

STAP 1

WIJ ERKENNEN DAT WE MACHTELOOS STONDEN TEGENOVER GOKKEN - DAT ONZE LEVENS ONHANTEERBAAR WAREN GEWORDEN.

Wij bij GA, geloven dat ons gokprobleem een emotionele ziekte is, progressief van aard, welke niet gestopt of gecontroleerd kan worden door welke hoeveelheid menselijke wilskracht dan ook. We beschikken over feiten die dit geloof ondersteunen. Wij geloofden dat, vroeger of later, al onze problemen opgelost konden worden met een grote winst. Sommigen vonden zichzelf, zelfs na het behalen van een grote winst, in korte tijd in diepere problemen. We gingen door met gokken. We kwamen erachter dat we verlies van familie, vrienden, zekerheid, veiligheid en banen hadden geriskeerd. Nog steeds gingen we door met gokken. We gokten tot het punt waarop het resulteerde in gevangenschap, waanzin of een zelfmoordpoging. Nog steeds bleven we gokken, we konden niet stoppen. We vielen ten prooi aan een geloof dat, als alleen onze financiële problemen opgelost zouden kunnen worden, we in staat zouden zijn te stoppen met gokken of zelfs zouden kunnen gokken als normale mensen. Vele keren hebben we gezworen niet meer te zullen gokken, gelovend dat we de wilskracht hadden om te stoppen met gokken. We geloofden een leugen. We geloofden dat we de kracht hadden om te stoppen of om ons gokken te controleren. Ons onvermogen om eerlijk naar ons gokprobleem te kijken maakte het ons mogelijk door te gaan met gokken. Ondanks alle bewijzen vanuit ons verleden ontkenden we nog steeds de waarheid over ons gokken.

Als we bij GA binnen komen, moeten we de mogelijkheid ontwikkelen om eerlijk naar ons gokken te kijken. Dit is de eerste stap in ons proces naar herstel. Zonder eerlijkheid kunnen we onze machteloosheid over gokken niet toegeven. We moeten oprecht accepteren, toegeven en ons onvoorwaardelijk overgeven aan deze machteloosheid om voort te kunnen gaan met ons herstel. Alle reserveringen die we hadden of mogelijk nu nog hebben dat we weer kunnen gokken, betekent dat we nog steeds geloven niet machteloos te zijn over gokken, en dat we onze machteloosheid nog niet hebben toegegeven of geaccepteerd (of we hebben macht over ons gokken of we hebben het niet!)

Voor die leden die moeite hebben met het toegeven van hun machteloosheid over gokken, zij zouden over hun gokken moeten schrijven, over de destructie die hun gokken heeft veroorzaakt, over de ontelbare vergeefse pogingen om met gokken te stoppen. Gebruik de 20 vragen als een leidraad. Schrijf uitvoerig en grondig en gebruik elk van de vragen als een centraal punt van aandacht. Alleen met het bewustzijn en de acceptatie van de hopeloosheid, hulpeloosheid en radeloosheid van onze situatie (als dwangmatige gokkers) kunnen we de openheid van geest ontwikkelen die nodig is voor stap 2.

STAP 1

WIJ ERKENNEN DAT WE MACHTELOOS STONDEN TEGENOVER GOKKEN - DAT ONZE LEVENS ONHANTEERBAAR WAREN GEWORDEN.

Stap 1 verteld ons dat toegeven dat gokken ons heeft verslagen vernederend is, en we ons deze blijk van zwakte vanzelfsprekend kwalijk nemen.

1. Dit gaat in tegen onze instincten.
2. Vernietiging ligt op de loer als we gokken.
3. We zijn in oorlog met onszelf als we proberen te gokken terwijl we ons falen ontkennen en onze zwakte niet willen toegeven.

BESPREEK:

- A. Wanneer ontdekten en/of voelden we voor het eerst het probleem van ons dwangmatige gokken?
- B. Beschrijf voorbeelden die bewijzen dat we niet langer normaal kunnen gokken.

In GA ontdekken we dat het toegeven van ons gokprobleem aan anderen het fundament is geworden waarop ons herstel zal worden gebouwd.

1. Ons fundament kan slechts zo sterk zijn als ons voortdurend geloof dat we machteloos zijn.
2. Onze voorbehouden over onze machteloosheid over gokken (twijfel), blokkeren ons herstel.

BESPREEK:

- A. Is acceptatie van onze "machteloosheid" gegroeid in de tijd dat we bijeenkomsten bijwonen?
- B. Zijn we gestopt met zoeken naar antwoorden en oorzaken van ons gokprobleem, en gestart met om te gaan met het probleem op dagelijkse basis? Leg uit...

Stap 1 meldt dat we instinctief geschokt zijn als ons verteld wordt dat wilskracht en zelfkennis onze obsessie om te gokken niet zal wegnemen.

BESPREEK:

- A. Hoe heeft wilskracht gefaald met betrekking tot gokken?
- B. Wat is de betekenis van het devies "Hou het simpel"?
- C. Zijn we begonnen naar GA te komen voor ons eigen persoonlijke overleven – niet om anderen tevreden te stellen?

Ons falen bracht ons naar GA. Door ons probleem toe te geven en te accepteren worden we bereidwillig om te luisteren en blijven we open van geest.

BESPREEK:

- A. Hoe we leren door regelmatig bijeenkomsten te bezoeken
- B. Zijn regelmatige bijeenkomsten een vervelende klus of een bron van verlichting?
- C. Is ons vermogen om te luisteren geleidelijk verbeterd, of vervelen we ons af en toe?
- D. Is GA onze spiegel?

Stap 2

KWAMEN ERTOE TE GELOVEN DAT EEN MACHT GROTER DAN ONSZELF ONS KAN HERSTELLEN NAAR EEN NORMALE MANIER VAN DENKEN EN LEVEN.

Overtuigd geraakt van onze machteloosheid over gokken en de onhanteerbaarheid van onze levens in stap 1, wordt ons nu verteld dat alleen een Macht groter dan onszelf ons kan herstellen naar een normale manier van denken en leven. (DIT BETEKENT DAT WE HET NIET ALLEEN KUNNEN).

Op dit punt aangekomen moeten we beginnen openheid van geest te ontwikkelen. Want alleen door open van geest te worden, kunnen we de ware betekenis van deze stap beginnen te begrijpen. De meeste, zo niet al onze leden, ervarden een weerstand of een terughoudendheid om met een hogere Macht om te gaan. Het idee van een Macht groter dan onszelf, ons herstellend naar een normale manier van denken en leven, komt ons niet aanwaaien. Echter, als we echt geloven dat we machteloos zijn over gokken en een ziekte hebben die onze levens gestaag vernietigd, dan hebben we een oplossing voor onze ziekte zeer dringend nodig.

In deze stap, wordt ons verteld dat er een oplossing is. Onze oplossing is een spiritueel programma van herstel te leven. Dit spirituele programma van herstel komt tot stand door een voortgaande karakterverandering, die niet bereikt kan worden door wilskracht. We hebben een bron van kracht nodig die groter is dan onszelf om deze verandering te weeg te brengen. De verandering zal plaatsvinden door verder te gaan met het noodzakelijke werk in de resterende stappen. Wat met het werk zal komen is begrip van en oefening met vriendelijkheid, vrijgevigheid, eerlijkheid en nederigheid binnenin onszelf en met anderen, wat ons uiteindelijk zal leiden naar een geloof in een Macht zoals wij deze zelf begrijpen.

Op dit punt aangekomen, moesten velen van ons onderzoeken waarom we weigerden in een Macht groter dan onszelf te geloven. We kwamen erachter dat sommige van de obstakels die ons verhinderden om te proberen te geloven trots, ego, angst, zelf-centeredness, opstandigheid en hoogdravendheid waren. Om van onze ziekte te kunnen herstellen, moeten deze obstakels worden uitgebannen. Hier kunnen onze sponsors bij helpen. Zij kunnen hun ervaringen met ons delen hoe zij hun weerstand om in een hogere Macht te geloven overwonnen. We vonden dat schrijven over onze weerstand een goede methode is om ons te helpen. We moesten op papier krijgen hoe de obstakels ons blokkeerden en ertoe leidde een hoger Macht te weigeren te accepteren.

De meesten van ons begrepen niet volledig *wat* deze hogere Macht was. Op dit moment, was het slechts noodzakelijk om te accepteren *dat* er een was. Velen van ons gebruikten onze sponsor, of andere leden van de fellowship als deze hogere Macht, maar uiteindelijk, als we voortgaan met het noodzakelijke werk in deze stappen, kwamen we ertoe te geloven dat deze hogere Macht een God is, zoals wij het zelf begrijpen. We moeten de eerlijkheid hebben onze ziekte te zien, de openheid van geest de oplossing te accepteren die ons wordt voorgehouden en de bereidwilligheid deze oplossing toe te passen door verder te gaan met het herstelproces van deze stappen.

Stap 2

KWAMEN ERTOE TE GELOVEN DAT EEN MACHT GROTER DAN ONSZELF ONS KAN HERSTELLEN NAAR EEN NORMALE MANIER VAN DENKEN EN LEVEN.

Stap 2 waarschuwt dat geloof (Hogere Macht zal obsessie wegnemen) moeilijk kan zijn.

1. Velen geloven niet dat er een Hogere Macht en/of God bestaat.
2. Hoe kunnen we voortgaan met ons herstel?

BESPREEK:

- A. Gebieden van succes in onze levens die meer werden bepaald door omstandigheden dan door onze beste inspanningen.
- B. Angst om te falen. Te gemakkelijk opgeven?
- C. Vervelende taken die heilzaam bleken te zijn.

Het wordt aanbevolen dat alle gelovers en niet-gelovers "Het rustig aan doen".

1. Houd een open geest.
2. Breng andere gebieden van het herstelprogramma in praktijk

BESPREEK:

- A. De betekenis van het devies "Kalmpjes aan!"
- B. Veranderingen in onze levens en gedrag sinds we stopten met gokken. Goed? Slecht? Verrast?

Stap 2 adviseert dat we stoppen te vechten tegen de gedachte dat een Hogere Macht zou kunnen bestaan.

1. Werken aan andere gebieden van het GA programma zal resultaten laten zien.
2. Het is begrepen dat eerdere pogingen tot geloof gefaald kunnen hebben.

BESPREEK:

- A. Oordelen die we snel maken.
- B. Oordelen die we maken op instinct (buik gevoel) in plaats van feiten.
- C. Redetwisten met anderen om ons gelijk te behalen.
- D. Rampspoed die plaatsvond omdat we te snel spraken.

Stap 2 belooft dat, als we "schoon schip" hebben gemaakt, onze Hogere Macht zal opkomen om onze obsessie om te gokken weg te nemen.

1. Alleen openheid van geest is vereist.
2. Geloof in openheid van geest is het plateau waar alle GA-leden zich kunnen verenigen.

BESPREEK:

- A. Zijn we begonnen meer te luisteren, en minder onze standpunten uit te spreken? Wanneer is dit begonnen?
- B. Zijn we open van geest of houden we vast aan onze overtuigingen? Waarom?
- C. Stap 1 van het programma van herstel.

Stap 3

NAMEN EEN BESLISSING OM ONZE WIL EN ONS LEVEN OVER TE DRAGEN AAN DE ZORG VAN DEZE MACHT ZOALS WIJ HEM ZELF BEGRIJPEN.

Wij zijn machteloos over gokken – onze levens werden compleet onhanteerbaar, vervolgens ontdekten we in stap 2 dat er hulp beschikbaar was. Vraag jezelf of je hulp wil en je zult je realiseren dat je zeker hulp nodig hebt, anders zou je niet naar GA gekomen zijn. Als je deze ziekte tot stilstand gaat brengen, heb je alle hulp nodig die je kunt krijgen, dus houdt een open geest en ga verder met stap 3.

Wat moet er gebeuren? Aan het begin neem alleen de beslissing zodat je later je wil en je leven kunt overdragen aan je hogere Macht; deze bereidwilligheid is de gevraagde actie in stap 3.

Op dit punt aangekomen zou je kunnen protesteren: “Ik geloof niet in God en daarom kan deze stap niet gewerkt worden”. Deze stap kan wel gewerkt worden als je je realiseert dat GA een spirituele- en geen religieuze fellowship is. Met een open geest, begin je bewust te worden dat je geen “loner” meer bent, inderdaad, door GA zijn we met elkaar verbonden. We zijn werkelijk deel van elkaar. Deze spirituele binding kan niet worden verklaard, dus het lijkt erop dat er een hogere Macht aan het werk is.

Als het gokken stopt sluit er een deur naar de verschrikkingen van het verleden, die je hebt overleefd. Je moet het verleden bezoeken zodat je niet vergeet, maar daar blijven hangen brengt wroeging en zelfmedelijden, twee dodelijke valkuilen voor dwangmatige gokkers. Zodra de deur naar het verleden sluit, gaat de deur naar een nieuw leven open. Er was geen geloof of hoop, en nu zijn die er wel. Je kunt het GA programma zien werken. Je gaat vooruit richting het programma van herstel en uiteindelijk naar stap 3.

Als je je ontwikkeld door het programma, gebeuren er dingen die op toeval lijken, maar is dat zo? Een hopeloos geval stopt met gokken, een langdurig werkeloos lid krijgt een baan, en zelfs het ultieme gebeurt – een waanzinnig lid krijgt zijn geestelijke gezondheid terug. Toeval?? Je doet goede dingen en er gebeuren goede dingen.

Omgaan met de blij- en sombere momenten van elke dag wordt langzaam maar zeker een manier van leven. Vandaag moet je niet gokken en je zult gezonder worden dan je ooit bent geweest. Vooruitgang gaat misschien langzaam maar je bent dankbaar te leren wat spiritualiteit werkelijk is. Liefde voor geld is een groot probleem als de meeste mensen naar het programma komen. Vervolgens vindt geld z'n juiste plaats. Het is niets meer dan een hulpmiddel naar een goede manier van leven; niet langer is geld een doel op zichzelf. Niet langer zijn materiele objecten het enige doel en ambitie. Je kunt gezondheid, nederigheid, eigenwaarde, zelfwaardering, geluk en alle ander fundamentele waarden voor een serene en bevredigende manier van leven niet kopen. Deze beloningen moeten worden verdiend. Een hogere Macht en jij, naast elkaar, kunnen elke dag samenwerken zodat jij gezonder/beter kunt worden dan je ooit bent geweest. Aanvaard dit als de vruchten van een meesterlijk plan. Leer wat anonimiteit is en andere gezonde delen van een gedegen spiritueel leven.

Door je hogere Macht te vragen je door de dag te helpen zonder te gokken zal je de hulp krijgen die je zoekt. Dat is de essentie van stap 3. Hoe? Eerlijkheid, openheid van geest en bereidwilligheid. Deze oude formule zal voor je werken zoals het voor vele anderen heeft gedaan. Je zal niet meer eenzaam zijn. Niet langer neem jij de beslissingen. Leven kent een balans die eerder ontbrak. In een groep of op jezelf, je bent niet langer alleen.

Stap 3

NAMEN EEN BESLISSING OM ONZE WIL EN ONS LEVEN OVER TE DRAGEN AAN DE ZORG VAN DEZE MACHT ZOALS WIJ HEM ZELF BEGRIJPEN.

Stap 3 vraagt ons om de overgave, begonnen in stap 1, volledig te maken, en te beslissen onze wil over te dragen aan de zorg van een Hogere Macht.

1. Dit opent de deur naar het programma van herstel.
2. We zullen het volledige voordeel van het programma ontvangen door de resterende 9 stappen effectiever te werken, in de juiste volgorde, – een sprong naar stap 12 vermijdend.

BESPREEK:

- A. Zijn we al begonnen met deze overgave door naar GA te komen?
- B. Wat betekent ons toegeven dat we een dwangmatige gokker zijn?

Overgave is moeilijk omdat:

1. Onze onafhankelijkheid wordt op de proef gesteld.
2. We weten niet hoe ons over te geven.

BESPREEK:

- A. Hoe we probeerden onszelf en anderen te bewijzen dat we konden gokken, excuses die we maakten bij verlies, en tijd besteed aan gokken.
- B. Zoek er een (1) uit die je onafhankelijkheid het best vertegenwoordigt.

De schuld geven aan...

Oordelen, Moraliseren

Redetwisten, Ruzie maken

Geen vertrouwen

Minimaliseren

Aanvallen, Agressie

Terugtrekken

Kritiek vervelend vinden

Zelfvoldaan zijn, beter voelen dan een ander

Analyseren

Goedpraten

Ik ken mezelf

Opstandigheid

Uitleggen

Materieel succes

Anders....

- C. Is bereidwilligheid de sleutel tot overgave/ meer vertrouwen? Andere leden bellen? Meer bijeenkomsten? Betrokken raken in GA?

Stap 3 belooft ware onafhankelijkheid door onze beslissing om God's wil voor ons te kennen.

BESPREEK:

- A. Hoe hebben we ons gedrag verandert, of geprobeerd te veranderen, sinds we bij GA zijn?
 1. Zijn we gestopt met gokken?
 2. Vinden we onszelf aardiger en zorgen we beter voor onszelf?
 3. Vinden we anderen aardiger en zorgen we beter voor anderen?
 4. Hebben we een verlangen om te groeien en volwassen te worden?
 5. Anders?
- B. Zijn onze aangeboren doelen goed genoeg of moeten we "betere" doelen hebben om geluk en onafhankelijkheid te bereiken?
- C. Welke omstandigheden hebben onze belangstelling op blijvende basis?
- D. Verveling...

Stap 4

MAAKTEN EEN GRONDIGE EN ONBEVREESDE MORELE EN FINANCIËLE INVENTARIS VAN ONSZELF OP

Vertrouw je hogere Macht en maak dan schoon schip. De eerste drie stappen hebben het fundament gelegd voor stap 4; overgave aan een machteloosheid over gokken en een onvermogen de problemen in het leven te hanteren. Vervolgens het verkrijgen van een hoger geplaatste partner, veel groter dan onszelf, om je door de resterende stappen te vergezellen en te gidsen. Samen kunnen allen zoveel bereiken wat alleen niet gedaan kan worden. Stap 4 – nu ben je in het “schoon schip” gebied van je leven terecht gekomen. Nu begint er een intensieve innerlijke zoektocht om zoveel mogelijk schuld en goede eigenschappen op te sporen als je kunt. Deze zoektocht is gezond en praktisch omdat sluimerend opeengestapelde schuld lang een vijand is geweest. De meeste dwangmatige gokkers dekten dit schuldgevoel af met een sluwe façade genoemd rationalisatie. In het verleden bedroog rationalisatie ons om te geloven dat erg slechte handelingen niet zo slecht of zelfs goed waren. Eerlijkheid en eerlijkheid alleen kan deze sluwe schijn afbreken. Pas dan kan je jezelf zien precies zoals je bent, misschien zelfs voor de eerste keer in je leven. Zie de veroorzaakte financiële- en emotionele schade recht in de ogen, om jezelf vervolgens te vergeven.

Hoe krijg je alle schuld aan het licht terwijl je met stap 4 bezig bent: Een grondige lezing van: “Een gids voor de 4^e stap inventaris”, beschikbaar bij je groep of via ISO-US kan een grote steun zijn. Vervolgens lijkt een autobiografische benadering, beginnend met je eerste gok of zelfs vroeger en voortgaand richting het heden, noodzakelijk. Op deze weg zal je je vele lang vergeten gebieden van schuld te binnen schieten. Misschien zal je iets van het volgende zien - onmatigheid, hebzucht, liegen, oneerlijkheid, geen verantwoordelijkheid willen of kunnen nemen, zelfvernietiging, vernietiging van anderen, buitensporig verlies van tijd, arrogantie, wrok, jaloezie en vele andere. Schuld is persoonlijk, daarom moet je het zelf inventariseren. Je aandacht zal zich waarschijnlijk op je geliefden richten en de schade die je hen hebt toegebracht; De zo overdadig uitgedeelde onzekerheid. Deze schuld moet we ons volledig bewust worden zodat we later niet in de verleiding komen ermee om te gaan door weer te gokken. Onderzoek, bij het eerlijk opmaken van een inventaris, alle incidenten die je je kunt herinneren van je gokdagen. Dit omvat de dingen die je deed en die je niet lukte om te doen: Het lichamelijk misbruik en het mondelinge misbruik, welke een levenslange indruk achterlieten. Er is veel gemanipuleerd door mensen die hun geliefden het recht ontnamen hun eigen levens te leiden.

Geen twee gokkers zijn hetzelfde en toch is geen van hen uniek. Ieder van ons heeft zijn eigen verzameling schuld die aan het licht moet worden gebracht. Na het ontdekken en opgraven van deze schuld, zal je het nodig vinden je ervan te ontdoen. De stappen die volgen zullen je laten zien hoe dit te doen. Door deze stappen toe te passen kun je een betere manier van leven verwerven, gebaseerd op degelijke heling principes.

Met de hulp van je hogere Macht kun je schuld erkennen als je de 4^e stap werkt. Onze hogere Macht, zoals wij deze begrijpen, kan voor ons doen wat wij niet voor onszelf kunnen doen. Als stap 4 af is, en je jouw persoonlijke vat met schuld hebt gevuld, kun je het kwijtraken in stap 5 en erachter komen dat je een ok persoon bent. Dan kan het goede leven behouden blijven, dag voor dag.

Stap 4

MAAKTEN EEN GRONDIGE EN ONBEVREESDE MORELE EN FINANCIËLE INVENTARIS VAN ONSZELF OP

Stap 4 vertelt ons dat onze instincten door God gegeven zijn, maar verkeerd gerichte instincten leiden naar serieuze emotionele problemen.

1. De behoefte aan zekerheid, die instinctief is, brengt iemand ertoe machtsgek en zelfzuchtig te worden.
2. Hebzucht, lust, jaloezie en trots zijn destructieve gewoonten.

BESPREEK:

- A. Welke obsessies en excessen werden in onze levens een probleem?
- B. Hebben we last van het tolereren van slechte gewoonten in plaats van ze te veranderen?

Bereidheid om naar onze verkeerd gerichte instincten (gebreken) te kijken is omgekeerde trots.

1. Het is een stap richting nederigheid.
2. Het is een kleiner worden van ons "Big Shot" ego.

BESPREEK:

- A. Koppig blijven gokken nadat we ontdekten dat we onszelf misschien aan het vernietigen waren.
- B. Welke ervaring bracht ons naar GA of deed ons eindelijk geloven in GA?

Veel leden vinden dat gokken hun enige fout is.

1. Maar we identificeren ons met andere leden die vinden dat ze vele gebreken hebben.
2. We leren dat een drastische verandering in veel gebieden van onze levens noodzakelijk zal zijn om het verlangen met gokken te stoppen te behouden.

BESPREEK:

- A. Hadden we er last van anderen de schuld te geven voor:
 1. Onze tekortkomingen?
 2. Gok nederlagen/verliezen?
 3. Gokken?
 4. Noem andere redenen.
- B. Wat staat het opmaken van de "inventaris van anderen" voor?

Stap 4 waarschuwt ons dat we onbevreesd moeten zijn als we onze morele en financiële inventarissen opmaken.

1. Onze ego's hebben vele blokkades gecreëerd.
2. Het opmaken van 1^e, 2^e, en 3^e inventarissen zal ons een helder beeld geven van onszelf.

BESPREEK:

- A. Methoden om een inventaris te maken.
 1. Geschreven.
 2. Hoe vaak/ wanneer?
 3. Gebruik van "Een gids voor de stap 4 inventaris."
- B. Kies jouw speciale gebrek en **bespreek**:
Hebzucht - Boosheid - Trots - Lust - Jaloezie - Teveel praten - Zelfzucht - Rationaliseren - Ongeduld - Anderen de schuld geven - Slecht luisteren - Anders...

Stap 5

BEKENDEN TEGENOVER ONSZELF EN IEMAND ANDERS DE WARE AARD VAN ONZE FOUTEN

Er wordt de suggestie gegeven dat deze stap kort na het afronden van stap 4 wordt gedaan, als de in stap 4 ontdekte feiten nog vers in het geheugen liggen. In stap 4 kan er in jezelf gegraven worden, omdat de meeste dwangmatige gokkers een lading schuld hebben bijeen vergaard. In stap 5 kun je je van deze schuld ontdoen, en omgaan met alledaagse problemen. Je kunt altijd terugkijken, dat moet zelfs bij het weer goed maken, maar je hoeft niet langer te leven met je persoonlijke zak met schuld.

Iemand uitkiezen om je te helpen met de 5^e stap is de volgende klus. Die persoon zou twee behoeften moeten vervullen. Een: Zij zouden de ervaring en wijsheid moeten hebben om te helpen de situatie duidelijker te begrijpen. En twee: Een persoon te zijn die de gesprekken volledig vertrouwelijk zal houden. Misschien zal je sponsor de logische keuze zijn, je geestelijke of een goede vriend – **JJJ** moet de keuze maken. Herlees de 4^e stap en gebruik je aantekeningen als een agenda. Eerlijkheid, openheid van geest en oprechtheid zullen ervoor zorgen dat het soepeler verloopt. Het ego, dat niet houdt van het idee om vroegere wandaden aan een ander mens kenbaar te maken, zal spoedig de gezonde atmosfeer accepteren. Na stap 4 zal je jezelf helderder waarnemen en dit inzicht zal beklijven. Zelfkennis kent geen grenzen. Je nieuw gevonden kalmte zal het je mogelijk maken rustig te luisteren en te leren. Je bewustwording zal echt versnellen. Je opluchting over het wegvallen van deze schuld zal enorm zijn.

Nederigheid is een erg ongrijpbare eigenschap, die de neiging heeft weg te vliegen van degene die lijkt te voelen het te bezitten. Als dit zo is, moet je ernaar streven een goed aangepast persoon te worden, en door dat te doen, nederigheid te verkrijgen waarvan je je niet bewust was dat je die hebt. Neem deze stap niet te licht op, minimaliseer niet z'n belang. Degenen die deze stap hebben gedaan voelen dat schuld afgelegd moet worden, en actie door deze stap is de juiste manier om dat te doen.

Schuld afgelegd zoals gesuggereerd, zal je op zo veel manieren helpen.

Eerlijkheid naar jezelf wordt versneld als je je schuld helder voor ogen hebt. Niet langer zal je je uniek voelen. In plaats daarvan zal je deel uitmaken van de mensheid, wetende dat je niet alleen bent. Wat het programma leert wordt waarheid. Je zult je realiseren dat geen twee gokkers hetzelfde zijn, echter geen van hen is een origineel. Na aanvang van het programma, ervaar je nu een gevoel te worden begrepen. Niet langer zal je alleen zijn, en dit weten is versterkend. Echter, als conflicten ontstaan krijg je de neiging bij deze mooie verbondenheid vandaan te bewegen. Wel, de 5^e stap helpt deze conflicten op te lossen en je kan de wereld laten weten: "Ik ben een menselijk wezen".

Stap 5

BEKENDEN TEGENOVER ONSZELF EN IEMAND ANDERS DE WARE AARD VAN ONZE FOUTEN

Stap 5 maakt je ego minder belangrijk en is noodzakelijk.

1. We moeten praten over onze fouten om onze schuld te kunnen afleggen.
2. We moeten begrijpen wie we waren, om te kunnen zien wie we kunnen worden.

BESPREEK:

- A. De gewoonte om te liegen en problemen niet te willen zien. Wat was het resultaat?
- B. Is het identificeren van onze tekortkomingen (problemen) 90% van de oplossing?
- C. Bewijzen van onze onvolwassenheid – in het verleden en in het heden.

Velen vinden het niet noodzakelijk om vernederende ervaringen te delen.

1. We er zijn vatbaar voor om lasten alleen te dragen.
2. Dramatische beschrijvingen van ons gokgedrag worden slechts aangeboden.

BESPREEK:

- A. Is eerlijkheid naar onszelf en naar anderen toegenomen sinds we bij GA kwamen? Leg uit.
- B. Zijn onze “shares” veranderd van richting (inhoud) en toon?
- C. Hoe lang kunnen we wrok en boosheid met ons meedragen? Wat gebeurt er?

Nederigheid wordt geboren in stap 5. Onze last wordt verlicht door het toegeven van onze tekortkomingen aan iemand anders.

1. We worden vergevend door vergeving te zoeken.
2. Veel leden voelen zich dichter bij hun Hogere Macht en mensen na het werken van stap 5.

BESPREEK:

- A. Hoe gemoedsrust wordt verkregen door schuld te verwijderen en/of door een leugen te beëindigen.
- B. Beschrijf het gevoel op onze eerste meeting, van het toegeven aan andere GA-leden dat we een gokprobleem hebben.
- C. Aan wie zouden we onze bekentenissen moeten toevertrouwen? Sponsor? Vriend? Partner? Iemand anders?

Een “grote jongen” willen zijn verbergt vaak onze ware motieven of pijnlijke ervaringen.

BESPREEK:

- A. Welke soort personen neigen we te respecteren?
- B. Welke soort personen neigen we te vermijden?
- C. Wie vertrouwen we?

Totale mislukkingen veroorzaakt door te veel te willen of leven

STAP 6

WAREN VOLKOMEN BEREID DEZE FOUTEN IN ONS KARAKTER WEG TE LATEN NEMEN

Sommige van onze karaktergebreken:

Boosheid – Arrogantie- Bezorgdheid – Onverdraagzaamheid- Verwaandheid – Veroordeling van anderen – Oneerlijkheid – Eigenwaan – Valse Trots – Angst – Frustratie – Haat – Ongeduld – Ontoereikendheid – Intolerantie – Jaloezie – Luiheid – Gevloek – Uitstelgedrag – Wroeging – Wrok – Wraak- Zelfzucht – Zelfmedelijden – Egoïsme – Ongerustheid

Schoon schip maken is niet makkelijk, vooral als het vuil zich zo lang heeft kunnen ophopen. De meeste dwangmatige gokkers glijden door het leven terwijl ze zich voor zichzelf verbergen, en streven er nu naar om dat masker af te zetten zodat ze zichzelf kunnen zien.

In stap 4 ontdekten we vele tekortkomingen en na het ontdekken, streefden we ernaar om deze fouten naar de oppervlakte te brengen. In stap 5 gaven we deze tekortkomingen toe en bespraken ze met iemand anders.

De opluchting was geweldig. Voor het eerst sinds lange tijd, konden we ons voelen alsof we niet langer achter de feiten aan liepen. Je zal je voelen alsof je het zou kunnen redden als je het programma toepast en de hulp van je Hogere Macht zou vragen en accepteren.

In stap 6, moeten deze karakterfouten gewerkt, en geëlimineerd worden als je de best mogelijke kans wilt hebben deze ziekte tot stilstand te brengen. Er wordt ons verteld dat karakterfouten en negatieve emoties in werkelijkheid verstoringen zijn van waardige kalmte. Streef naar kalmte en ervaar dat je erg weinig in de weg staat om dit doel te bereiken. Vroeger was alles verontrustend. Nu zal ons bewustzijn voorkomen om terug te gaan naar de oude manier van leven.

Je daadwerkelijke lijst met karakterfouten is het beste startpunt. Gebaseerd op de nieuw gevonden kennis van jezelf, kies degene waarmee je mee wilt beginnen. Een (1) fout is alles wat je kunt hanteren per keer. Als je je ergste fout eruit pikt, zal elk succes zeker helpen als je aan de anderen werkt.

Wees bereid langzaam en onverstoorbaar te werk te gaan, en realiseer je dat elk mens karakterfouten heeft, maar dat de jouwe handhaven je terug naar gokken zou kunnen leiden. Je zou jezelf niet moeten onderwerpen aan deze verstoringen van kalmte, omdat je je herstel onnodig zou belasten.

In het begin kun je je op je gemak voelen met sommige van deze fouten, en je angstig voelen om er afscheid van te nemen. Maar je zal, te zijner tijd, de noodzaak van verandering inzien en je realiseren dat deze oude vijanden moeten vertrekken.

STAP 6

WAREN VOLKOMEN BEREID DEZE FOUTEN IN ONS KARAKTER WEG TE LATEN NEMEN

Bereidwilligheid en eerlijkheid zullen onmisbaar zijn om herhaaldelijk stap 6 toe te passen op al onze fouten.

1. We zouden bereidwillig moeten worden om volwassen te worden en te groeien.
2. We moeten onze groei langzaam aanpakken. Eén (1) dag tegelijk.

BESPREEK:

- A. Ontstond ons doel om volwassen te worden voor- of gedurende GA?
- B. Is onze eerlijkheid toegenomen?
- C. Zijn we meer open van geesten bereidwillig om naar anderen te luisteren?

Er is geen spirituele inspanning vereist om van overduidelijke destructieve buitensporigheden bevrijd te willen worden.

1. De meeste leden zijn geneigd zich tevreden te stellen met geleidelijke vooruitgang en net genoeg herstel om het te redden.
2. Veel leden vinden stoppen met gokken “genoeg”.
3. Ieder kind zal z'n hand wegtrekken bij een vlam.

BESPREEK:

- A. Waarom zouden onze recent ontdekte fouten moeten worden weggenomen?
- B. Waarom zouden we moeten proberen “schoon schip” te maken?
- C. Benoem tekortkomingen waar we aan vast blijven houden, en niet bereid zijn los te laten tot een later tijdstip. Waarom?

Stap 6 verteld ons dat we dat we een natuurlijk talent hebben voor uitstelgedrag.

1. We blijven stilstaan bij onze zelf-bepaalde oogmerken en doelen.

BESPREEK:

- A. Is het onze verantwoordelijkheid om onze beperkte doeleinden te verbreden en onze persoonlijkheid te veranderen richting een perfect karakter?
- B. Beschrijf jouw interpretatie van de wil van een Hogere Macht voor jou. Is er een betekenis of doel voor je leven?
- C. Zijn abstinente leden een voorbeeld voor hen die voor het eerst komen en voor nieuwkomers?

Stap 6 is een draai- en keerpunt binnen het Programma van Herstel.

1. Velen pauzeren en worden twijfelachtig
2. Velen maken bezwaar tegen een beeld van persoonlijke perfectie en de voortgaande inspanning die nodig zal zijn om iemands persoonlijkheid te veranderen

BESPREEK:

- A. Wat is de betekenis en het voordeel van de spreuk “Een dag tegelijk”?
- B. Zijn wij de meesters van ons lot?....”De Baas”?
- C. Wat is voor ons haalbaar: Perfectie of pogingen in de richting van perfectie?

Stap 7

VROEGEN GOD (ZOALS WIJ HEM ZELF BEGRIJPEN) NEDERIG ONZE TEKORTKOMINGEN WEG TE NEMEN

Nu wordt je gevraagd je karakterfouten op te sporen en deze door je Hogere Macht weg te laten nemen. Is dit echt noodzakelijk? Dat is het zeker! Karakterfouten waren een groot deel van de reden waarom we gokten. Vandaar dat vasthouden aan deze fouten ons terug kan leiden naar gokken.

Bijvoorbeeld, laten we een gebrek nemen – boosheid. Veronderstel dat je in een conflict terechtkomt, het je slecht afgaat, de boosheid je verblind en boosheid in woede veranderd. Dan voel je dat er iets moet gebeuren om dit verschrikkelijke weerzinwekkende gevoel te ontladen neem je je toevlucht naar wat natuurlijk komt – gokken. Dwangmatig gokken is een aangeleerd, niet goed genoeg antwoord op het leven. Je moet jezelf ontdoen van de stoornissen die je door gokken hebt opgelopen.

Wat kan er gedaan worden om zo'n terugval te voorkomen? Ten eerste moet je een verlangen hebben te worden bevrijd van deze fout. Als je je bewust bent dat dit gebrek je kan vernietigen, komt het verlangen gemakkelijker als je je realiseert wat er op het spel staat. Als je masochistisch bent, kan het verlangen om te veranderen langzamer komen. Aangenomen dat je wilt leven, hoe dan ook, probeer de stap te doen zoals aangegeven en vraag je Hogere Macht nederig het gebrek weg te nemen.

Nederig om hulp vragen? Een aardige kerel die nooit iemand heeft schade heeft toegebracht behalve zichzelf? Als je zo lang hebt overleefd, helemaal alleen, hoe kan je nederig om hulp vragen? Kijk naar je prestaties uit het verleden met absolute eerlijkheid. Ben je echt een winnaar geweest? Deze eerlijke blik op je chaotische jaren zouden je ervan moeten verzekeren dat boosheid moet gaan, al is het een beetje per keer. Je kunt je maar op een gebrek per keer concentreren. Voor de meesten is werken aan een enkel gebrek ook gemakkelijker.

Na het selecteren van een gebrek, zoek de hulp van je Hogere Macht. Zoek de wil van je Hogere Macht dagelijks, elke ochtend kort na het opstaan, als de problemen van het leven ontstaan. Vraag om hulp om het gebrek waar je die dag aan zal werken te verminderen of weg te nemen. Jij moet het voetenwerk doen zodat je Hogere Macht het karwei kan afmaken, zoals Hij dat passend vindt.

Op dit punt aangekomen is leren je weten te redden een nieuw avontuur. Dit is iets wat velen weigerden, of niet in staat waren te doen, voor binnenkomst bij GA. Het is onbekend aan het begin, maar elke keer dat je je weet te redden word je er beter in. Als je de wereld van de werkelijkheid verlaat, en afglijdt richting onredelijke boosheid, zou je nu in staat moeten zijn te herkennen dat er iets fout gaat. Je moet jezelf weer terug op het juiste spoor krijgen, zodat je je met vandaag kan gaan bezighouden. Boosheid, het gebrek waarmee je aan het werk was, kan nog steeds een probleem zijn. Het zal je doen schrikken als je reageert met zo weinig controle. Boosheid kan je terugvoeren naar een gok via de veroorzaakte wrok en verontwaardiging. Je hebt er geen recht op om boos te zijn; het is een vijand, geen vriend.

Oefen jezelf elke dag in zelfbeheersing, totdat, als God het wil, je een prachtige nieuwe gewoonte hebt ontwikkeld, een positieve gewoonte. Vandaag zou je boosheid onder controle moeten zijn, en kan je niet terugleiden naar je verslaving. Voel je goed daarover. Dezelfde procedure kan dan worden toegepast op een ander gebrek. Nu kun je zien hoe je Hogere Macht gebreken kan wegnemen, als je Hogere Macht ervoor kiest dat te doen.

Stap 7

VROEGEN GOD (ZOALS WIJ HEM ZELF BEGRIJPEN) NEDERIG ONZE TEKORTKOMINGEN WEG TE NEMEN

Stap 7 stelt dat meer nederigheid verkrijgen het fundament is van de 12 stappen.

1. Zonder deze waardevolle kwaliteit kunnen we geen geluk verwachten.
2. Het woord "Nederigheid" roept afkeer op en wordt groots misverstaan in onze wereld.

BESPREEK:

- A. Is een nederig individu een zwak individu?
- B. Was ons gokken een demonstratie van moed en/of bewijs dat we anders waren dan onze medemens?

Uitsluitend afhankelijk zijn van onze individuele kracht en intelligentie is een blokkade om vertrouwen te hebben in God.

1. Onze machteloosheid toegeven was de 1^e stap naar bevrijding van onze obsessie om te gokken.
2. Enige nederigheid was noodzakelijk om te stoppen met gokken en de deuren van GA binnen te lopen.

BESPREEK:

- A. Jouw groei in GA.
- B. Afhankelijkheid van Bijeenkomsten, sponsor, enz.
- C. De eerste Meeting: Schaamte? Angst? Anders....?

We hebben enige rust verkregen door de stappen 4, 5 en 6 te werken.

1. Deze nederig makende stappen hebben een bron van kalmte opgeleverd.
2. We zouden dit feit tegemoet moeten treden door gaan te zoeken naar diepere persoonlijke doelen.

BESPREEK:

- A. Wat blokkeert onze wil om bepaalde gebreken weg te laten nemen?
- B. Wat zijn de voordelen van gebed en meditatie?
- C. Hebben we een bereidheid om eerlijk te zijn, verdraagzaam, meer liefdevol? Waarom?

BESPREEK:

- A. Wat is de betekenis van het Gebed om Kalmte?
- B. Wie of wat zullen we worden als dit gebed wordt verhoord?

Stap 8

MAAKTEN EEN LIJST VAN ALLE PERSONEN DIE WIJ SCHADE BEROKKEND HEBBEN EN WERDEN BEREID HET MET HEN ALLEN GOED TE MAKEN

In jouw 4e stap inventaris, heb je een lijst gemaakt van alle onjuiste handelingen die je hebt verricht, evenals de goede, constructieve prestaties. In stap 6 maakte je een lijst van karaktergebreken. Nu vraagt stap 8 van je om nog een andere lijst te maken. Deze dient ervoor al diegenen die je schade hebt toegebracht te benoemen en vervolgens bereidwillig te worden het met hen allen goed te maken. Zet jezelf als eerste op de lijst, - je zou geen enkele twijfel moeten hebben over deze keuze. Je hebt jezelf spiritueel, mentaal, emotioneel, lichamelijk en financieel geschaad.

Heb je familie, collega's, werkgevers, leden van een geloofsgemeenschap of iemand anders geschaad? Wat is dat eigenlijk: schade?

Schade lijkt te zijn: anderen misbruiken en hen het recht ontnemen om hun eigen levens te leiden. Familieleden hielden van ons en wij waren niet bereid of niet in staat deze liefde terug te geven. Misschien, in plaats daarvan, faalden we om voldoende in hun onderhoud te voorzien. Was dat stelen? Misschien, terwijl de verslaving zich verder ontwikkelde, stalen we alles wat we konden van onze familie of van wie dan ook die zich aandiende. Een ding is zeker. We stalen tijd en deze kan nooit worden herwonnen. Problemen met geld lossen zich op termijn wel op, maar verloren tijd is voor altijd weg. Met de hulp van onze Hogere Macht en het programma aan het werk, een dag tegelijk, zullen we nooit meer tijd of geld verliezen, tenzij we ervoor kiezen weer te gaan gokken. De keuze is aan ons, gokken en een progressief verval riskeren of niet gokken en een betere manier van leven ontwikkelen. Logen we? Tegen wie en hoeveel logen we?

Een juist oordeel bij het maken van deze lijst is van levensbelang. Veronderstel geen schade. Kijk naar elk geval en schrijf het op je lijst als jij denkt een ander te hebben benadeeld. Een goede meetlat is jezelf te vragen of het weglaten van een naam later bij je terug zal komen om je lastig te vallen. Zo ja, voeg die naam toe. Laten we aannemen dat je veel werkuren hebt verloren terwijl je wachtte en je voorbereidde op je gokacties. Nu, met je nieuwe manier van leven, kun je iemand met een heldere geest aan je baas laten zien, die correct kan werken, meer gevend dan wordt verwacht.

Als goederen of geld werd gestolen, zou alles op een praktische manier moeten worden teruggegeven. Een man met een tweede leven kan z'n oneerlijk verkregen winst moeilijk retourneren zonder zichzelf of z'n familie in gevaar te brengen; maar, hij zou geld in een blanco envelop kunnen achterlaten om de diefstal weer goed te maken. Dus, deze schadegevallen zouden op de lijst moeten worden gezet. De manier van teruggeven zal worden bepaald in de stap die volgt. Om vergeven te worden, moeten we eerst anderen vergeven en vervolgens onszelf. Laat om die reden een persoon niet van de lijst weg die schade heeft geleden maar die jou ook heeft geschaad. De hele bedoeling is de schade die we hebben toegebracht te herstellen, niets anders doet ertoe. Deze stap is het begin van je terugkeer naar de maatschappij. Juist gedaan, zal alle angst verdwijnen en zal je vrij zijn als een normaal persoon om te praten en je te bewegen.

De lijst zou iedereen moeten omvatten die je schade hebt toegebracht. Na de bereidwilligheid te hebben verkregen om het weer goed te maken, zal je weer in staat zijn een nuttige rol in de maatschappij in te nemen, gewoonlijk voor het eerst sinds vele jaren.

Stap 8

MAAKTEN EEN LIJST VAN ALLE PERSONEN DIE WIJ SCHADE BEROKKEND HEBBEN EN WERDEN BEREID HET MET HEN ALLEN GOED TE MAKEN

Stap 8 staat voor het begin van ons public-relations beleid en het einde van het isolement naar onze medemens.

1. Een onweerstaanbaar avontuur met onze nieuw gevonden kennis
2. Terug reizen is noodzakelijk om menselijke verwoesting te overzien.

BESPREEK:

- A. Hoe hebben we anderen beschadigd doorgokken?
- B. Schade die we hebben veroorzaakt is gaan etteren. Wat gaan we daaraan doen?

Ons eerste obstakel in stap 8 is onze defensieve houding.

1. We richten onze aandacht op schade die ons is aangedaan.
2. Stap 5 was zwaar genoeg.... Laten we wat van het goede dat we gedaan hebben bekijken.

BESPREEK:

- A. De schuld geven aan...
- B. Blijven we stilstaan bij onze beperkte successen? Vermijden we een pijnlijke blik in de spiegel?
- C. Vijanden die vrienden werden. Waarom?

Stap 8 vraagt ons een “grondige en eerlijke” zoektocht naar onze werkelijke motieven en acties te ondernemen.

1. We zouden het gevoel kunnen hebben dat we voornamelijk onszelf hebbe geschaad.
2. Waarom mensen op de lijst zetten die mogelijk niet weten dat ze geschaad en mishandeld zijn?

BESPREEK:

- A. Onze boosheid en ongeduld. Hoe deze anderen belasten en aantasten.
- B. Duidelijke en gedetailleerde schade anderen aangedaan.... Niet geldelijk.
- C. Zou onze “lijst” langer moeten worden wanneer we herstellen van gokken?
- D. Manipuleren en zetten we sommige van onze geliefden vandaag onder druk?

Er wordt ons geadviseerd een “sobere” objectieve blik te gebruiken bij het in kaart brengen van de schade aan anderen toegebracht.

1. Vermijd extreme oordelen en overdrijvingen.
2. Vermijd het opbouwen van ongerechtvaardigde druk.

BESPREEK:

- A. De betekenis van het devies “Probeer niet al je problemen in een keer op te lossen”.
- B. Groeit zelfvertrouwen in GA.... of worden we “genezen”?
- C. Betekenis van het motto “Rustig Aan” (Easy Does It).

Stap 9

MAAKTEN HET, WAAR MOGELIJK, DIRECT GOED MET DEZE MENSEN, BEHALVE WANNEER DIT HEN OF ANDEREN ZOU SCHADEN

Het direct weer goed maken betekent het in persoon weer goed maken wanneer dat mogelijk is. Indien afstand zo'n afspraak onmogelijk maakt, kan een telefoongesprek, misschien gevolgd door een brief uitkomst bieden. Met betrekking tot de methode die je kiest, de vraag die gesteld moet worden luidt: Volg ik het programma en neem ik verantwoordelijkheid voor de schade, of zoek ik een slappere, gemakkelijkere weg. Je moet in je eigen hart overtuigd zijn dat je de schade hebt veroorzaakt en op dezelfde manier tevreden zijn over de gekozen methode om het goed te maken.

Welke schadevergoeding zou het eerst gemaakt moeten worden? Kijk terug naar stap 4 en het is goed mogelijk dat je al begonnen bent met het weer goed maken, of dat al gedaan hebt. Soms veroorzaakt spanning dit besluit, hoewel dat niet de beste manier hoeft te zijn. Woekeraars zouden meer angst bij je kunnen veroorzaken dan Bookmakers, dus als je op deze angst reageert begin je met hen; Bookmakers zouden als volgende aan de beurt kunnen komen, en dan banken. Als laatste zouden vrienden en familie aan de beurt komen, omdat je niet bang voor hen bent; in werkelijkheid zouden zij waarschijnlijk bovenaan je lijst moeten staan, behalve wanneer je een misdaad hebt begaan die tot een rechtszaak en opsluiting kan leiden.

De oplossing voor deze vragen zou in een doeltreffende "pressure relief group" meeting gevonden kunnen worden. Gewoonlijk zal er, rondom alle verwarring, gesuggereerd worden dat elke schuldeiser gevraagd wordt om uitstel van betaling. Deze extra tijd maakt het mogelijk een "pressure relief group" meeting te kunnen houden, en een koers uit te zetten die, mettertijd, iemand bevrijdt van alle druk rondom schulden en hanteerbaarheid brengt in de nieuwe manier van leven.

Deze "pressure relief group" meeting kan problemen met het huwelijk, justitie en financiën omvatten.

Het is een objectieve benadering – hulp zal komen van ervaren mensen die ooit in dezelfde schoenen hebben gestaan. Het succes van zo'n samenkomst is afhankelijk van totale openheid, de medewerking van de partner in het plan en een blijvend verlangen het plan naar de letter te volgen tot het klaar is. Het is van even groot belang dat het individuele lid ook een "pressure relief group" meeting heeft. Als je degenen die zijn benadeeld benadert, zou deze je kunnen veronderstellen te weten hoe ze reageren op de inspanning. Probeer hun reacties niet te voorspellen – hun reactie is niet te voorspellen. Op dit punt aangekomen is eerlijkheid nodig.

Zolang deze eerlijkheid aanwezig is, kun je op de juiste manier de schade voorleggen, en hoe je van plan bent te proberen deze schade goed te maken. Je zou een lange periode van schulden afbetalen tegemoet kunnen zien, in uitzonderlijke gevallen zal deze opgave misschien een leven lang duren. Vergeet niet dat er een lange periode van gokken voor nodig was om op dit punt te komen, en het zou een langere periode kunnen duren om alles terug te betalen. Herstellen van verslaving is een levenslang proces. Deze schade kan worden rechtgezet door de stappen in je dagelijks leven toe te passen. Je zou in GA kunnen horen, "Je moet doen wat je zegt". Als je de stappen in de praktijk toepast, zal persoonlijke groei het resultaat zijn, en familie heeft daar baat bij. Abstinentie van gokken, het programma werken en zaken rechtzetten zal je geleidelijk terugbrengen naar de samenleving. Zelfrespect, zo lang afwezig, begint terug te komen.

Het weer goedmaken betekent niet altijd alleen terug betalen. Je hebt misschien geen geld ontvreemd van je schoonfamilie. Je hebt ze misschien onverschillig of slecht behandeld - Denk ook aan je collega's, leraren, burens, enz.

Stap 9

MAAKTEN HET, WAAR MOGELIJK, DIRECT GOED MET DEZE MENSEN, BEHALVE WANNEER DIT HEN OF ANDEREN ZOU SCHADEN

Een juiste inschatting zal nodig zijn om de 9^e stap te doen.

1. Het juiste moment kiezen en zorgvuldigheid zijn noodzakelijk
2. We zullen ook moed nodig hebben.

BESPREEK:

- A. Is boosheid verminderd? Kunnen we helder en onbevooroordeeld omgaan met problemen?
- B. Welke persoonlijke gevolgen zijn, vandaag, onaanvaardbaar? Welke angsten zijn er nog?

Na het maken van een lijst van degenen die we hebben benadeeld Zagen we dat "groepen" individuen zich splitsen.

1. Sommige zullen nu, later of nooit aan bod komen.
2. Sommige mogelijkheden om het goed te maken zijn voorbij gegaan.

BESPREEK:

- A. Uitstelgedrag. Te veel denken en niet genoeg werken aan het oplossen van persoonlijke problemen en groei.
- B. Redenen om het niet goed te maken toen de gelegenheid zich aandiende. Wat nu te doen?

Stap 9 waarschuwt ons dat we alleen vrijelijk schade kunnen toegeven en ons excuus kunnen aanbieden als...

1. We redelijk zeker zijn dat we herstellende zijn in het GA programma.
2. We oprecht zijn.

BESPREEK:

- A. Huidige groei in GA.
- B. Noodzaak voor eerlijkheid naar "zelf". Is bewustzijn van "zelf" toegenomen?
- C. Zijn zelfrespect en vertrouwen gegroeid? Leg uit...

Het goed maken zou onze werkgelegenheid, familierelaties en persoonlijke vriendschappen in gevaar kunnen brengen.

1. Openhartigheid is de beste methode.
2. Bij twijfel, zoek hulp van je Hogere Macht, GA groep of sponsor, vraag advies.

BESPREEK:

- A. Het verschil tussen angst voor gevolgen en schaamte voor excuus aanbieden.
- B. Betekenis van het "Gebed om Kalmte".

Stap 10

GINGEN DOOR MET HET MAKEN VAN EEN PERSOONLIJKE INVENTARIS EN WANNEER WIJ FOUT WAREN GAVEN WIJ DIT ONMIDDELIJK TOE

Nu dat we ons door de eerste negen stappen hebben gewerkt, zouden we er klaar voor moeten zijn ze te behouden met de laatste drie stappen. Maak een inventaris, elke dag. Deze inventaris is alleen voor vandaag en laat vrij duidelijk zien of de dag wijselijk gebruikt is of niet. Het dagelijkse inventaris formulier zal je helpen persoonlijke groei waar te nemen als je je realiseert dat je dingen voor elkaar krijgt die je eerder niet kon doen. Dit is een goed gevoel wat eigenwaarde en zelfrespect geleidelijk doet toenemen. De fantasie "Liefde voor zelf" wijzigen naar "Zelf liefde", is een werkelijkheid.

Zoek bij het opmaken van een inventaris naar persoonlijke groei, niet perfectie. Bijvoorbeeld, maak een lijst van vijf zaken die je wilt bereiken. 's Avonds blijkt de inventaris misschien aan te tonen dat je er drie bereikt hebt. Wees gelukkig met drie. Herinner jezelf aan de vele dagen, maanden en zelfs jaren dat je probeerde te denken aan zelfs maar één (1) positief iets wat je gedaan had. Zoek dagelijkse vooruitgang, geen perfectie. Groei zou gering en langzaam kunnen zijn, maar wees dankbaar voor vooruitgang. De mogelijkheid het te redden is misschien de meest waardevolle beloning die je van het programma zal ontvangen. Je hoeft niet langer een probleem te vermijden door het te negeren of door er omheen te navigeren. Sommige problemen, vooral in het begin, lijken je maar moeilijk aan te kunnen. "So what"? Ga verantwoordelijkheid niet uit de weg, en als je het op dagelijkse basis weet te redden, word je er meer bedreven in. Dag voor dag wordt een leven lang. Sommigen van ons neigen ernaar beter te willen presteren dan kan worden verwacht; we neigen ernaar taken op ons te nemen waar we nog niet klaar voor zijn. Ofwel zijn we te nieuw in het programma om zo'n probleem aan te kunnen, of we zijn te ambitieus. Doe het rustig aan, elke dag een beetje vooruitgang is een grootse beloning. Twee vragen die we onszelf elke dag zouden kunnen stellen zijn deze: - Heb ik vandaag iemand anders geholpen? En: - Heb ik vandaag bijgedragen aan de harmonie in mijn wereld? Er wordt de suggestie gedaan dat er in de eerste twee jaar van abtinentie geen grote veranderingen worden gemaakt. De mentale en emotionele onbalans die we meenamen naar GA heeft tijd nodig om te helen. Na twee jaar zijn onze gedachten veel helderder en is succes veel meer haalbaar. Abtinentie gecombineerd met lichamelijke, mentale en emotionele heling zullen ons een vanzelfsprekende mogelijkheid geven het aan te kunnen.

Het tweede deel van de stap is soms moeilijker. Direct toegeven dat we fout waren betekent dat we een beetje nederig moeten zijn geworden en dat we onszelf kunnen ontdoen van misleiding, arrogantie, valse trots en andere karaktergebreken. Als je kan toegeven fout te zijn op dit moment, verwerf je daadwerkelijk een dieper inzicht in jezelf. Vrijelijk toegeven dat de andere partij gelijk heeft, en blij voor ze kunnen zijn, zelfs de confrontatie en opbouwende kritiek waarderen, is een enorme stap. Deze stap en de twee die volgen zullen, indien elke dag gedaan, helpen dagelijkse groei te behouden. Een andere zienswijze is, dat de stappen 1 tot en met 9 nooit klaar zijn, en regelmatig herhaald zouden moeten worden.

Stap 10

GINGEN DOOR MET HET MAKEN VAN EEN PERSOONLIJKE INVENTARIS EN WANNEER WIJ FOUT WAREN GAVEN WIJ DIT ONMIDDELIJK TOE

Stap 10 verteld ons om onze GA manier van leven daadwerkelijk toe te passen.

1. Om het verlangen te behouden te stoppen met gokken.
2. Om onder alle omstandigheden emotioneel in balans te blijven.

BESPREEK:

- A. Hoe kunnen we onze GA manier van leven in ons dagelijks leven ten uitvoer brengen?
- B. Welke bijzondere omstandigheden brengen ons uit balans en veroorzaken boosheid?

We kunnen niet veel van onze levens maken voordat we de gewoonte hebben ontwikkeld onszelf te beoordelen (regelmatig een inventaris maken).

1. Ons eerste doel is boosheden beteugelen, handelingen en oordelen die ongeduld aanmoedigen.
2. Ons verzekeren tegen de terugkeer naar “De grote jongen” uithangen.

BESPREEK:

- A. Hoe “denken” we voor we spreken? Zijn we gevoelig voor lukrake oordelen?
- B. Zijn we minder boos sinds we bij GA gekomen zijn? Waarom?
- C. Zijn we nog steeds slaven van onze emoties?

Dagelijkse inventarisaties zullen gewoonte worden, niet het ongewone.

1. Kalm worden in het moment
2. Bepalen wie er gelijk heeft en wie niet.
3. Onze ware beweegredenen onthullen.

BESPREEK:

- A. Rechtvaardigen we onze gevoelens van boosheid nog steeds?
- B. Verdraagzaamheid naar anderen. Is het toegenomen? Waarom?
- C. Is “Het spijt me” zeggen pijnlijk?

Als excuus aanbieden makkelijker wordt ... wanneer is dit begonnen? Treuzelen met verontschuldigen en uitstelgedrag is een verdedigingsmechanisme.

BESPREEK:

- A. Waarom zouden we direct fouten moeten toegeven?
- B. Een “verdediging” hebben wijst opeen oorlog of wedstrijd. Tegen wie vechten we? Waarom?
- C. Verstoppen...

Stap 11

TRACHTTEN MIDDELS GEBED EN MEDITATIE ONS BEWUSTE CONTACT MET GOD, ZOALS WIJ HEM BEGREPEN, TE VERBETEREN, ENKEL BIDDEND OM KENNIS VAN ZIJN WIL VOOR ONS EN DE KRACHT DIE UIT TE VOEREN

Het zou goed moeten voelen bij de onderhouds-stappen te zijn aanbeland. Stap 11 vraagt ons om ons bewuste contact met God, zoals wij Hem begrijpen, te verbeteren. De stappen 2 en 3 maakten ons ervan bewust dat menselijke middelen onvoldoende waren, zelfs terwijl de meesten GA binnen kwamen met het idee dat zulke menselijke hulp afdoende zou zijn. Uiteindelijk beseften we ons dat onze verslaving betekende dat we alle mogelijke hulp moeten aanwenden. Nu moeten we beter leren hoe met onze Hogere Macht te communiceren. Hoe kunnen we de meeste beschikbare hulp krijgen? Hoe kunnen we hulp van Hogere Macht combineren met menselijke hulp? We zullen beide nodig hebben.

Vroeger, toen we gokten, was zulke communicatie nagenoeg onmogelijk. Toen voelden de meesten zich onwaardig, beschaamd en afgesneden van dit zichtbare contact. We zochten hulp, maar gaven niets van onszelf. Als je je afgesneden voelt, doe je geen enkele moeite om met je Hogere Macht te communiceren.

Als je stap 11 tegemoet gaat lijken twee punten belangrijk. Een (1) is of deze stap helpt om het ego te controleren? Heb je deze stap nodig? Pratend met andere leden, zal je verteld worden dat je alle hulp nodig hebt die je kan krijgen. Ook zal je verteld worden dat sommige problemen die jou ten deel kunnen vallen, niet door menselijke middelen alleen opgelost kunnen worden. De hulp is beschikbaar dus besluit deze te gebruiken. Wat er ook voor nodig is, doe het om een terugkeer naar gokken, of naar de persoonlijkheid van de dwangmatige gokker, te vermijden.

Het tweede punt om over na te denken is ego. Degenen die al een tijdje in het programma zitten begrijpen hoe vatbaar voor verandering ego is. Wat betreft extreme onwaardigheid, kan ego in een paar seconden groeien naar een erg grote ongezonde omvang. Wanneer ego opzwellt sluit de geest zich voor nieuwe ideeën, in het bijzonder voor die, die niet van jezelf zijn. Dan heb je je Hogere Macht niet meer nodig. "We kunnen het zelf doen".

Het is tijd dat we deze manier van denken schrappen en vervangen voor een manier die een Hogere Macht aanvaardt als zijnde de baas, en die derhalve niet zal opzwellen tot onwerkbaar proporties. Terwijl je groeit en leert in het GA programma zal ego gezonder worden. Het oude ego, de bron van zoveel stress, ongemak, ongeduld en bezorgdheid zal plaatsmaken voor een kalm en vredelievend ego.

Een bewust contact lijkt te beginnen met dagelijks gebed. Wat is gebed? Voor sommigen is het een persoonlijk gesprek met hun Hogere Macht. Dus eenieder van ons kan bidden zoals het ons past. Bewust van je zwakke punt, zal je zoeken naar de wil van je Hogere Macht, en de kracht die uit te voeren. Zoek de wil van je Hogere Macht omdat je blind bent voor het grotere plaatje. Bedank je Hogere Macht dagelijks voor de zegen zijn Wil aan je kenbaar te maken.

In het begin is bidden moeilijk en kun je "doen alsof" totdat je het doorhebt. Op termijn zal je ernaar toe groeien om bidden gretig te aanvaarden, en weten welke beloningen het je zal geven. Terwijl je probeert om te gaan met de nieuwe problemen die het leven dagelijks brengt, vergroot gebed de mogelijkheden het te redden.

Meditatie is gebed op een nog hoger niveau van spirituele ontwikkeling. Als je het Gebed om Kalmte bidt, is de focus van aandacht gericht op het hele gebed. Als je zou mediteren zou je je concentreren op een woord of kleine groep woorden. Kalmte, moed of wijsheid zouden een goed begin kunnen zijn. Op deze manier een woord onderzoeken maakt het gebed

betekenisvoller, en maakt je meer bewust van je plaats in de menselijke orde. Dit is een naakt begin met meditatie en zal je helpen deze betekenisvolle oefening verder te ontwikkelen.

Het uiteindelijke doel lijkt te zijn een completer beeld van jezelf te krijgen in relatie tot God en andere mensen. Jouw succes komt nu van Hem, en accepteer je mislukkingen als van jezelf. Streef ernaar te leren van je fouten.

God zal je de kracht geven om Zijn wil uit te voeren als je Zijn wil en Zijn kracht zoekt.

Stap 11

TRACHTTEN MIDDELS GEBED EN MEDITATIE ONS BEWUSTE CONTACT MET GOD, ZOALS WIJ HEM BEGREPEN, TE VERBETEREN, ENKEL BIDDEND OM KENNIS VAN ZIJN WIL VOOR ONS EN DE KRACHT DIE UIT TE VOEREN

Stap 11 schetst de belofte dat gebed en meditatie de middelen zijn naar een bewust contact met onze Hogere Macht, maar...

1. Sommige leden voelen dat dit contact onnodig is.
2. Velen klampen zich vast aan "GA is mijn Hogere Macht", en contact is altijd beschikbaar.

BESPREEK:

- A. Getuige zijn geweest van wonderen van herstel.
- B. Wordt herstel alleen bereikt of met hulp van anderen? Hoe hebben anderen in het programma bijgedragen aan ons persoonlijk herstel?

Degenen die experimenteren met gebed en meditatie behalen onverwachte resultaten.

1. Leden met een gesloten geest zullen het niet proberen.
2. Gebeden om specifieke problemen op te lossen zijn een verzoek aan God om Zich naar onze wil te schikken. De suggestie is om door te gaan gebed en meditatie te onderzoeken.

BESPREEK:

- A. Hoe zijn openheid van geest en betrokkenheid bij anderen toegenomen?
- B. Zijn we geïnteresseerd geraakt om onze spirituele waarden te verbeteren?
- C. Kunnen we de "oude hond die nieuwe trucjes leert" worden?

Onderzoek van elk gebed zal behulpzaam zijn.

1. Lees langzaam.
2. Jezelf vergeten is het doel van alle gebed.
3. Bespreken en reageren zijn niet van toepassing op experimenteren en oefenen met bidden. Hier... staan we er alleen voor!

BESPREEK:

- A. "Het is beter te geven dan te ontvangen". Waarom?
- B. Wanneer ontving je je laatste compliment? Waarvoor? Was het verdient?

Verbeelding is het voedsel voor gezond succes. Meditatie en gebed zijn de voeding voor de groei van onze ziel.

1. Door gebed vinden we spirituele doelen.
2. Een bewust contact met God om Zijn wil voor ons te kennen biedt ons ware vrijheid.

BESPREEK:

- A. Onze nieuwe waarden waarheid en eerlijkheid, leveren ze ons iets op?
- B. Onze grootste bron van persoonlijke tevredenheid deze dagen. Een rustig hoofd? Vrijheid? Hoe is het tot stand gekomen? Wanneer? Waarom?

Stap 12

NA MOEITE TE HEBBEN GEDAAN DEZE PRINCIPES IN AL ONS DOEN EN LATEN TOE TE PASSEN, PROBEERDEN WE DEZE BOODSCHAP DOOR TE GEVEN AAN ANDERE DWANGMATIGE GOKKERS.

Dit is de meest populaire stap van allemaal; zelfs gloednieuwe leden willen van zichzelf geven. Per saldo echter, lijkt het zo te zijn dat we niet iets kunnen weggeven wat we niet hebben. Om het op een andere manier te zeggen, je kunt niet de boodschap van het programma van herstel doorgeven tenzij je de 12 stappen in je leven toepast, dag voor dag. Dan zal je een krachtige boodschap bij je dragen.

Vraag jezelf of dit een spiritueel programma is, en dat is het. De kans bestaat dat je spirituele bankroet compleet was. In onze gok geschiedenis lieten de meeste van ons onze spirituele waarden in de steek. Nu dat deze waarden terugkomen, en met dankbaarheid, zal je ze met andere leden willen delen, zoals ze ooit met jou werden gedeeld. Luisteren en horen wat de andere leden meemaken is waarschijnlijk de eerste mogelijkheid die je zal hebben om te helpen. Soms geven we les terwijl we zouden moeten luisteren. Luisteren op zich, zal je persoonlijke begrip over wat ze zeggen op anderen overbrengen. Laten we terugdenken. Herinner je je hoe laag je zelfrespect was toen je je eerste GA bijeenkomst bijwoonde? Je had geen vertrouwen en daardoor geen hoop. Terwijl je luisterde en praatte en tenslotte naar jezelf en de anderen keek (die gelukkig rond de tafel leken te zitten) keerden hoop en vertrouwen langzaam terug.

Herinner je dat het eerste lid die je ontmoette vroeg naar de bijeenkomst kwam, de tafel dekte, de gele boekjes klaar legde, en de koffie regelde. Werkte hij de 12^e stap? Ja, door te laten zien dat hij gaf om jou en de andere leden. Serieuze aandacht lijkt een primair en noodzakelijk bestandsdeel om deze stap te werken. Als het je niet kan schelen, hoe kan je delen? Toen vertelde dit betrokken lid dat het programma was en moest zijn: zelf-help. Vervolgens legde hij een andere GA paradox uit. Als je geeft van jezelf en probeert een ander mens te helpen, zal je winnen bij de daad van geven, zelfs wanneer je inspanning mislukt. Het is door te geven dat we ontvangen en daardoor wordt het zelf-help. Onthoudt twee woorden - moeite en probeerde. Succes in deze stap is de moeite nemen en proberen de boodschap over te brengen – niet hoeveel mensen je hebben gehoord of je suggesties hebben opgevolgd. Toen je de bijeenkomst verliet moest je terug naar de puinhoop die je gecreëerd had. Je gaf je telefoon nummer en kreeg een bel-lijst. Je was waarschijnlijk te verlegen en beschaamd om te bellen maar binnen een dag of wat belde een lid jou. Het was niet zozeer wat er gezegd werd als wel het feit dat er iemand genoeg om je gaf om je te bellen. Dit dient ervoor je hoop en vertrouwen te versterken. Alweer, hartelijkheid vertegenwoordigt alle mooie elementen van spirituele groei.

Terwijl de mist om je heen begon op te trekken, had je een sponsor en hoopte je dat hij je tijd, ervaring en wijsheid zou geven. Deze ongeschreven verbintenis om een ander te helpen lijkt de hoogste graad van het werken van stap 12: het is betrokkenheid tonen op het hoogste niveau.

Wat volgt zijn een paar van de vele manieren waarop je stap 12 in praktijk kan brengen:

- Wees een voorbeeld van kwaliteit – abstinentie.
- Vergezel een ander lid bij een 12^e stap afspraak.
- Bezoek zieke leden.
- Bel met leden.
- Praat na afloop van bijeenkomsten met nieuwe leden of degenen met problemen.
- Neem sommige van de taken, verplichtingen en verantwoordelijkheden van de fellowship op je.

- Leg aan familieleden, doctoren en werkgevers uit wat je ziekte is en hoe je deze tot stilstand hebt gebracht.
- Vertel je verhaal om een medelid te helpen.
- Doe PR werk.
- Pas het GA programma toe in de praktijk.

Stap 12

NA MOEITE TE HEBBEN GEDAAN DEZE PRINCIPES IN AL ONS DOEN EN LATEN TOE TE PASSEN, PROBEERDEN WE DEZE BOODSCHAP DOOR TE GEVEN AAN ANDERE DWANGMATIGE GOKKERS.

Stap 12 biedt ons de mogelijkheid onze nieuw verkregen kennis en GA ervaring te gebruiken. Zet jezelf aan het werk! Succes betekent het proberen.

1. Andere dwangmatige gokkers helpen binnen- en buiten de fellowship.
2. "Geven" zonder iets terug te verlangen.

BESPREEK:

- A. Zijn we er klaar voor, en bereidwillig om anderen te helpen?
- B. Wat betekent "er klaar voor zijn" en kunnen we als "nieuwkomers" anderen helpen?
- C. Wat is stap 12 werk? Sponsoren, telefoongesprekken, helpen opruimen, enz...

We ervaren in stap 12 dat we een bijzondere gift hebben ontvangen door het gehele programma van herstel te werken.

1. Het leven is geen doodlopende weg. Er is een doel in het leven.
2. We zijn nu een voorbeeld van herstel door het GA programma.

BESPREEK:

- A. Persoonlijke ervaring met de voorgaande 11 stappen.
- B. Is het werk af?
- C. Waarom zeggen veel leden "Ik ben een dankbare dwangmatige gokker"?

Sommige leden hebben last van "Twee stappen doen", alleen stap 1 en 12 werken.

1. Andere leden sponsoren wordt ontmoedigend.
2. We geven vaak advies waarvoor we niet gekwalificeerd zijn, en voelen ons beledigt als we worden afgewezen.

BESPREEK:

- A. Nieuwe leden begeleiden – GA suggesties.
- B. Hebben we de neiging omstandigheden te over-reguleren? Kunnen we te betrokken zijn bij het herstel van een lid?
- C. De noodzaak alle 12 stappen proberen te werken.

We kunnen ons GA-karakter onze dagelijkse bezigheden binnenbrengen.

1. Afstemmen op alle omstandigheden.
2. Onze GA inspanningen geven ons het gereedschap om vervelende problemen te overkomen die de onvoorbereide het leven zuur maken.

BESPREEK:

- A. Hoe we onze groei overdenken bij het zien van het boze en verwarde gedrag van anderen, terwijl wij kalm en zelfverzekerd zijn.
- B. Wat jou persoonlijke ONTHOUDING van gokken symboliseert.