



## Говорить не значит делиться

Когда я впервые пришёл в Нар-Анон, я не высказывался на собраниях. Ни за что! «Эй, вы все, моя жизнь и семья полностью разрушены, и я чувствую себя неудачником!» Я это уже не я. Набираясь опыта, я узнал, что те парни, которые не высказываются, чувствуют себя глупыми, побежденными, испуганными или такими грустными, что им хочется плакать. Собрания приобрели новый смысл.

Было здорово сидеть в комнате и слушать, как женщины делятся. Я многому научился у них и чувствовал себя все более и более непринужденно. Когда я, наконец, тоже начал делиться, то почувствовал гордость за себя. Я действительно думал, что оценил эту программу, до тех пор, пока мой хороший друг не выразил сомнение: «Когда ты собираешься по-настоящему поделиться? Почему ты, НИКОГДА, не говоришь что-нибудь о том, как ты себя чувствуешь?» Я говорил о том, что происходит, но не о себе. Я говорил, не делись.

Собрания приобрели новый смысл. Я слушал, что говорили люди и как они говорили. Я должен был учиться делиться чувствами и эмоциями. Нелегко. Я действительно хотел поделиться, но мне было страшно. Сначала я попробовал поделиться с верным другом в Нар-Аноне.

Через некоторое время я стал делиться на собраниях, но не на каждом. Постепенно делать это стало легче, и я высказывался чаще. Моя нар-аноновская семья слушала, принимала и воодушевляла меня.

Наконец я начал делиться, не тренируясь. Иногда получалась хорошо, а иногда нет. Постепенно я стал чувствовать себя все более и более непринужденно. Слово новый человек рождался во мне на собраниях группы. Меня осенило! На самом деле, когда я делюсь, то помогаю себе понять свои собственные скрытые чувства!

После того как я выявил свои старые чувства, в качестве бонуса, смог обратить внимание на большую часть нашей программы. Поймите меня правильно. Я все ещё плохо умею делиться. Требуется много лет, чтобы стать тем, кем я хочу быть, но Нар-Анон показывает мне путь к этому.

## Финансовый отчёт

Согласно уставу Центра СГН (NFGH, Inc.) ежегодный финансовый отчет должен быть предоставлен всем членам Совета попечителей и размещён на сайте Нар-Анона и в Информационном бюллетене. Финансовую отчетность на конец года (31 декабря 2018) можно найти на страницах [4](#) и [5](#).

### В этом выпуске:

<a href="#">Не можете найти наставника?</a>	<a href="#">2</a>
<a href="#">Мои инструменты выздоровления</a>	<a href="#">3</a>
<a href="#">Финансовый отчёт</a>	<a href="#">4,5</a>
<a href="#">Письмо себе</a>	<a href="#">6</a>
<a href="#">Уголок комитета</a>	<a href="#">7</a>
<a href="#">События</a>	<a href="#">8</a>
<a href="#">Обращение</a>	<a href="#">8</a>





Члены  
Нар-Анона  
делятся

## Не можете найти наставника?

Многие члены Нар-Анона проживают в областях и регионах, где ещё недостаточно развита система наставничества. Некоторым повезло больше, и в их регионах члены содружества давно используют этот один из наиболее полезных инструментов программы. Как же нам продвинуться от первого ко второму? Иногда нам приходится мыслить нестандартно, потому что кажется, что у нас меньше возможностей, чем у других. Или это не так?

Работать по Шагам можно в группе, всем вместе, вместо того, чтобы пытаться пройти этот путь в одиночку. Никто не должен работать по Шагам в одиночку. Сложно быть абсолютно честным, если я говорю только с самим собой. Группы, работающие по Шагам, устанавливают правила и позволяют своим членам делиться с группой только тем, чем им делиться комфортно, а более сложные темы обсуждать лично с одним из членов группы. Другие члены содружества вступают в интернет-группы, знакомятся с новыми людьми и находят там наставников, проживающих за тысячи миль от них, по-прежнему соблюдая принцип анонимности. Кто-то посещает

конференции в других регионах или странах, знакомится там с членами содружества и таким образом находит наставника. Наставнику не обязательно ходить именно на вашу группу, и даже проживать в вашей области или регионе. Гораздо важнее, сложатся ли ваши взаимоотношения. Есть ли у этого человека то, что нужно именно вам. Сможете ли вы ему доверять. Гораздо важнее найти того, кто поможет вам пройти ваш собственный путь выздоровления.

В одном из регионов просили членов содружества, желающих стать наставниками, вносить своё имя в специальный список, чтобы те, кто нуждается в наставнике, могли выбрать кого-то из этого списка. В конечном итоге это перестали практиковать, потому что такой подход не помогал развивать систему наставничества. Выбор наставника не похож на заказ из меню, потому что невозможно установить связь с человеком, читая его имя на листе бумаги. Регионы, недавно присоединившиеся к программе Нар-Анона, могут устраивать семинары, чтобы помочь своим членам из разных групп встречаться и общаться.

Однажды один из членов группы сказал на собрании: «Здесь не применяется наставничество», – не

зная, что несколько членов группы являются наставниками и имеют подопечных. Для чего же нам заявлять о том, что мы не пользуемся инструментами программы? Такие высказывания говорят новичку о том, что мы, на самом деле, не верим в нашу программу. Никто не хочет намеренно нанести вред здоровью наших групп.

Вы ищете наставника? Есть ли в группе кто-то, кто находится в лучшем положении, чем вы сейчас, тот, чьи высказывания вам нравятся? Помолитесь, используйте медитацию, обратитесь к Высшей Силе, чтобы она направила вас по верному пути, затем попросите этого человека быть вашим наставником. Неужели никто в вашей группе не практикует наставничество? Неужели никто не работает по Шагам? Предложите на рабочем собрании создать группу для работы по Шагам. Установите правила группы и прислушивайтесь к групповому сознанию. Если в вашей группе никто не заинтересовался, посетите другие группы и попробуйте там найти людей, с которыми сможете установить взаимодействие.

Система наставничества не работает в вашей домашней группе, области или регионе? Не сдавайтесь! Мыслите нестандартно!



### Подписка на электронные версии Информационного бюллетеня

Бесплатная подписка на электронные версии

*“Обрести душевный покой”*

На сегодняшний день подписались более 5000 членов Нар-Анона!

«Наставник – это тот, на кого мы можем положиться, кто достиг такого уровня выздоровления, к которому стремимся и мы».

*Двенадцать инструментов выздоровления*



## Мои инструменты выздоровления

Когда я думаю об инструментах выздоровления, то представляю себе ящик для инструментов. Как будто в этом ящике хранятся несчетное количество инструментов всех форм и размеров, которые можно использовать для разных видов работ. Они могут применяться либо для конкретных ситуаций, либо быть взаимозаменяемыми. Некоторые можно использовать в сочетании с другими, а иные работают сами по себе.

Все инструменты я могу использовать бесконечно, и они никогда не ломаются. Например, каждое утро я молюсь и медитирую для того, чтобы укрепить свой дух. Если в течение дня я сталкиваюсь с проблемами, то могу использовать молитву о душевном покое несколько раз в день — это помогает. Я обеспечиваю свое тело пищей, так же и душу я должна подпитывать чтением литературы или заполнением дневника. В конце дня я молюсь еще раз и делаю Десятый Шаг. Эти простые действия дают мне возможность хранить мои инструменты «зачинными» и в рабочем состоянии, готовыми для применения всегда, когда жизнь подбрасывает проблемы.

Я живу в окружении наркоманов. У меня четверо детей, и все они имеют опыт употребления наркотиков. Кто-то из них выздоравливает, кто-то нет. Я их всех очень люблю, но учусь отстраняться с любовью. Я начала кружиться в танце контроля очень давно.

Когда я первый раз пришла в Нар-Анон, два моих любимых наркомана выздоравливали, используя свои наборы инструментов, чтобы жить только сегодня. Я понимаю, что слишком много думала о них и хотела контролировать, как они

выздоровливают в своей программе, втягивалась в их выздоровление, да и их жизни тоже: «Если бы они меня слушали, то жизнь была бы намного лучше. Неужели они не видят, как я стараюсь, чтобы их жизнь в выздоровлении была лучше?»

Я готова была делать для них всё что угодно, лишь бы они оставались чистыми. Это были большие отношения. Я ходила на собрания и слышала много выступлений. Я работала по программе, но не погружаясь в неё, не выстраивала границы, чувствовала боль. Первые три Шага я проработала, но не высказывалась по ним.

Недавно у одной из моих дочерей случился срыв после того, как она отметила год пребывания в программе. У меня разрывалось сердце, а бессилие контролировало мою жизнь. Я применяла такие инструменты, как посещение собраний, разговоры с наставником и молитву в те моменты, когда меня захватывали навязчивые мысли или чувства. Мой наставник напоминала мне, что я не могу контролировать чужие жизни, что не являюсь причиной наркомании близких мне людей, что не могу эту болезнь лечить. Я страдала от того, что моя дочь начала снова употреблять и потеряла то, чего добилась. Я разговаривала об этом с друзьями из группы. Они напоминали, что у моей дочери есть своя Высшая Сила, и мне надо передать её этой Высшей Силе. Это было очень трудно, так как я не видела её неделями, даже не слышала о ней ничего. Я мысленно представляла себе самое худшее: она на улице, торгует своим телом, вводит наркотик в вену и т.д. Я не была готова заново вернуться к прошлому, так как у меня были уже новые инструменты, на которые я могла рассчитывать.

Однажды очень тяжелой ночью я не могла остановить свои навязчивые мысли и не спала. Я приняла теплый душ и поплакала. Это помогло расслабиться и найти умиротворение. Мне не надо было находиться в том тяжелом состоянии. В прошлом я бы позволила тревожным мыслям управлять моей ночью. Все, хватит! Теперь у меня есть инструменты. Литература, особенно ДОСН, стала моим утешением. Я могла пользоваться этим инструментом в любой момент, чтобы успокоиться и смириться с ситуацией.

Инструменты, которые я использую сегодня, включают ежедневное чтение литературы с последующей молитвой и медитацией. Вечером по понедельникам я посещаю собрания семейной группы. Я каждый день переписываюсь с подругами по выздоровлению, это возвращает меня в реальность. В четверг я участвую в собрании онлайн. В субботу я еду еще на одно собрание. Каждый вечер я совершаю программные обязательные действия: пишу в дневнике то, за что чувствовала благодарность в течение дня (у меня на телефоне установлена программа, которая ежедневно в 19.00 напоминает мне об этом) и перед сном я молюсь своей Высшей Силе. Сейчас я работаю по Шагам с женщиной, которую считаю своим наставником. Месяц назад меня попросили помочь открыть новую группу. Это служение помогает мне быть активной в содружестве. Для меня важно отдавать через служение то, что передали мне.

Нар-Анон дал мне программу, которая помогает жить без постоянного беспокойства, контроля и одержимости. Теперь я научилась применять инструменты программы из моего ящика выздоровления и благодарна за это.

# Центр семейных групп Нар-Анона (Штаб-квартира)

Нар-Анон  
Финансы

## Прибыли и убытки Январь-декабрь 2018 года

### INCOME

3100 Literature Sales	
3101 California	37,675.52
3102 Other States/Countries	280,482.70
<b>Total 3100 Literature Sales</b>	<b>\$ 318,158.22</b>
3110 Merchandise	86.00
3200 Shipping & Handling	60,599.81
3270 EBooks	10,105.69
3300 Subscriptions-Newsletter	1,221.00
3460 Royalty Income	
Argentina	1,564.00
Colombia	700.00
Iran	84.00
United Kingdom (UK)	100.00
<b>Total 3460 Royalty Income</b>	<b>\$ 2,448.00</b>
<b>Total 3500 Contributions-U.S.A.</b>	<b>\$ 55,130.32</b>
<b>Total 3510 Contributions-International</b>	<b>\$ 8,052.26</b>
<b>3550 Contributions-Individuals</b>	<b>2,809.96</b>
<b>TOTAL INCOME</b>	<b>\$ 458,611.26</b>

### COST OF GOODS SOLD (COGS)

4000 Cost of Sales - Production Dept	
4010 Purchases - Paper/ Supplies	26,922.96
4012 Resale Purchases	20,356.16
4020 Equipment/Copiers	78,748.88
4030 Wages	45,261.68
4032 Payroll Taxes	3,607.19
4034 Insurance	496.50
4038 Postage/Shipping	53,222.80
4040 Rent	6,855.00
4048 Repairs	372.16
4052 Utilities	1,155.44
4060 Merchandise	3,030.00
4062 Newsletters	212.50
<b>Total 4000 Cost of Sales - Production Dept</b>	<b>\$ 240,241.27</b>
<b>Total Cost of Goods Sold</b>	<b>\$ 240,241.27</b>
<b>PROFIT AFTER COGS AND DONATIONS</b>	<b>\$ 218,369.99</b>

### EXPENSES

4100 Payroll Expenses	
4150 Salaries and Wages	97,431.25
4196 Workers Comp Ins	529.27
4197 P/R Tax ER	8,094.50
4198 Payroll Processing Fee	1,421.81
<b>Total 4100 Payroll Expenses</b>	<b>\$ 107,476.83</b>
4200 Operating Expenses	
4210 Accounting and Legal	4,670.00
4212 Bank Charges	251.24
4216 Depreciation Expense	645.00
4220 Dues and Subscriptions	93.00

4225 Office Equipment Lease	1,299.76
4230 Insurance Expense	1,685.36
4240 Office Expenses	5,726.02
4242 Office Supplies	2,340.57
4250 Postage Machine	2,126.18
4252 Postage	693.25
4260 Rent	51,600.00
4262 Repairs and Maintenance	24.00
4266 Stripe Fees	12,211.68
4270 Taxes & Licenses	660.47
4276 Telephone	4,389.16
4278 Utilities	2,941.90
4280 Web Expense	1,419.00
<b>Total 4200 Operating Expenses</b>	<b>\$ 92,776.59</b>
4600 Travel-Executive Director	264.07
<b>TOTAL EXPENSES</b>	<b>\$ 200,517.49</b>
<b>NET OPERATING INCOME</b>	<b>\$ 17,852.50</b>

### OTHER INCOME

3400 World Convention Income	
3401 Registration	16,580.00
3402 Luncheon	5,315.00
3403 Merchandise & Literature	2,188.21
<b>Total 3400 World Convention Income</b>	<b>\$ 24,083.21</b>
3560 Insurance Certificates	610.38
3599 Miscellaneous Income	4,615.93
3650 WS Conference Income	62,827.64
4510 Interest Income	17.78
<b>TOTAL OTHER INCOME</b>	<b>\$ 92,154.94</b>

### OTHER EXPENSES

4500 World Convention Expenses	
4501 Convention-Event	7,383.97
4502 Conventin-Luncheon	5,061.41
4503 Convention-Merchandise	568.50
4504 Convention Supplies	4,219.27
4505 Convention Travel	202.70
4506 World Convention-Misc.	784.44
<b>Total 4500 World Convention Expenses</b>	<b>18,220.29</b>
4520 WS Conference-Expenses	
4526 Conference-Hotel/Meals	43,749.90
4527 Conference-Professional Fees	2,363.00
4528 Conference Travel	13,253.34
4529 WS Conference Supplies	801.67
4550 WSC Expenses	88.75
<b>Total 4520 WS Conference-Expenses</b>	<b>\$ 60,256.66</b>
<b>TOTAL OTHER EXPENSES</b>	<b>\$ 78,476.95</b>
<b>NET OTHER INCOME</b>	<b>\$ 13,677.99</b>
<b>NET INCOME</b>	<b>\$ 31,530.49</b>

# Нар-Анон

## Финансы



### Центр семейных групп Нар-Анона (Штаб-квартира)

## Баланс

31 декабря 2019 года

#### ASSETS

<b>Current Assets</b>	
<b>Bank Accounts</b>	
1001 Checking - Gen Account	145,326.60
1050 Prudent Reserve Account	18,500.00
<b>Total Bank Accounts</b>	<b>\$ 163,826.60</b>
<b>Other Current Assets</b>	
1004 Prepaid Expenses	3,370.64
1009 Deposit-Rent	10,442.27
1010 Inventory	21,227.00
<b>Total Other Current Assets</b>	<b>\$ 35,039.91</b>
<b>Total Current Assets</b>	<b>\$ 198,866.51</b>
<b>Fixed Assets</b>	
<b>1014 Office Furniture &amp; Equipment</b>	
1016 Furniture and Equipment	11,237.25
1018 Less-Accumulated Depreciation	-10,363.25
<b>Total 1014 Office Furniture &amp; Equipment</b>	<b>\$ 874.00</b>
<b>Total Fixed Assets</b>	<b>\$ 874.00</b>
<b>TOTAL ASSETS</b>	<b>\$ 199,740.51</b>

#### LIABILITIES AND EQUITY

<b>Liabilities</b>	
<b>Current Liabilities</b>	
<b>Credit Cards</b>	
2020 Bus Credit Card	10,576.28
2030 Business Credit Card	2,289.54
<b>Total Credit Cards</b>	<b>\$ 12,865.82</b>
<b>Other Current Liabilities</b>	
2402 CDTFA Statewide	680.00
<b>Total Other Current Liabilities</b>	<b>\$ 680.00</b>
<b>Total Current Liabilities</b>	<b>\$ 13,545.82</b>
<b>Total Liabilities</b>	<b>\$ 13,545.82</b>
<b>Equity</b>	
3900 Retained Earnings	154,664.20
Net Income	31,530.49
<b>Total Equity</b>	<b>\$ 186,194.69</b>
<b>TOTAL LIABILITIES AND EQUITY</b>	<b>\$ 199,740.51</b>

#### 3500 Contributions-U. S.A.

Alaska	148.25
Arizona	1,188.37
Arkansas	50.00
California-Central	1,336.36
California-North	2,226.45
California-South	8,952.02
Colorado	960.00
Connecticut Region	2,510.00
Delaware	105.00
District of Columbia	21.20
Florida	8,103.16
Georgia	2,657.22
Illinois	332.10
Indiana	110.00
Kansas	286.00
Kentucky	200.00
Louisiana	125.00
Maryland	1,127.00
Massachusetts	170.00
Michigan	809.05
Minnesota	366.05
Missouri	215.68
Montana	50.00
Nevada	1,128.00
New Hampshire	252.67
New Jersey	1,312.80
New Mexico	175.00
New York	4,507.06
North Carolina	889.72
North Dakota	5.00
Ohio	1,395.47
Oklahoma	220.00
Oregon	200.00
Pennsylvania - Eastern	8,084.40
Pennsylvania - Western	603.31
Rhode Island	50.00
South Carolina	580.00
Tennessee	72.00
Texas	1,130.00
Vermont	100.00
Virginia	622.00
Washington	1,617.98
West Virginia	86.00
Wisconsin	50.00
<b>Total 3500 Contributions-U. S.A.</b>	<b>\$ 55,130.32</b>

#### 3510 Contributions-International

Argentina	300.00
Canada - Eastern	981.19
Canada - Western	3,105.12
Colombia	1,706.00
Iran	66.00
Israel	300.00
Japan	1,308.45
Russia	35.50
South Africa	250.00
<b>Total 3510 Contributions-International</b>	<b>\$ 8,052.26</b>



## Письмо себе

Дорогой Павел,

Итак, ты только что вернулся со своего первого собрания группы Нар-Анона. Я уверен, что у тебя голова идёт кругом. Двенадцать Шагов, Двенадцать Традиций, высказывания, ежедневник ДОСН, молитва о душевном покое, Высшая Сила. Для тебя ли это всё на самом деле? Это действительно именно то, что тебе нужно сейчас?

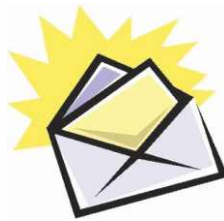
Я знаю, что твоим естественным инстинктом было бросить это. То есть ты сидел там полтора часа кряду, и никто не поделился с тобой секретным рецептом как исправить твоего сына? Никто не произнес фразы: «Вот что нужно сделать, чтобы вернуть его на путь истинный и заставить бросить употреблять наркотики.»? Я все понимаю. Ты пошел туда, потому что хотел использовать всё возможное в буквальном смысле этого слова, и теперь, когда попробовал и это тоже, не похоже, что там ты найдешь ответ на вопросы о твоей проблеме.

Ты обращался к психологам, психотерапевтам и консультантам. Твой сын был в программах, лечился у психотерапевтов, учился в закрытых учебных заведениях. Пока ничего не помогло. Ему 21 год, и большую часть времени он проводит один в своей комнате. Когда же он наконец выходит, он угрюм и зол. Он спорит. Он хандрит. Он почти всегда под наркотой. Ни работы, ни будущего, ни планов. Наверняка где-то есть человек, который знает, как мотивировать его бросить употреблять и двигаться дальше по жизни. Наверняка ответ есть.

Твои попытки исправить сына стоили тебе десятков тысяч долларов, лишили тебя сна и

возможности проводить время с другими твоими детьми. Твой брак трещит по швам. Твоя карьера в шатком положении, потому что ты не в состоянии ни на чём сосредоточиться. Честно говоря, твоя теперешняя жизнь непосильна для тебя.

Страх перед тем, что принесёт завтрашний день, гораздо тяжелее ежедневных усилий просто выжить. Беспокойство о будущем, какая жизнь ждёт сына, что с ним произойдет через 5-10 лет – вот самая



и з о щ р е н н а я разновидность пытки. На самом деле ты уже признался себе, что, возможно, без него жизнь была бы лучше. В его смерти ты видел конец беспокойству. Да, тебе бы пришлось всегда нести это бремя печали, но, по крайней мере, беспокойство, которое мучает, эта пытка вечным грузом беспокойства завершилась бы. Не надо было бы больше бояться будущего. Именно эта мысль, ясность этого образа заставили тебя искать другие ответы. Ты сказал себе: «Должно быть что-то ещё, чего я не испробовал».

Твой психотерапевт сказал, что тебе будет полезно посетить собрание группы Нар-Анона. Итак, ты пошёл. И ты сидел тихо в углу и слушал. И ждал. Но ответа так и не было. Не было предложено никаких решений. Никакого тайного рецепта не было раскрыто. Но подумай минутку о том, что ты на самом деле видел. Возможно, никто в комнате не дал тебе ответ на вопрос, как исправить твоего сына, но большинство людей в комнате были спокойны и даже

счастливы. Большинство людей в комнате казались расслабленными и благодарными программе. Кто-то говорил о своём собственном выздоровлении. Кто-то – о том, как Нар-Анон сделал их лучше. Все говорили о том, как «эта комната» стала благословением. Ты видел, что люди улыбаются и даже смеются. А ведь ты давно не смеялся, не так ли?

Теперь покопайся немного глубже в том, что ты видел. Ты видел с о д р у ж е с т в о . Людей, поддерживающих друг друга. Людей, заботящихся друг о друге. Да, в этой комнате было спокойствие, но это спокойствие находилось на вершине печали. Каждый в этой комнате прошёл через страдания. У каждого была боль или потеря. Боль от наблюдения за тем, как любимый человек наносит себе ущерб. Потеря возможности. Разрушение семьи. Там была честность, выворачивающая душу наизнанку. Но вокруг этого всего – цепь силы. И хотя в этой цепи нет и двух звеньев одинакового размера, формы и цвета, все звенья слились воедино и образовали неразрушимую связь. Вечная печаль. Сила этой цепи заключалась в связях между звеньями – все друг друга подбадривают.

Сейчас тебе может казаться иначе, но это именно то, что тебе нужно. Тебе нужно быть частью этой цепи. Тебе нужно быть с людьми, которые поддерживают и приободряют тебя. С людьми, которые не осуждают тебя, а подставляют плечо, на котором можно поплакать. С людьми, которые, может быть, и не имеют ответов на вопрос «как помочь любимому зависимому?», но которые могут дать тебе силы идти вперед.

[Продолжение на странице 7...](#)

## УГОЛОК КОМИТЕТА



### Комитет по информированию общественности (аутрич)



#### Круглый стол по информированию общественности продолжает работу

В январе Всемирный комитет обслуживания по информированию общественности открыл ежеквартальный круглый стол – форум для изучения всемирного опыта информирования общественности о Нар-Аноне. 28 июля состоится третий круглый стол. Ранее на сессии успешно собрались вместе участники из Америки и других регионов, чтобы поделиться своим опытом работы по информированию общественности.

Круглый стол проходит онлайн через бесплатный канал связи и доказывает свою ценность. Хватает времени, чтобы задать конкретные вопросы, выделить инновационные усилия, а также исследовать материалы и инструменты по информированию общественности. В основе обсуждений лежат понимание и применение принципов, которые направляют работу по информированию общественности. Мы учимся и развиваемся вместе. «Вместе мы можем» – в действии!

Звучит интересно? Хотите присоединиться? Возможности круглого стола ограничены, и в нём можно участвовать на основе живой очереди. Чтобы подписаться на сессию 28 июля, пожалуйста, напишите на адрес электронной почты [outreach@nar-anon.org](mailto:outreach@nar-anon.org).

На круглом столе или между сессиями Всемирный комитет обслуживания по информированию общественности готов сотрудничать с вами, готов ответить на ваши вопросы и обсудить проблемы по информированию общественности.

#### Представление статей в информационный бюллетень

Приветствуется написание статей членами Нар-Анона. Пожалуйста, сосредоточивайтесь на программе и делитесь вашим опытом, силой и надеждой. Присылайте статьи по адресу: [newsletters@nar-anon.org](mailto:newsletters@nar-anon.org). Каждая представляемая к публикации статья должна сопровождаться подписанной формой разрешения на публикацию – [Copyright Release Form](#)

**\*\*Дата представления статей для следующего выпуска: 20 июля 2019 г.\*\***

### Всемирная конференция обслуживания 2020

**Духовный рост благодаря служению  
Май 1-4, 2020**

Приглашение разослано во все регионы делегатам и заместителям делегатов. Если у вас есть какие-либо вопросы, пожалуйста, свяжитесь с комитетом по организации конференции [WS Conference Committee](#).

30 июня 2019	Комитет по организации Всемирной конференции обслуживания (ВКО) предоставляет каждому региону информацию о величине регистрационного взноса.
4 сентября 2019	Последний срок приема проекта предложений от регионов в Доклад повестки конференции (ДПК).
14 октября 2019	Последний срок приема предложений в окончательном виде.
3 декабря 2019	ДПК подготовлен и распространен по регионам.
31 декабря 2019	Последний срок приема комитетом по организации ВКО заявок регионов о намерении принять участие в ВКО 2018.

*... продолжение со страницы 6*

### Письмо себе

Комната, где твоё хорошее самочувствие ставится на первое место. Место, где ты не должен бояться говорить что-либо.

Итак, слушай то, что слышишь. Продолжай ходить на собрания. Не бойся высказываться. Возьми служение. Спикери на собрании. Стань активным участником. Люди, которых ты раньше никогда не встречал и даже имена которых тебе не известны, станут тебе близкими друзьями и доверенными людьми. Ты увидишь, что эта группа поможет тебе справиться со стрессом от жизненного выбора твоего сына.

Ты станешь лучшим мужем, отцом и другом благодаря ей. Ты знаешь, что боль неизбежна, а вот страдание необязательно. Ты сделал правильный выбор, придя сегодня на собрание группы Нар-Анона. Твоя жизнь станет лучше благодаря этому.

Продолжай возвращаться. Продолжай приходить на собрания. Павел.

## Ближайшие события

Кликните на заголовок события для получения подробной информации или перейдите на страницу событий [Events page](#) на сайте Всемирного обслуживания

### [Nar-Anon @ FRCNA XXXVIII](#)

#### *Rebuilding in Recovery*

**July 6-7, 2019**

Rosen Center, Orlando Florida

9840 International Drive

Orlando, FL 32819

[www.naranonfl.org/events](http://www.naranonfl.org/events)

### [Recovery Retreat](#)

#### *Nar-Anon Central Region 12-Step Retreat*

**July 20-21, 2019**

Fairfield Inn & Suites Louisville East

1220 Kentucky Mills Drive

Louisville, KY 40299

Cindy (502) 797-5303 or

email [convention@naranoncentral.org](mailto:convention@naranoncentral.org)

### [Southern California Region](#)

#### *29th Annual Narathon*

**September 14, 2019**

4221 Rose Drive

Yorba Linda, CA 92886

### [East Coast Convention 7](#)

**March 20-22, 2020**

Wyndam Philadelphia—Bucks County  
Trevose, PA

### [Nar-Anon WS Conference 2020](#)

#### *Growth Through Service*

**May 1-4, 2020**

DoubleTree Torrance – South Bay

21333 Hawthorne Boulevard

Torrance, CA 90503

## Обращение

### Пожертвования

**снизились**

**в 2018 году**



Было бы замечательно, если бы деньги росли на деревьях? Увы, это не так. Вот почему каждый из нас должен поделиться немногом для того, чтобы послание Нар-Анона об опыте, силе и надежде продолжало распространяться по всему миру.

Несмотря на инфляцию, пожертвования во Всемирное обслуживание снизились на 8,5% в 2018 и 6,0% в 2017. Значит нам всем необходимо хорошенько порыться в своих карманах в этом году. Давайте сделаем этот год рекордным для пожертвований. [Заплатите сегодня!](#)



С любовью в память о тех членах Нар-Анона, чья доброта, преданность и дух служения коснулся многих и способствовал развитию содружества. Два члена Нар-Анона из региона Колумбия Abbotsford Caring & Sharing Group принесли большую пользу, прежде чем они оставили нас ...

*Эдна*

*Ники*

Спасибо вам, своими усилиями вы помогли многим!



**Nar-Anon Family Groups**

Nar-Anon World Service

Headquarters

23110 Crenshaw Blvd. #A

Torrance, CA 90505

Website: [www.nar-anon.org](http://www.nar-anon.org)

Email: [wso@nar-anon.org](mailto:wso@nar-anon.org)

Phone: (310) 534-8188

or (800) 477-6291

### Поделитесь вашими событиями

Знаете ли вы, что на сайте Nar-Anon есть страница, где вы можете поделиться информацией о событии? Кликните <http://www.nar-anon.org/events>, чтобы посмотреть список ближайших событий. Если вы хотите поделиться вашим событием, то отправьте флаер события в pdf формате на адрес: [events@nar-anon.org](mailto:events@nar-anon.org).

