**تراز قدم یازده (مرور شبانه)**

**تاریخ: / /‏**

|  |
| --- |
| 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 الکلی های گمنام (صفحه 116 پاراگراف2) است. پیشنهاد می شود در صورتی که رنجش/ ترس در طول روز بوجود آمده که تراز آن را ننوشته اید، تراز آن را بنویسید و برای راهنمای خود (و در صورتی که راهنما در دسترس نیست برای یکی از اعضای انجمن) بخوانید.