

مرحله 11

"ما از طریق دعا و مراقبه به دنبال بهبود تماس آگاهانه خود با خدا هستیم، همانطور که او را درک می کنیم، فقط برای آگاهی از اراده او برای ما و قدرت انجام آن دعا کنید." مرحله یازدهم دعا و مراقبه را پیشنهاد می کند. در این امر دعا نباید ترسید. مردان بهتر از ما مدام از آن استفاده می کنند. اگر نگرش درستی داشته باشیم و روی آن کار کنیم، کار می کند. "وقتی برای شب بازنشسته می شویم، روز خود را به طور سازنده مرور می کنیم" (صفحه 86) به یاد داشته باشید - ما هر شب این را می خوانیم!

1. آیا امروز عصبانی بودم یا عصبانی؟ اما _____
2. آیا امروز خودخواه بودم؟ اما _____
3. آیا امروز بی صداقت بودم؟ اما _____
4. امروز ترسیدم؟ اما _____
5. آیا امروز یک عذرخواهی بدهکار هستم؟ اما _____
6. آیا امروز با همه مهربان و دوست داشتنی بودم؟ اما _____
7. آیا چیزی را برای خودم نگه داشته ام که باید فوراً با شخص دیگری در میان گذاشته شود؟ اما _____
8. آیا من بیشتر اوقات به خودم فکر می کردم یا به این فکر می کردم که چه کاری می توانم برای دیگران انجام دهم، چه چیزی می توانم به جریان زندگی امروز کمک کنم؟ اما _____
9. آیا امروز تسلیم نگرانی، پشیمانی یا بازتاب های بیمارگونه گذشته شده ام؟ اما _____
10. آیا پس از بررسی خود، از خداوند طلب بخشش کرده ام؟ اما _____
11. آیا بررسی کرده ام که چه اقدامات اصلاحی باید انجام شود؟ اما _____