

# Biuletyn Grup Rodzinnych Nar-Anon

## Komisja ds. budżetu i finansów

### **Appeal!**

WSO otrzymuje dochody ze wspólnoty w pięciu różnych kategoriach.



Dochód według kategorii za okres styczeń-wrzesień 2020 vs 2019					
	2019	2020	\$ Różnica	% Różnica	% z sumy dochodów za rok 2020
Literatura	223,800.95	115,086.32	(108,714.63)	(48.58)	64.1%
Darowizny	44,248.89	59,093.62	14,844.73	33.55	32.9%
Biuletyn	565.00	532.35	(32.65)	(5.78)	0.3%
Dywidendy	3,166.11	-	(3,166.11)	(100.00)	0.0%
eBooks	3,618.47	4,884.83	1,266.36	35.00	2.7%
<b>SUMA</b>	<b>275,399.42</b>	<b>179,597.12</b>	<b>(95,802.30)</b>	<b>(34.79)</b>	100.0%

kosztami wirtualnych konferencji służb światowych. Jesteśmy samowystarczalni i mamy nadzieję, że uda nam się przetrwać tę pandemię. Dziękujemy wszystkim, którzy wspierają wspólnotę.

Powyższe zestawienie przedstawia aktualną sytuację finansową WSO oraz różnicę między tegorocznymi a zeszłorocznymi dochodami. Bieżąca strata za cały rok (do września) wynosi \$63,008.84. Jak widać, z powodu pandemii jesteśmy w niepewnej sytuacji w 2020 roku. Prosimy o rozważenie darowizny personalnej lub grupowej w ramach Siódmej Tradycji, aby podtrzymać działalność WSO. Regiony zostały poproszone o rozważenie przekazania funduszy do WSO poza

## Kontrola?



Wierzę, że mam kontrolę nad kimś, kto mną nie jest.

Chcę być pewna tego, co widzi, co robi i gdzie jest.

Staram się być rodzicem, naiwnie czas mierząc,

Kiedy przychodzi i kiedy wychodzi śledząc. Lecz nie tam jest relacja, gdzie władzę ma jeden,

Pozwalając strachowi wkradać się w każdą minutę, godzinę, dzień.

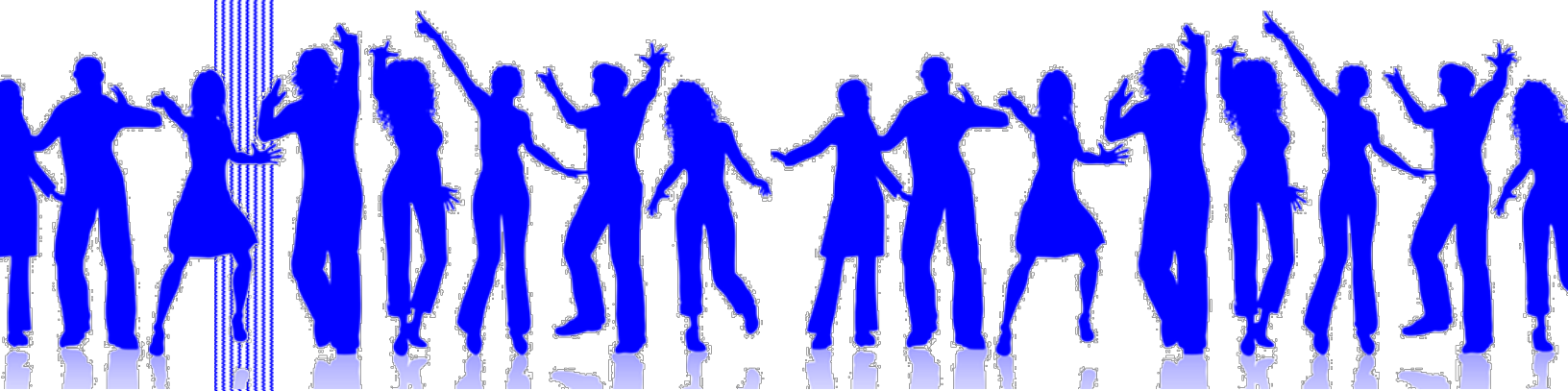
Aby go złapać, gdy upadnie, roztaczam niewidzialną sieć,

Ale w kontroli, tak naprawdę chodzi o to, że nigdy nie mogłam jej mieć.

### W tym numerze:

<a href="#">Transformacja! Przyjmowanie zbiorowego sumienia</a>	<a href="#">2</a>
<a href="#">"Wirtualna podróż w kierunku zdrowienia"</a>	<a href="#">3</a>
<a href="#">Bezsilność i poczucie winy</a>	<a href="#">4</a>
<a href="#">Strona o sponsorowaniu</a>	<a href="#">5</a>
<a href="#">Stwarzanie komfortu x 2</a>	<a href="#">6</a>
<a href="#">Kącik komisji</a>	<a href="#">7</a>
<a href="#">Wydarzenia</a>	<a href="#">8</a>

RAZEM Z POGODĄ DUCHA





## Transformacja! Przyjmowanie sumienia zbiorowego

Lampart nie może zmienić swoich cętek, ale gąsienica jest w stanie przekształcić się w motyla.

Nie jestem tą samą osobą, którą byłam zanim dołączyłam do Nar-Anon. Zmieniła mnie praca i stosowanie Dwunastu Kroków w moim codziennym życiu.

Analogia lamparta i motyla pomogła mi zrozumieć, że przemiana jest możliwa i miała miejsce w moim życiu.

Od czasu do czasu, kontaktuję się z ludźmi z mojego poprzedniego życia, przed dołączeniem do Nar-Anon. Kiedy wchodzimy w interakcje, od razu czuję, że nie zmieniło się ich postrzeganie mnie jako osoby, jednak wiem, że Dwanaście Kroków pomogło mi zmienić moje życie.

Dzisiaj czuję się bardziej komfortowo w moim życiu w obecności podobnie myślących „dwunastokrokowych” ludzi. Tam, gdzie to możliwe, unikam interakcji ze starymi przyjaciółmi, a nawet z niektórymi członkami rodziny.

To dzięki programowi Dwunastu Kroków Nar-Anon mam tę percepcję i mogę się chronić, kiedy tego potrzebuję.

Dzięki mojej Sile Wyższej, program stale przynosi mi spokój i pogodę ducha, dzień po dniu. Jedyne, co muszę zrobić to kontynuować pracę i wracać.

Niedawno nasza grupa zdecydowała się na sumienie zbiorowe. Ktoś poruszył temat, a kilka minut później powiedział „OK”, zagłosujemy.

Według Przewodnika Grup Rodzinnych Nar-Anon dla służb lokalnych\* zbiorowe sumienie jest świadomą decyzją i bierze pod uwagę wspólny punkt widzenia grupy.

Zatem zamiast głosować, doszliśmy do porozumienia, że zastanowimy się nad tym tematem i omówimy go ponownie na następnym mityngu.

Podjęto decyzję o rozpowszechnianiu



wszystkich istotnych informacji pocztą elektroniczną. Kilku z nas wymieniło się pomysłami na e-mail; niektórzy byli przytłoczeni tym procesem, jeden członek nie zgadzał się z tym, a inny po prostu chciał, aby wszyscy byli szczęśliwi.

Według mnie, celem zbiorowego sumienia nie jest uszczęśliwianie mnie. Celem jest, aby każdy miał głos, przedstawił swoje pomysły i sugestie i wziął odpowiedzialność za

słuchanie głosu innych. Oto jak podjąć świadomą decyzję. Wsłuchujemy się w myśli i uczucia, które przynoszą inni, w coś, co może zmienić nasze spojrzenie na dany temat.

W służbie są członkowie z wieloma różnymi pomysłami. To dobrze. Szukamy tego, co pasuje do jedności i wspólnego dobra, a nie do tego, czego chce jeden członek. Jeśli członek ma pomysł i czuje, że nie może go wyrazić, tracimy niesamowitą okazję. Nie bój się mówić!

Ogólnie rzecz biorąc, było to doświadczenie edukacyjne dla naszych członków. Wierzę, że gdybym nie miała okazji uczyć się i stosować zasad Kroków, Tradycji i Koncepcji podczas mojej służby, straciłabym dwie trzecie mojego zdrowienia. Jak inspirujące i zdumiewające jest czytanie i poznawanie zbiorowego sumienia i zasad razem z innymi członkami Nar-Anon!

\*„Ustalenie zbiorowego sumienia wymaga informacyjnej dyskusji ze strony jej członków przy użyciu Przewodników po służbach lokalnych i światowych oraz przestrzegania Kroków, Tradycji i Koncepcji Nar-Anon w celu podjęcia decyzji.” *GLS*, 4-4

„Moim obowiązkiem jest pełnić służbę wobec innych członków, niezależnie od tego czy wykonuję pracę ochotniczą, czy zawodową; jedynym autorytetem w Nar-Anon jest Kochająca Siła Wyższa, wyrażana poprzez sumienie naszej Grupy. ”

SESH, Wrzesień 15

## Nasi członkowie dzielą się

“Wirtualna podróż w kierunku zdrowienia”

### Raport z XXII Konwencji 2020

Komitet Służby Regionalnej, KOLUMBIA

Dzięki naszym Siłom Wyższym przeżyliśmy dwa piękne dni „zdrowienia i więcej zdrowienia” na naszej Wirtualnej Konwencji 2020. Wszyscy nasi prelegenci dzielili się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją, skupiając się raczej na własnym zdrowieniu niż na chorobie.

W Konwencji wzięło udział 443 członków, z których większość pochodziła z różnych miejsc w Kolumbii, ale 75 członków pochodziło z innych krajów: Chile, Argentyny, Nikaragui, Kostaryki, Peru, Ekwadoru, Meksyku, Kanady, Brazylii, Paragwaju, Hiszpanii i USA.

Okazało się, że ta podróż w kierunku zdrowienia była inna; nie było granic, wiz, biletów i bagażu. To była wyprawa, w której jedynym wymogiem była chęć zdrowienia dla SIEBIE.

Region Kolumbii z ogromną satysfakcją stwierdza, że zjazd spełnił główny cel wspólnoty – dotarcie z przesłaniem do większej liczby osób. Umożliwiło nam to otwarcie naszych umysłów i serc na przesłania, które wygłosili goście podczas tych dwóch dni duchowej uczy.

Dziękujemy wszystkim zaufanym służebnym, którzy podzielili się swoim szczęściem i dobrą wolą. To była rzeczywistość praca zespołowa!



Zapraszamy serdecznie na naszą kolejną Konwencję w Ibagué, w Kolumbii, w 2021



## W poszukiwaniu naszej historii



Starając się zebrać informacje dotyczące historii Nar-Anon, szukamy członków, którzy podzielą się swoją wiedzą o historii Nar-Anon sięgającej 30 lub więcej lat wstecz. Wyślij informacje na adres e-mail [nfgscribes@gmail.com](mailto:nfgscribes@gmail.com) Dziękuję!

*\*Doraźny Komitet ds. Historii Nar-Anon*

## Zgłoszenia do Biuletynu

Proszę podzielić się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją ze wspólnotą. Prześlij artykuły na maila: [newsletters@nar-anon.org](mailto:newsletters@nar-anon.org). Do każdego zgłoszenia należy dołączyć podpisany [Formularz Zwolnienia z Praw Autorskich](#)

**Następny Numer, Styczeń 20, 2021**

## Niech się zacznie ode mnie

Kiedy zobaczyłam komunikat, aby wnieść wkład do “Razem z Pogodą Ducha”, pomyślałam, jak wiele korzyści przyniesie naszym członkom pisanie do biuletynu. Pomyślałam! Cóż, to ja, długoletnia członkini Wspólnoty, patrząca na zewnątrz zamiast do wewnątrz. Zajęło mi trochę czasu, aby zapytać siebie „a co z Tobą?”. I przypomniałam sobie nasze mądre hasło: „Niech się zacznie ode mnie”.

Siedząc w ciszy, doświadczyłam odnowienia wiary, a wraz z tym pojawiło się więcej rozmów z moją Siłą Wyższą. To odnowienie

rozpoczęło się na długo przed naszą obecną kwarantanną.

W grudniu 2019 roku, wracając z wakacji, mój samochód ześlizgnął się z oblodzonej drogi i zjechał z górką na drzewo. Następną rzeczą, którą pamiętam, była twarz ratownika zadającego mi pytania. Nie pamiętałam wypadku, pęknięcia szyby, wybuchu poduszek powietrznych. Jedyne, co pamiętałam, to widok drzewa w oddali i myśl: „Uderzymy w to drzewo”.

Kiedy zostałam wniesiona do karetki, poczułam, że chroni mnie Siła

większa ode mnie. Byłam kołysana w jej ramionach. To ta sama Siła Wyższa, którą prosiłam, aby dbała o jakość mojego życia. Teraz to o mnie się troszczyła.

Podczas mojego pobytu w szpitalu urazowym patrzyłam często na moją opuchniętą, złamaną, posiniaczoną nogę i wpadałam do studni użalania się nad sobą. Cudem, jeden z troskliwych pracowników przypominał mi, że wszystko będzie w porządku i jakie to błogosławieństwo, że przeżyłam.

[ciąg dalszy na Stronie 4...](#)





## Bezsilność i poczucie winy

Musiałam przyznać, że jestem bezsilna wobec wielu spraw w moim życiu. Nie potrafiłam opanować własnego życia, a chciałam kontrolować innych. Wszystko to przynosiło mi tylko odrzucenie, urazy, złość, ból, strach, poczucie winy i wstyd.

Kiedy zaczęłam pracę na programie Nar-Anon, zdałam sobie sprawę, że potrzebuję Siły większej niż ja sama, więc zwróciłam się do Boga. On był jedynym, który mógł mi przywrócić równowagę wewnętrzną. Aby rozpocząć proces zdrowienia, musiałam stawić czoła swojemu szaleństwu i zacząć pracować nad stworzeniem bliskiej relacji z Siłą Wyższą. Musiałam powierzyć Jej swoje życie i wolę, tak jak nauczyłam się rozumieć Ją i Jej miłość do mnie.

Nar-Anon pomogło mi stać się pełną miłości osobą, taką, jaką stworzył mnie Bóg. Jedynym sposobem było oderwanie się z miłością od moich bliskich uzależnionych i powierzenie ich Sile Wyższej. Byłam tak samo uzależniona od nich, jak oni od swoich substancji. Wtedy wiedziałam, że

najpierw muszę przyznać to przed moją Siłą Wyższą. Kiedy to zrobiłam, nasza relacja poprawiła się na lepsze. Wiedziałam, że będzie mnie prowadziła i opiekowała się mną.

Czytałam, że nie powinnam być jak bezwiedny koń czy muł, które muszą być kielznane uzdą i wędzidłem by móc je kontrolować. Musiałam poddać swój umysł i serce Sile Wyższej i cieszyć się ze wszystkich pięknych rzeczy, które mi się przytrafiają.

Zawsze będę pamiętać, co powiedziała mi kiedyś pewna mądra kobieta: “Bóg stworzył ten dzień specjalnie dla Ciebie, a Ty masz wybór, być szczęśliwą i uczynić ten dzień wartościowym lub być smutną i spisać go na straty.” Powiedziała “Przestań się nad sobą uzalać. Szczęście to wybór, którego dokonujemy, a nie emocja, którą czujemy.”

Zacząłam więc korzystać ze wszystkich narzędzi, jakie daje mi program, a jest ich sporo.



Nie jestem w stanie powiedzieć, które narzędzie jest dla mnie kluczowe, ale im dłużej jestem w programie, tym bardziej się utwierdzam w potrzebie, pracy nad Krokiem Pierwszym. Aby pracować nad tym Krokiem, muszę uznać moją bezsilność wobec moich uzależnionych. Muszę także przyznać, że wciąż zaprzeczam, walczę i czuję się winna tego, kim naprawdę jestem. Nie mogę przewidzieć, kontrolować, a nawet w pełni zrozumieć swoich myśli i uczuć. Są one częścią mojej ludzkiej natury. Wiem jedynie, że muszę uznać i zaakceptować moich uzależnionych takimi, jakimi są. Wtedy i tylko wtedy mogę się od nich uwolnić.

Moi uzależnieni nie są już dla mnie ciężarem, są miłością mojego życia, moim powodem do życia. Proszę moją Siłę Wyższą, którą ja nazywam Bogiem, aby pomogła mi przestać osądzać siebie i pomogła mi przyznać i zaakceptować to, że jestem BEZSILNA.

Mama czworga (4) uzależnionych

[...ciąg dalszy ze Strony 3](#)

### Niech się zacznie ode mnie

Siła Wyższa sprawiła, że wielu ludzi mówiło w Jej imieniu, ale mój umysł zbudował ścianę “biednego ja”, przez którą przebić mógł się tylko kochający głos z zewnątrz.

Na długo przed “Covid-ową izolacją”, zostałam wypisana do domu na wózku inwalidzkim, z balkonikiem do chodzenia i przenośną toaletą. Moje życie polegało na siedzeniu w fotelu rozkładanym, pokonywaniu kilku kroków i jeżdżeniu do lekarza samochodem dla niepełnosprawnych. Byłam bezsilna. W większości spraw musiałam prosić o pomoc mojego męża. Znalazłam się w sytuacji,

w której musiałam zrezygnować z dawnej sprawności, siły, ćwiczeń i niezależności. Moje wady charakteru brały górę: uzalanie się nad sobą, nieuzasadniony gniew, brak cierpliwości i pokory oraz skupianie się na przyszłości, która jeszcze nie nadeszła.

Miałam dużo wolnego czasu do dyspozycji i dzięki ponownemu połączeniu się z Siłą Wyższą, po kolei, zaczęłam PRÓBOWAĆ żyć chwilą. Identyfikowałam się z zasadą by „nie robić z gęby cholewy”. W tych chwilach ciszy, zaczęłam dostrzegać,

że wszystko dzieje się z jakiegoś powodu. Ten wypadek wydarzył się DLA mnie, nie MNIE. Zaczęłam się nawet modlić i głośno rozmawiać z Siłą Wyższą. Mityngi online, literatura, telefony, sponsorowanie i postawa wdzięczności „trzymały mnie w ryzach”. Najważniejszym, o co dziś proszę moją Siłę Wyższą jest „prowadzenie mnie tam, gdzie mam być”. Pozwalam mojej Sile Wyższej, by mnie prowadziła, dzień po dniu.

## Strona o Sponsorowaniu



Ten dział ma na celu przedstawianie informacji na temat wyjątkowej relacji, którą nazywamy sponsorowaniem. Jest to okazja do podzielenia się własnym doświadczeniem, związanym ze sponsorowaniem oraz uzyskania informacji na temat doświadczeń innych sponsorów i sponsorowanych. Prosimy o przesyłanie własnych tekstów na adres [newsletters@nar-anon.org](mailto:newsletters@nar-anon.org) i czytania tego działu w każdym numerze Biuletynu *Razem z Pogodą Ducha!*

## Narzędzia do pracy nad Krokami

### ... ciąg dalszy z wrześniowego (2020) wydania *Razem z Pogodą Ducha*

#### Krok Ósmy:

*Sporządziliśmy listę wszystkich osób, które skrzywdziliśmy i staliśmy się gotowi zadośćuczynić im wszystkim.*

**Działanie:** Zadaniem w Kroku Ósmym jest spisanie listy osób, które skrzywdziliśmy. Zaczynamy od wykorzystania naszego inwentarza Kroku Czwartego. Następnie prosimy Boga, aby ujawnił, co lub kto jeszcze należy do tej listy. Być może będzie to firma, były pracodawca lub instytucja.

**Wierzytelności:** karty kredytowe, nieopłacone bilety, pieniądze należne przyjaciółom lub rodzinie, pożyczone lub niezwrócone książki lub przedmioty. **Kradzieże:** dziecinne kradzieże słodczy, zabawek, gadżetów, prawdziwych pieniędzy, przedmiotów, podatku dochodowego, podcinanie współpracowników, próżnowanie w pracy, zawiązanie diet delegacyjnych. **Zasoby:** Uzyskanie wyciągu zobowiązań kredytowych, aby oczyścić nasze przeszłe błędy finansowe.

**Działanie:** Po sporządzeniu listy, napisz na oddzielnych kartkach imiona osób z listy. Na odwrocie, napisz list z zadośćuczynieniem. Stwórz stronę tytułową, sporządzając na niej tabelę, według poniższego wzoru.

- Żałuję
- Mam wyrzuty sumienia
- Brakowało mi
- To było złe z mojej strony.
- Czy możesz mi wybaczyć\_\_\_\_\_?
- Zdaję sobie sprawę, że nie byłam osobą, jaką chciałam być
- Nie chciałam Cię skrzywdzić, kiedy \_\_\_\_\_.
- Nie byłam świadoma tego, co robię i jaką krzywdę to Tobie wyrządzało. Teraz kiedy już mam tę świadomość, wiedz proszę, że było to złe z mojej strony\_\_\_\_\_.
- Biorę odpowiedzialność za własne czyny i słowa.
- Błędem było\_\_\_\_\_.
- Moim obowiązkiem było by \_\_\_\_\_ i nie zrobiłam tego.
- Wyładowywałam na Tobie mój gniew.
- Co mogę zrobić by to naprawić?



Kogo skrzywdziłam?	Jaka jest moja relacja z tą osobą?	Za co będę zadośćuczynić?	Lista moich wad związanych z wyrządzoną krzywdą	Jak mogę zadośćuczynić?	Kto jeszcze mógł zostać skrzywdzony?	Czy muszę wybaczyć sobie lub im?	Kiedy zadośćuczynię?
							teraz łatwo trudno

Goto  
wość

Język zadośćuczynienia jest dla wielu z nas nowy. Brak słów jest powszechną przeszkodą podczas zadośćuczynień. Choć, to nasza Siła Wyższa prowadzi nas, kiedy my zadośćuczyniamy,

do zadośćuczynienia wyrządzonych przez nas krzywd, przychodzi poprzez modlitwę, odgrywanie próbnych scenek z naszym sponsorem oraz skrucę.

to poniższe zdania mogą być pomocne podczas pisania zadośćuczynień:

- Nie wiem jak zacząć.

#### Krok Dziewiąty

[Ciąg dalszy, Strona 6...](#)

### E-Subskrypcje Biuletynu

Kliknij tutaj po **DARMOWĄ** e-subskrypcję [Razem z Pogodą Ducha](#).

Dotychczasowe e-subskrypcje: **>5000!**



[...ciąg dalszy ze Strony 5](#)

## Narzędzia do pracy nad Krokami

*Zadośćuczyniliście osobiście tym, wobec których było to możliwe, z wyjątkiem przypadków, gdy zraniłoby to te lub inne osoby.*

Przygotowanie do Kroku Dziewiątego miało miejsce już w Kroku Ósmym. Teraz nadszedł czas by przejść do zadośćuczynień. Zaczynamy od najbliższych nam osób, z którymi regularnie się spotykamy. Wyznaczanie czasu jest pomocne i zapewnia komfortowe miejsce i otoczenie do wyznania wyrządzonych przez nas krzywd. Nie unikajmy jednak zadośćuczynień, jeśli nie możemy ich zaplanować z wyprzedzeniem. Wiele zadośćuczynień dokonuje się w czasie Bożym. Przygotowaliśmy się i jesteśmy gotowi by zadośćuczynić pod wpływem chwili.

Dokonując bezpośredniego zadośćuczynienia, unikajmy

usprawiedliwiania naszych działań, wspomnienia o tym, co inni zrobili źle i zgadywania, jak się czuli. Odprężamy się i ufamy, że Siła Wyższa nas poprowadzi. Pamiętajmy, że najważniejsze jest, abyśmy zadośćuczynili wyrządzone innym krzywdy; nie pozwalajmy, by coś stawało nam na drodze.

Długa lista zadośćuczynień może być zniechęcająca. Czasem jesteśmy zaskoczeni, jak cudownie czujemy się po dokonaniu zadośćuczynienia. Często odczuwa się odwagę i szacunek do samego siebie. Te proste zadośćuczynienia, dodają otuchy do dokonywania zadośćuczynień, które oznaczyliśmy w tabeli jako trudne. Po kolei, zajmujemy się naszą listą, aż będzie kompletna.

## STWARZANIE KOMFORTU x2

Miałam wielkie szczęście, że doświadczając dwóch bardzo różnych rodzajów zachowań, stwarzających komfort innym, znalazłam drogę zdrowienia z obu.

Moje pierwsze doświadczenie ze stwarzaniem komfortu dotyczyło aktywnego uzależnienia osoby, którą kochałam. Obawiałam się kłopotów i niebezpieczeństwa na jakie się narażał. Dlatego byłam gotowa wkroczyć i uratować go przed aresztowaniem, okaleczeniem lub w ekstremalnych warunkach, utratą życia na skutek choroby uzależnienia.

Z programu Nar-Anon dowiedziałam się, że stwarzając komfort do brania narkotyków i chroniąc przed ponoszeniem konsekwencji, skutecznie utrwalalam jego chorobę. Dowiedziałam się także, że uzależnienie to postępująca choroba, która może zakończyć się obłąkaniem lub śmiercią. Przestałam wyświadczać mu przysługi, mimo iż przysparzało mi to emocjonalnych i finansowych trudności. I choć było to równie trudne, co niebezpieczne, w Nar-Anon nauczyłam się, jak zdystansować się z miłością od uzależnionego, jak przestać

próbować go zmienić, chronić i stwarzać komfort go zażywania narkotyków, a jak pozwolić mu stawić czoła konsekwencjom swoich czynów, niezależnie od tego jak poważne mogą one być.

Moje drugie doświadczenie ze stwarzaniem komfortu, dotyczyło zdania sobie sprawy, że chronię i stwarzam komfort kilku innym osobom, poza moim uzależnionym.

Pozwoliłam na to, by stać się "dziewczynką na posyłki." Rodzina, przyjaciele i inni prosili mnie o zrobienie czegoś dla nich, a ja chętnie to robiłam, bez względu na czas, fizyczny lub emocjonalny wysiłek, który musiałam znosić.

Do mojego drugiego doświadczenia zastosowałam zasadę trzech „Z”. Zdałam sobie sprawę ze swojego zachowania, zaakceptowałam fakt, że stwarzanie komfortu było złe i zadziałalam, aby powstrzymać wszelkie tego formy.

Dzięki programowi Nar-Anon nauczyłam się, by rozważyć następujące pytanie: "Czy często robię dla innych coś, co mogliby zrobić dla

siebie sami?"

Szybko odkryłam, że odpowiedź brzmi „Tak.”

Dzisiaj, dzięki stosowaniu hasła "jeden dzień na raz," zdrowieję z obu typów zachowań stwarzających komfort innym. Pierwsze, dotyczące mojego uzależnionego bazowało na strachu, a to drugie pozwalało na wykorzystywanie mnie.

Dziś mogę odmówić Modlitwę o Pogodę Ducha i zastosować zawarte w niej zasady w życiu codziennym.:

*“Boże, użycz mi Pogody Ducha,  
abym godził się z tym, czego nie  
mogę zmienić,*

*Odwagi, abym zmienił to,  
co mogę zmienić,*

*I mądrości, abym odróżniał jedno od  
drugiego”.*

**LIVE ONE DAY  
AT A TIME.**



## Kącik Komitetu Służb Światowych

### Komitet

### Informacji Publicznej

### Zintensyfikowanie IP

To był rok z nieoczekiwanymi zmianami w każdym aspekcie życia. Nar-Anon zareagował na nie nowym podejściem niosąc posłanie i pełniąc Służbę w formie online.

W obecnej sytuacji, izolacja doprowadziła do zwiększonego nadużywania substancji i nawrotów choroby. Rośnie potrzeba wsparcia, jakie Nar-Anon może zapewnić rodzinie i przyjaciołom osób uzależnionych. Zasięg ma kluczowe znaczenie, a technologia internetowa może wspierać działania informacyjne.

W jaki sposób Twoja grupa, okręg lub region mogą zareagować w tych trudnych czasach? Oto kilka sugestii ...

- Zaktualizuj informacje o mityngach na krajowych i światowych stronach Nar-Anon
- Opublikuj adres mailowy lub numer telefonu do kontaktu, aby ludzie wiedzieli, gdzie zwrócić się po informacje
- Rozważ utworzenie grupowego adresu e-mailowego w celu ochrony anonimowości

Skontaktuj się z instytucjami, związanymi z uzależnieniami i poproś o czas na przedstawienie prezentacji Informacji Publicznej w Power Point (dostępna na stronie nar-anon.org) ich zespołowi lub grupie wsparcia dla rodziców, korzystając z komunikatorów internetowych.

Wyślij e-mail na [outreach@nar-anon.org](mailto:outreach@nar-anon.org) z pomysłami, pytaniami lub wątpliwościami w tym temacie. Jesteśmy po to, aby Cię wspierać.

### *Właśnie dziś...*

Właśnie dziś zadzwonię i podziękuję mojemu sponsorowi Nar-Anon za tak wielką pomoc w wyjaśnieniu i pracy ze mną nad Dwunastoma Krokami.

Właśnie dziś jestem wdzięczna tym członkom Wspólnoty, którzy pozostają w programie, aby być dla nowoprzybyłych, którzy po raz pierwszy przychodzą na mityngi. Członkowie naszej Wspólnoty są chętni, aby wielokrotnie dzielić się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją.

## Literatura



### Komitet



Potrzebujemy Twojego doświadczenia, siły i nadziei w korzystaniu z narzędzi Programu Nar-Anon. Lista priorytetów Literatury Zdrowienia zawiera zbiór różnych tekstów. Po otrzymaniu wystarczającej ilości tekstów możemy stworzyć kolejną książkę, taką jak SESH. Aby przyczynić się do powstania tej książki, prosimy o przesłanie od 350 do 500 słów, czegoś, co zmieściłoby się na jednej stronie. W tym wydaniu biuletynu prosimy o napisanie tekstów na temat Twoich doświadczeń z jednym z Dwunastu Kroków. Twoje teksty powinny zawierać tekst i doświadczenia członków Wspólnoty. Prosimy nie umieszczać cytatów w swoim zgłoszeniu. Kilka pytań, które mogą pomóc w rozpoczęciu:

- Jak praca nad danym Krokiem zmieniła twoją relację z osobą uzależnioną lub innymi?
- Jak pracowałeś/aś nad tym Krokiem?
- Podziel się osobistą historią o tym, jak pracowałeś/aś nad danym Krokiem.
- Kiedy utknąłeś/aś w miejscu, jakie działania podejmowałeś/aś, aby iść do przodu?

Wyślij swoje oryginalne teksty wraz z podpisanym dokumentem dot. praw autorskich, który znajduje się tutaj: [www.nar-anon.org/literature-submissions](http://www.nar-anon.org/literature-submissions) na adres [Litcom@nar-anon.org](mailto:Litcom@nar-anon.org)

Prosimy o podzielenie się naszą prośbą z grupami, okręgami i regionami. Czekamy na Wasze zgłoszenia.

Właśnie dziś cieszę się, że znalazłam Nar-Anon. Nie boję się już ani nie jestem sama i mogę stawić czoła każdemu nowemu dniu z nadzieją i ufnością.

Właśnie dziś jestem wdzięczna za tych członków Wspólnoty, którzy podjęli służby. Pracują oni sumiennie, ponieważ wierzą w Nar-Anon i chcą widzieć, jak zmienia się życie innych.

## Nadchodzące wydarzenia

Po więcej szczegółów kliknij na tytuł wydarzenia lub wejdź na [Events page](#) na stronie WSO

### [Sharing Our Individual Stories](#)

**Grudzień 15, 2020**

*Mityng spikerski z Członkami NA*

Speaker 8 pm EST, Sharing 9 pm EST

[nynfgec@gmail.com](mailto:nynfgec@gmail.com)

### [24 Hour House Party!!!](#)

**Grudzień 31, 2020**

*Nowy Rok, Nowy Ty!*

8 pm EST

[www.naranonrm.org](http://www.naranonrm.org) [nynfgec@gmail.com](mailto:nynfgec@gmail.com)

[chairnaranonrm@gmail.com](mailto:chairnaranonrm@gmail.com)

### [Website Roundtable](#)

**Grudzień 2, 2021**

*Płatności online dla stron Regionów*

6 am PST, 9 am EST, 3 pm Central

Europe, 5 pm Moscow, 5:30 pm Iran

[WebCommittee@Nar-Anon.org](mailto:WebCommittee@Nar-Anon.org)

### [Six Week Services Series 2021](#)

**Styczeń 9 do Luty 13, 2021 Nowy**

*tygodniowy temat o Służbach*

7 am PST, 10 am EST

Informacje na [www.naranonrm.org](http://www.naranonrm.org) lub

[chairnaranonrm@gmail.com](mailto:chairnaranonrm@gmail.com)

### [Western Regions Convention 2021](#)

**Luty 20, 2021**

*Co za koncepcja!*

*Zmieniając przyszłość!*

10 am PST, 1 pm EST

[WRCNFG@Nar-Anon.org](mailto:WRCNFG@Nar-Anon.org)

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

**Marzec 19-20, 2021 *Przełożono***

*Na drodze do zdrowienia*

Wyndham Garden Philadelphia Airport

45 Industrial Hwy, Essington, PA 19029

Kontakt: [ECC7chairs@gmail.com](mailto:ECC7chairs@gmail.com)

### [Konferencja Służb Światowych \(WSC 2021\)](#) Kwiecień 30 do Maj 3, 2021

*Pzełożono Wzrastanie poprzez Służbę*

Kontakt [wscconference@nar-anon.org](mailto:wscconference@nar-anon.org)

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



## Ważne ogłoszenia WSC 2021

Rada Powiernicza, podejmując decyzje kieruje się naszymi zasadami Nar-Anon. Pierwsza Tradycja mówi nam, że nasze wspólne dobro powinno być na pierwszym miejscu. Trzecia Koncepcja Służb głosi, że „Grupy rodzinne Nar-Anon przekazują strukturze służb uprawnienia niezbędne do wypełniania powierzonych jej obowiązków”.

Aby wypełnić naszą odpowiedzialność wobec Wspólnoty Nar-Anon, w obliczu światowej pandemii COVID-19 podjęto decyzję o przeprowadzeniu WSC 2021 z wykorzystaniem technologii wirtualnej. Ograniczenia dotyczące podróży i liczby osób mogących uczestniczyć w spotkaniach osobistych to ciągła ewolucja codziennych zmian i wpłyną na to, czy będziemy mogli zorganizować WSC stacjonarnie.

Sytuacja na całym świecie jest bezprecedensowym wyzwaniem dla naszych członków i naszych mityngów. Chcielibyśmy jednak podziękować wszystkim zaufanym członkom, pełniącym służby, którzy zintensyfikowali działania i zaczęli spotykać się online lub telefonicznie, za wypełnianie naszej misji.



Nar-Anon Family Groups

## Podziel się planowanymi Wydarzeniami

Czy wiedziałeś, że w Nar-Anon jest strona internetowa, na której możesz zamieścić informacje o planowanych wydarzeniach? Wejdź tutaj <http://www.nar-anon.org/events> aby zobaczyć nadchodzące wydarzenia lub wyślij ulotkę w PDF do [events@nar-anon.org](mailto:events@nar-anon.org) jeśli chcesz podzielić się nadchodzącym wydarzeniem.

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

