

Обращение нашего Исполнительного директора Размышление о 2019 году

С наступлением нового года настало время задуматься. В прошлом году в ВЦО произошло несколько кадровых перестановок. Мы сожалеем о том, что потеряли некоторых давних сотрудников, поскольку они помогали Нар-Анону выполнять работу в офисе и на веб-сайте. Наши новые сотрудники плавно влились в работу, и я довольна их вкладом в нужды Нар-Анона. Мы некоммерческая организация со скромным уровнем заработной платы, и в настоящее время прилагаем усилия, чтобы привлечь потенциальных сотрудников.

В прошлом году группы закрывались и открывались новые группы. ВЦО старается обновлять информацию о группах во всем мире, но мы часто узнаем ее после того, как группы закрылись. Многие из этих групп не уведомили свою область, регион или ВЦО. Нам известно, что, к сожалению, новички приходили на собрание группы (некоторые проходят большие расстояния) только для того, чтобы узнать, что группа больше не работает. Группы могут вносить изменения в информацию о

собраниях и отправлять их в ВЦО, чтобы поддерживать в актуальном состоянии базу данных и информацию на странице всемирного веб-сайта. Иногда это работало, но по большей части не дало тех результатов, на которые надеялся ВЦО. Сохранять самую актуальную информацию о группах оказалось сложной задачей, и мы надеемся улучшить результаты в этом году. Пожалуйста, перейдите на <https://www.nar-anon.org/edit-group> и помогите нам помогать другим.



В июле прошлого года у меня была возможность встретиться с членами нашего международного содружества в Цюрихе, Швейцария. Члены Нар-Анона из Германии, Украины, России, Швеции, Испании, Турции и США присутствовали лично, в то время как другие, из Финляндии и двух регионов Ирана, присоединились к нам в Skype. Всем нам было совершенно ясно, как важны регулярные и постоянные коммуникации по всему миру, особенно для тех, кто не может присутствовать на Всемирных конференциях обслуживания в Соединенных Штатах. Мы придумали термин «Евронарафон» для этого события и закончили его с надеждой встретиться в конце этого года в Каире, Египет. Об этой встрече будет сообщено дополнительно.

Мне приятно наблюдать за тем, как растет наше содружество Нар-Анона, так как наркомания все еще влияет на наших близких и друзей. Я продолжаю верить, что наша основная цель будет достигнута благодаря нашим членам. Нести служение так же важно, как делиться своим опытом. Это несет весть новичкам. Продолжение следует...

С благодарностью, Кэти К.

В этом выпуске:

Весть о надежде. Свет в конце туннеля	2
Капитулировать, чтобы победить. В следующий раз, когда ты будешь в городе...	3
Разговор про Традиции	4
Забирая свои игрушки. Поддержка новых групп	5
Страничка наставника НОВАЯ	6
Уголок комитета	7
События	8



Как Нар-Анон изменил меня

Я помню, как впервые пришла на собрание группы Нар-Анона. Я пролила много слез и не могла высказываться в течение первых нескольких собраний. Однако я могла слушать и узнала, что программа Нар-Анона предназначена для меня; не для моего наркомана, а для меня. Постепенно я начала меняться. Я прилагаю усилия, чтобы работать по программе, изучать Шаги, общаться с наставником, читать литературу, обращаться к Высшей Силе за руководством и сосредоточиваться на себе. Я продолжаю работать по программе Нар-Анона, посещая

собрания уже несколько лет. Если я начинаю чувствовать тревогу или беспокойство, я обращаюсь к своей программе и инструментам, которые помогают мне преодолеть эти чувства.



Благодаря Нар-Анону я изменила свою жизнь. Я могу посещать собрания, не сплетничая о своем наркомане и фокусируя внимание не на нем, а на себе. Я могу позволить своему наркоману жить своей собственной жизнью и делать свой собственный выбор, и я с благодарностью признаю, что бессильна перед окружающими людьми, за исключением себя. У меня есть свобода жить более полной жизнью, свободной от проблем других людей. Я живу в мире с собой. Какой же это подарок для меня!

Свет в конце туннеля

Болезни, которые грабят, крадут и разрушают, заставляют меня чувствовать себя так, словно я вошел в темный туннель, наполненный страхами, неизвестностью и разрушениями, которые готовы обрушиться на меня со всех сторон. Когда действительно я нахожусь в темном месте, я чувствую ответственность и подавленность. Те, кто действительно болен, хотели бы, чтобы я был их спасителем, но я просто не могу им быть.

Выздоровление приводит меня к тесной связи с Богом, как я Его понимаю, с которым я неизбежно сталкиваюсь во время работы по Шагам надежды и выздоровления. Я узнаю, что я человек и часто бессилён по отношению к событиям, происходящим в жизни. Я узнаю, что у меня всегда есть выбор и для меня есть помощь. Я благодарен, что моя Высшая Сила любит меня и заботится обо мне. Это дает мне надежду и иной взгляд на обстоятельства жизни, которые я не могу контролировать.

Моя Высшая Сила дает мне облегчение, когда я позволяю событиям идти свои чередом, прощаю и передаю свои обиды, страхи и беспокойства Ее заботе.

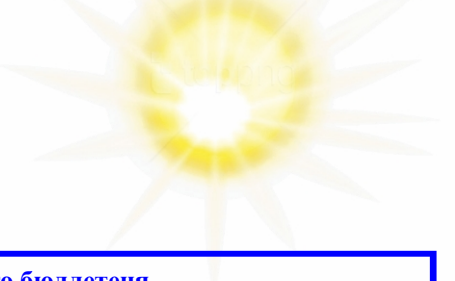
Обращение за помощью к Высшей Силе и дорогим друзьям по выздоровлению меняет мою точку зрения, поэтому я не ищу отчаянно тот свет в конце туннеля. Вместо этого я получаю свет, который мне нужен, чтобы жить сегодня.

Я благодарен за сегодняшний день и признателен за все хорошее и истинное, несмотря на трудности. Я надеюсь, что в руках моей Высшей Силы даже самые трудные вопросы могут быть решены, и со временем я обрету покой. Я уверен, что благодаря заботе моей Высшей Силы мне будет дана мудрость, чтобы сделать свою часть работы с душевным покоем, доверяя Ей делать то, чего я не могу.

В Третьем Шаге я отдал свою жизнь и волю заботе моей Высшей Силы. Я чувствую себя лучше всего, когда

помню, что Она всегда будет со мной. «Я не одинок,» — говорю я себе и сосредоточиваюсь, когда чувства затягивают меня, как зыбкие и подвижные пески. Одиннадцатый Шаг говорит мне, что Высшая Сила даст мне необходимые знания и силы, чтобы выполнить мою часть работы.

Сегодня, когда я нахожусь в туннеле, вглядываясь в темноту, знаю, что я не одинок, и что там всегда есть свет, чтобы совершить следующий шаг. Я выбираю молиться и приглашаю свою Высшую Силу идти со мной, чтобы у меня была ясность видеть каждый шаг на этом пути. Она дает мне свет, чтобы с благодарностью видеть красоту каждого момента. Это моя жизнь, и она дана мне, чтобы жить.



Подписка на электронные версии информационного бюллетеня

Бесплатная подписка на электронные версии *“Обрести душевный покой”*

На сегодняшний день подписались более **5000** членов Нар-Анона!

Члены
Нар-Анона
делятся



Капитулируйте, чтобы победить Как капитуляция перед бессилием освобождает меня и дает мне возможность меняться

Бессилие и беспомощность — не синонимы. Быть бессильным — значит не иметь силы. Быть беспомощным — значит быть без помощи. Беспомощность порождает чувство безнадежности, отчаяния, саможалости, необходимости обвинять и стыдиться.

В процессе выздоровления мы учимся распознавать бессилие и обнаруживаем, что для нас всегда есть помощь. Расширение возможностей перед лицом нашего бессилия заключается в том, чтобы иметь помощь, в которой мы нуждаемся, чтобы быть внимательными (осознавать, что происходит для меня эмоционально и физически) и выбирать мудро. Я узнал, что принятие не обязательно нравится, скорее это осознание того, что не принадлежит мне и находится за рамками моих способностей меняться силой своей воли.

Мне не нужно тонуть в бурных волнах, как бессильной душе, когда иногда они врезаются в мою жизнь и жизнь других людей. Я могу научиться скользить, как в серфинге, и вместе с обстоятельствами, которые меня затрагивают, безопасно передвигаться по поверхности. Я могу обратиться за помощью к любящей заботливой Силе, более могущественной, чем моя, и к другим людям, которые поддержат меня. У нас есть помощь. У нас есть выбор. В моей жизни и в жизни моих близких иногда возникают борьба или страдания, которые причиняют боль моему сердцу. Я понял, что мне больше не нужно погружаться в отчаяние. Когда я обращаюсь за помощью к Высшей Силе, Она сопровождает меня и показывает, как не причиняя вреда, любить других и себя. Она утешает мою душу, когда я отпускаю ситуацию в шатком доверии и испытываю спокойствие и надежду. У каждого из

нас есть Высшая Сила, чтобы помочь нам жить и делать выбор в нашей собственной жизни. Она работает в жизни других так же, как и в моей.

Молитва — это не что иное, как общение с Богом, как я Его понимаю. Каждый раз, когда я искренне решаю искать свою Высшую Силу, я открываю для себя источник мудрости, силы и мужества, которых у меня нет, когда я одиночку. Каждый раз, когда я оставляю свое или чужое бессилие на Ее заботу, я приглашаю Ее делать то, чего я не могу. Я прошу у Высшей Силы ясности, мудрости и смелости исполнить Ее волю для меня. Иногда это тихо ждать и молиться, а не делать. Идти с потоком жизни вместе с другими людьми в процессе выздоровления, который изменил меня и действительно помог мне любить тех, кого мне дано было любить.

В следующий раз, когда ты будешь в городе...

Я живу в трех часах езды от Лос-Анджелеса. Мысль поехать в офис Всемирного центра обслуживания (ВЦО) в Торранс, пригород Лос-Анджелеса, возникла у меня, когда однажды я увидела статью в информационном бюллетени с просьбой о волонтерах, и я решила поехать. Я отправила электронное письмо на почту WSO@Nar-Anon.org и спросила, нужна ли им моя помощь. Я получила очень приветливый ответ, и мы договорились о дате и времени.

Когда я приехала, меня представили сотрудникам и волонтерам ВЦО,

провели экскурсию по офису и объяснили, как выполнить задание на мой первый день в офисе. Я пересчитала брошюры и буклеты, разложив их пачками по десять штук. Я вложила синие карточки для чтения в листы для ламинирования. Я сняла книги с книжных полок и положила их на буклеты, чтобы распрямить их.

Во время моего пребывания в офисе у меня была возможность поговорить с несколькими сотрудниками и волонтерами ВЦО. Еще я наблюдала их ответственное отношение к ответам на все телефонные звонки.



Если вы будете в Южной Калифорнии, то надеюсь, вы тоже найдете время посвятить несколько часов волонтерству в ВЦО. Парки развлечений открыты допоздна. В ресторанах подают ужин весь вечер. Так что подумайте о том, чтобы помочь в ВЦО утром или днем. Отправьте им письмо и запланируйте визит. Даже небольшой по времени вклад много значит для содружества.



Члены
Нар-Анона
делятся

Поговорим про Традиции

Как и многие другие члены Нар-Анона, которые приходят на собрания групп, я понятия не имела, зачем мне они. Я не думала, что это могло работать для меня. Теперь, оглядываясь назад на то, чему научил меня мой дорогой Нар-Анон, я вижу, как много еще предстоит открыть. Еще до того, как я, наконец, приняла способ Нар-Анона в поведении с наркоманом (а он оказался совсем не таким, как я себе представляла), я на опыте прочувствовала Традиции программы.

С того момента, как я вошла в дверь, я стала свидетелем, что так встречают всех. В группе была спокойная и прочная структура, но не было никакой иерархии. Участие каждого было ценным, от председателя и чайханщика и до очень расстроенного члена группы, сидящего на стуле и желающего исцелить себя с помощью Нар-Анона.

Формат собрания, который был зачитан в преамбуле, категорически не приветствует перекрестные разговоры. Я хорошо знакома с перекрестными разговорами по общению с доброжелательными друзьями и членами моей семьи, но они безрезультатны. Они только увеличили мое разочарование и уменьшили мою уверенность в себе. Перекрестный разговор

подразумевает, что мне дается совет (а мы не даем советов). Перекрестный разговор также подразумевает, что мой жизненный опыт такой же, как у вас, и, что у вас есть те же самые жизненные триггеры, которые я на Четвертом Шаге обнаружила у себя. Мы все анонимны, и ни один из нас не похож на другого.

Моим первым драгоценным опытом в Нар-Аноне было чувство безопасности; большое чувство общей надежды.

Мне потребовалось много времени, чтобы осознать, что я испытывала действие Традиций задолго до того, как начала работать над Шагами, нашла своего первого наставника и у меня появились свои подопечные. Моим первым бесценным опытом в Нар-Аноне было чувство безопасности, большое чувство общей надежды, поскольку, соблюдая Традиции, все мы двигались в одном направлении.

Ротация служащих ясно показала, что у нас нет управляющих вожаков, только эффективные лидеры. Наша цель оставалась духовной, и высшим

авторитетом была Высшая Сила нашего индивидуального выбора.

Не было ни политики, ни религии, ни сексуальных предпочтений или благотворительных мероприятий. Эти вопросы были оставлены на пороге, чтобы не отвлекать нас от нашей главной духовной цели - исцеление от последствий травмирующего и долговременного влияния зависимости любящего человека. Традиции защищали меня от людей с благими намерениями, которые считали, что они лучше всех знают, как мне поступать в любой ситуации, даже до того, как я поняла, что мне нужны их советы.

У нас в Нар-Аноне много одинакового жизненного опыта, который возникает в результате наркомании. Мы анонимные члены, которые пришли в Нар-Анон с богатым жизненным опытом. Наш характер сформировался из опыта, как хорошего, так и плохого, до появления наркомании в нашей жизни. Работая над Шагами, мы выявляем сильные и слабые стороны своего характера. Затем, продвигаясь вперед, мы делаем все возможное, чтобы применять принципы Нар-Анона в нашей новой жизни. Мы не профессионалы. Мы не даем советов и не создаем чаты групповой психотерапии.

Давайте будем скромнее – в стиле Нар-Анона.

Напоминание!

Список рассылки информационного бюллетеня

В соответствии с Одиннадцатой Концепцией служения Нар-Анона: «Средства Нар-Анона используются для нашей основной цели – нести весть – и должны расходоваться ответственно», – Всемирный комитет обслуживания по информационному бюллетеню удалит получателей из списка рассылки, если они не отправляли уведомление с электронной почты о получении 5-ти выпусков подряд. Такая политика начала действовать с января 2020 г. Получатели будут удаляться без предупреждения и должны будут повторно зарегистрироваться, если хотят продолжить получать уведомления по электронной почте. Если у вас есть вопросы или сомнения, обращайтесь во Всемирный комитет обслуживания по информационному бюллетеню по адресу newsletters@nar-anon.org



Члены
Нар-Анона
делятся



Забирая свои игрушки

Я часто задаюсь вопросом: как мы можем лучше сохранять членов Нар-Анона, несущих служение. Я верю, что это происходит благодаря применению Традиций и Концепций Нар-Анона во всех наших делах. Мы, безусловно, будем делать ошибки, и у нас наверняка будут разногласия. Именно от того, как мы справляемся с ними, зависит, поддерживаем ли мы членов, кому доверяем служение.

- Можем ли мы выслушать тех, с кем не согласны, и можем ли услышать, что они на самом деле хотят сказать?
- Можем ли мы успокоиться и задать вопросы, чтобы лучше понять их точку зрения? Или сразу перестаем слушать и ожидаем своего выступления для опровержения?
- Слушание — это не ожидание очереди выступить.
- Можем ли мы использовать нашу литературу для решения наших проблем?
- Можем ли мы действительно поставить принципы выше личностей? Думаем ли, что всегда правы и знаем, что лучше для нашей группы, региона, комитета, членов семьи, коллег и любого незнакомца, который проходит мимо?
- Готовы ли мы стать «мы» и перестать быть «я»? Используем ли обсуждение и групповое сознание?
- Когда мы видим, что с членами, которым доверено служение, плохо обращаются в группе, области или регионе, мы предпочитаем промолчать, избегая споров, потому что это легче, чем высказаться?
- Служа в комитете, мы не нашли понимания и решили сложить служение, забрать свои игрушки и отправиться домой?

- Разве мы не поняли, почему голосование прошло не в нашу пользу?
- Хотели ли мы увидеть, что, возможно, наша идея оказалась не такой хорошей, как мы предполагали?
- Можем ли мы увидеть минусы, которые смогли увидеть другие?
- Обращались ли мы к принципам Нар-Анона при выдвигании своего предложения?

Предложения по поддержке членов, несущих служение:

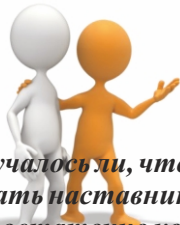
- Расскажите членам, берущим служение, как проводить собрания и где искать информацию.
- Предложите провести семинары, чтобы ознакомиться с Руководствами Нар-Анона, в которых описываются должности для служений и комитеты.
- Предложите провести семинары помимо еженедельного собрания для изучения Традиций и Концепций. Чем глубже мы понимаем смысл этих принципов, тем больше единства в наших структурах обслуживания.
- Проводите круглые столы по вопросам, в решении которых нет единства; никогда не приступайте к голосованию без всестороннего обсуждения.
- Будьте готовы выслушать каждый голос. Принцип большинства не всегда работает.
- Разрабатывайте внутренние Руководства по вопросам, которых нет на Всемирном уровне. Запрашивайте информацию от структуры обслуживания, чтобы убедиться, что решения принимаются групповым сознанием, а не по команде. Когда новые члены присоединяются к структуре обслуживания, не забудьте поделиться внутренними Руководствами.
- Приглашайте на рабочие собрания тех, кто потенциально готов взять служение, чтобы они могли лучше понять, подходит ли им это служение.
- Распознавайте и избегайте внутренних группировок.
- Стремиться к единству даже в несогласии. Помните, что единство не то же самое, что единогласное решение.

Поддержка новых групп

Я помню трудности, которые я пережил, когда открыл группу, которая сейчас является моей родной группой. Сначала новичкам было трудно понять, что Нар-Анон — это настоящая всемирная организация, когда они могли видеть только меня, сидящего в пустой комнате. Новичкам потребовалось время, чтобы продолжать возвращаться. Поэтому, когда я услышал, что один из членов содружества открыл новую группу Нар-Анона, я вызвался посещать новую группу один раз в месяц. Присутствие на собрании группы одного или двух опытных членов помогают новичкам увидеть возможности программы. Иногда величайшая услуга, которую мы можем оказать новой группе, — это просто прийти на собрание.

Чему я научился

- Я узнал, что просьба «помоги мне», не всегда означает, что человек действительно нуждается в помощи.
- Я узнал, что когда друзья и члены семьи говорят мне, что я должен «помочь», я сам могу определить, должен ли



- *Случалось ли, что кто-то попросил вас стать наставником, но вы считали себя недостаточно квалифицированным?*
- *Или вы отложили поиски наставника, потому что боялись спросить? Пожалуйста, помните, что вы не одиноки!*



Члены
Нар-Анона
делятся

Эта новая рубрика создана для того, чтобы рассказывать о тех особенных отношениях, которые называются наставничеством. Здесь мы сможем поделиться опытом наставничества и познакомиться с опытом других наставников и подопечных. Пожалуйста, отправляйте свои записи на электронную почту newsletters@nar-anon.org и читайте эту страницу в каждом новом выпуске «Обрести душевный покой».

Магия наставничества

Я слышала, как члены содружества, проработав Шаги, говорили, что они никогда не смогут стать наставниками. А теперь, когда кто-то обращается к ним, они отвечают: «Да!» Они не осознавали ранее, что смогут согласиться.

Иногда мы не знаем, что готовы стать наставником, пока нас не попросят. Отношения расцветают с появлением другого члена содружества, и происходит легкий переход от друга к наставнику.

То, как мы ведем наставничество, зависит от подопечного и от сопутствующих обстоятельств.

Иногда подопечный – это новичок, который находится в хаосе. Иногда это опытный член содружества, который никогда не изучал Шаги. Некоторые подопечные не любят писать; другие – слишком скромны или не любят делиться; кому-то нужно больше времени, чем остальным; у кого-то возникает проблема с понятием Высшей Силы.

Каждый наставник приходит к наставничеству по-своему. Некоторые требуют, чтобы подопечный взял служение; одни требуют телефонных звонков, другие – ежедневных или еженедельных встреч, третьи оставляют это на усмотрение

подопечного; некоторые спрашивают подопечных, как те видят рабочие отношения, другие сами выстраивают рабочие границы; некоторые требуют от подопечных изучения Традиций и Концепций после проработки Шагов.

Наставники определенно не должны иметь ответы на все вопросы, наставничество — это главным образом слушать и делиться своим опытом. Отношения каждого наставника и каждого подопечного уникальны и предоставляют возможность роста для обоих. Это и есть магия наставничества: выздоровление в лучшем виде!

Мой подход к наставничеству

Наставничество — это огромная ответственность, и дело не во мне. Речь идет о том, чтобы помочь подопечным работать по Шагам и программе. Надеюсь, что, проработав Шаги, они найдут принятие, умиротворение, душевный покой, прощение и понимание среди хаоса зависимости.

Когда меня просят стать наставником, то после нашей первой беседы, я учитываю многое. Самое важное для меня установить, где находится

человек, работая по программе, новичок он или нет. Это помогает мне решить, как двигаться дальше. Вот некоторые вопросы, которые я задаю:

- Есть ли у тебя Высшая Сила, и веришь ли ты в Нее?
- Чего ты надеешься достичь?
- Готов ли ты начать?
- Хочешь ли ты получить направление от меня?
- Когда у тебя есть возможность встречаться?

Для меня важно, чтобы мой подопечный был уверен в конфиденциальности наших отношений и доверял мне. У меня нет правил, и я не предъявляю никаких требований к моему подопечному. Каждый работает по Шагам в своем темпе. У меня есть привилегия следовать рядом. Я способствую процессу. Я использую все, что работает, и это работает для моего подопечного.

Нет ограничений по времени, нет неправильных ответов и нет проверок.

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. Каждая представляемая к публикации статья должна сопровождаться подписанной формой разрешения на публикацию – [Copyright Release Form](#)

****Дата представления статей для следующего выпуска: 20 апреля 2020 г.****

Уголок Всемирного комитета обслуживания



Комитет по информированию общественности (аутрич)

В 2020 г. продолжает работу Круглый стол по информированию общественности

Ежеквартальный круглый стол был организован Всемирным комитетом обслуживания по информированию общественности в январе 2019 года. На встречах присутствовали участники из разных стран. Они доказали, что круглый стол является прекрасным форумом для укрепления связей, обмена мнениями и вопросами, а также для совместного изучения проблем разных регионов в работе по информированию общественности, а иногда и по другим темам, затрагивающим содружество.

Круглый стол проводится онлайн через бесплатный телекоммуникационный сервис. В основе обсуждения любой темы лежит содействие пониманию, как в связи с каждой темой следует поступать согласно принципам Нар-Анона.

Круглые столы по информированию общественности продолжают в 2020 году, и 2 февраля была проведена первая сессия, на которой особое внимание уделено социальным средствам массовой информации. Круглый стол второго квартала состоится в воскресенье, 26 апреля в 12:00, в полдень по восточному стандартному времени (EST). Подключение участников к круглому столу ограничено и доступно в порядке очереди.

Есть проблема или вопрос? Тема, которую можно предложить? Хотите присоединиться? Чтобы записаться на следующую сессию круглого стола, отправьте электронное письмо на адрес outreach@nar-anon.org.

Руководство по информированию общественности

Мы рады представить Руководство по информированию общественности для рецензии содружеству и внесения в него замечаний и предложений. В соответствии с процессом разработки и утверждения новой литературы/материалов по вопросам обслуживания и информирования общественности, Совет попечителей (СП) примет предложения и замечания содружества в течение не менее двенадцати месяцев. Отправьте свои замечания и предложения по адресу BOT@nar-anon.org. Этот материал будет доступен для покупки в Интернет-магазине и бесплатного скачивания на странице Литература по обслуживанию.

Обратите внимание: рецензируемые содружеством материалы или проекты материалов не должны размещаться на веб-сайтах. Эти материалы предназначены для рассмотрения и внесения в них замечаний и предложений, и они НЕ получили одобрения конференции. На первой странице мы поместили некоторые предложения, которые помогут вам просмотреть документ.

Комитет по литературе



Список приоритетной литературы для выздоровления

Нам нужен ваш опыт, сила и надежда в использовании инструментов программы Нар-Анона. В список приоритетной литературы **включен сборник историй для выздоровления**. Когда мы соберем достаточное количество статей, мы можем создать еще один ежедневник, похожий на ДОСН. Внесите свой вклад в эту книгу. Представленное вами сочинение должно составлять от 350 до 500 слов, помещающихся на одной странице. Ваше письмо должно содержать текст и имя члена Нар-Анона, его написавшего. Пожалуйста, не включайте цитаты в письмо. Отправьте в Litcom@nar-anon.org свои оригинальные тексты для выздоровления вместе с подписанной формой отчуждения авторского права (Copyright Release Form), которую вы найдете по ссылке www.nar-anon.org/literature-submissions. Сообщите об этом нашем запросе своим группам, областям и регионам. Мы с нетерпением ждем ваши сочинения.

Комитет по сайту



Круглый стол по веб-сайтам

Всемирный комитет обслуживания по веб-сайту планирует ежеквартально принимать телефонные звонки членов Нар-Анона, которые хотят обсудить вопросы администрирования сайтов Нар-Анона. Мы планируем организовать первую телефонную сессию в субботу 4 апреля 2020 года, в 9:00 по Восточному времени (6:00 по тихоокеанскому времени). После этого мы предлагаем проводить телефонные сессии в первую субботу каждого квартала (июль, октябрь, январь и апрель). Продолжительность сессий будет 60 минут.

Если вы участвуете в работе с веб-сайтом Нар-Анона или хотите присоединиться к этому телефонному звонку, отправьте, пожалуйста, электронное письмо на адрес WebCommittee@Nar-Anon.org с вашим именем, адресом электронной почты и URL-адресом сайта(-ов) Нар-Анона, с которым(и) вы работаете.

Ближайшие события

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

[ECC7 Nar-Anon East Coast Convention 7](#)

On the Road to Recovery

March 20-22, 2020

Wyndam Philadelphia—Bucks County
4700 Street Road
Feasterville, PA 19053
ecc7register@gmail.com

[Nar-Anon World Service Conference 2020](#)

Growth Through Service

May 1-4, 2020

DoubleTree Torrance – South Bay
21333 Hawthorne Boulevard
Torrance, CA 90503

[Nar-Anon Central California Region](#)

2020 Narathon

September 20, 2020

St. Williams Catholic Church
6410 Santa Lucia Rd, Atascadero, CA 93422
Save the date!

Только сегодня

Только сегодня я принимаю, что могу найти только свои собственные ответы, и это нормально.

Только сегодня я буду благодарить Высшую Силу за мудрость изменить себя.

Только сегодня я вспомню, у кого есть сила, и она не у меня.

Только сегодня я буду работать по Шагам, делать свою часть работы и чувствовать умиротворение, присутствие моей Высшей Силы и Ее руководство.

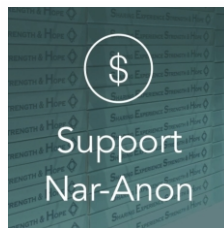
Только сегодня я приму, что для меня нормально чувствовать умиротворение, даже если те, кого я люблю, не чувствуют его.

Поделитесь своими событиями

Знаете ли вы, что на сайте ВО Нар-Анона есть страница, где можно поделиться информацией о предстоящих событиях? Кликните <http://www.nar-anon.org/events>, чтобы посмотреть список ближайших событий. Если вы хотите поделиться вашим событием, то отправьте флаер события в формате pdf на адрес: events@nar-anon.org.



Последняя
страница



Обращение

Знаете ли вы, что получаете информационный бюллетень «Обрести душевный покой» по Интернету благодаря пожертвованиям таких же читателей, как вы? Каждый раз, когда новый выпуск доставляется в ваш почтовый ящик, Всемирный центр обслуживания (ВЦО) должен заплатить небольшую сумму за эту услугу. Эта сумма восполняется, если количество подписчиков составляет более 5000. Пожалуйста, помогите ВЦО сохранить рассылку информационного бюллетеня «Обрести душевный покой», сделав личный или групповой вклад сегодня. Пожертвуйте сейчас, нажав на: <https://nar-anon-webstore.myshopify.com/products/donate-to-nar-anon>. Каждый немного помогает!



Nar-Anon Family Groups'

**Nar-Anon World Service
Headquarters**
23110 Crenshaw Blvd. #A
Torrance, CA 90505
Website: www.nar-anon.org
Email: wso@nar-anon.org
Phone: (310) 534-8188
or (800) 477-6291

