

تاریخ: / /	تراز قدم یازده (مرور شبانه)
	آیا من رنجیدم؟ (کجا؟)
	آیا خودخواه بودم؟ (کجا؟)
	آیا ناصادق بودم؟ (کجا؟)
	آیا ترس داشتم؟ (کجا؟)
	آیا معذرتی بدهکارم؟
	آیا مطلب ناگفته ای دارم که باید با شخص دیگری در میان بگذارم؟
	آیا نسبت به همه مهربان بودم و عشق ورزیدم؟
	چه کاری را می توانستم بهتر انجام دهم؟
	آیا بیشتر اوقات به خودم فکر می کردم؟
	آیا در فکر کمک به دیگران بودم که توشه ای در طول زندگی داشته باشم؟

*مراقب باشید که به ورطه نگرانی، پشیمانی، انعکاس افکار بیمارگونه نیفتید؛ زیرا باعث خنثی شدن تاثیر کمک ما به دیگران می شود.

این تراز برگرفته از قدم یازده کتاب الکی های گمنام (صفحه ۱۱۶ پاراگراف ۲) است. پیشنهاد می شود در صورتی که رنجش/ ترس در طول روز بوجود آمده که تراز آن را نوشته اید، تراز آن را بنویسید و برای راهنمای خود (و در صورتی که راهنما در دسترس نیست برای یکی از اعضای انجمن) بخوانید.