas aos cuidados de nosso Poder Superior.**
- 4. Fazer um inventário honesto de nossos dons pessoais e de nossas fraquezas.**
- 5. Admitir ao nosso Poder Superior, a nós mesmos e a outro ser humano a natureza exata de nossas fraquezas. Pedir humildemente ao nosso Poder Superior que remova essas fraquezas.**
- 6. Praticar a compaixão por todos aqueles que magoamos, reconhecendo qualquer sofrimento causado, inclusive a nós mesmos, fazendo uma lista de todos que podemos ter prejudicado.**
- 7. Pedir perdão a todos os que ferimos, inclusive a nós mesmos, e nos oferecermos para fazer as pazes, quando for possível fazer de maneira amorosa, segura e construtiva.**
- 8. Fazer uma lista de tudo pelo que somos gratos, incluindo nossos próprios dons e talentos pessoais.**
- 9. Manifestar a gratidão àqueles a quem somos gratos e pedir ao nosso Poder Superior por maneiras de utilizar nossos dons e talentos.**
- 10. Continuar a reflexão pessoal sobre honestidade, humildade, compaixão, perdão e gratidão.**

- 11. Buscar através da oração e meditação melhorar o contato consciente com nosso Poder Superior, orando apenas pelo conhecimento da vontade divina para nós e o poder para realizá-la.**

- 12. Após ter passado por uma transformação espiritual como resultado desses passos, procurar levar essa mensagem a outras pessoas e praticar esses princípios em todas as atividades.**