LANDSÞJÓNUSTUNEFND AA Á ÍSLANDI · LÞN
National Service Board of Alcoholics Anonymous in Iceland
Tjarnargata 20 · 101 Rvk · Sími: 551-2010 · Tölvupóstur: aa@aa.is

Reykjavík, 9. október 2026

Til: Allra AA-deilda á Íslandi
Frá: Landsþjónustunefnd AA-samtakanna
Efni: **Erfðavenjumánuður AA í nóvember**

Þetta bréf óskast lesið upp fyrir alla AA-félaga í deildinni:

Kæru AA-félagar:

Áralöng hefð er fyrir svokölluðum erfðavenjumánuði í nóvember hjá AA-samtökunum. Þetta hefur mælst vel fyrir og hafa AA-félagar haft á orði að gott sé á þennan hátt að hugleiða þann grundvöll samtaka okkar sem erfðavenjurnar eru.

Benda má á eftirfarandi, sem hefur reynst vel á fundum í erfðavenjumánuðinum:

1. Valinn er AA-félagi til að leiða fundinn sem segir frá reynslu sinni og skilningi á erfðavenjunum og hvetur þannig til hugleiðinga um þær. Fjallað er um þrjár erfðavenjur á hverjum fundi, þannig að í lok mánaðarins hafi verið fjallað um allar erfðavenjurnar.

2. Nota um það bil 30 mínútur af fundartíma til að lesa upp og ræða um þrjár erfðavenjur á hverjum fundi þannig að eftir það sé um venjulegan fund að ræða.

3. Hafa sérstakan samviskufund eða vinnustofu þar sem farið er yfir þýddar og staðfærðar spurningar um erfðavenjurnar tólf.

4. **Hér fylgja þýddar og staðfærðar spurningar um erfðavenjurnar tólf**, sem margar deildir hafa stuðst við í þessari vinnu.

   Upphaflega voru þessar spurningar settar fram af Bill W. í AA Grapevine í sambandi við ritröð þar sem fallað var um erfðavenjurnar tólf. Sú ritröð hófst í nóvember 1969 og stóð til loka september 1971. Þó þær hefðu upphaflega verið ætlaðar fyrst og fremst fyrir einstaklinga hafa margar AA-deildir síðan notað þær sem grunn að breiðari umræðum. *(https://www.aa.org/traditions-checklist-aa-grapevine)*

Með bestu AA-kveðju,

Landsþjónustunefnd AA-samtakanna.

Í tilefni af erfðavenjumánuðinum hefur AA-útgáfan gefið **10% afslátt** af bókinni ***Tólf reynsluspor og Tólf erfðavenjur.***