



## Обрести душевный покой

### Знаете ли вы...

...что можете найти список веб-сайтов регионов семейных групп Нар-Анона во всем мире на сайте Всемирного обслуживания на странице: [Другие сайты Нар-Анона \(Other Nar-Anon Sites\)](#)



### Новинки Нар-Анона

Мы рады сообщить, что [«Руководство по местному обслуживанию» редакции 2016 года](#) теперь продается в Интернет-магазине и его можно загрузить на веб-сайте ([website](#))

Ваш регион или область планирует конвенцию или другое событие Нар-Анона? Проводили ли вы когда-либо событие, которое состоялось не так, как планировалось? [«Руководство по организации событий семейных групп Нар-Анона»](#) может помочь. Это Руководство продается в Интернет-магазине и его можно загрузить на веб-сайте ([website](#))

[Комплект логотипов Нар-Анона](#) теперь доступен по запросу на Интернет-странице по информированию общественности ([Outreach webpage](#)). Это полезно для веб-мастеров и членов Нар-Анона, создающих флаеры и информационные бюллетени

Мы также рады объявить о новом буклете [«Продолжаем наше путешествие после потери. Мы по-прежнему члены Нар-Анона»](#). Буклет продается в [Интернет-магазине](#) или при помощи [Формы заказа литературы](#).



### Отчет исполнительного директора

#### Содружество в действии

Дорогие члены Нар-Анона!

Мне очень повезло, что у меня была возможность приехать в Ялту – прекрасный приморский город в Крыму – и принять участие в Первой Всероссийской конференции Нар-Анона. А для многочисленных российских членов Нар-Анона конференция в Ялте стала началом их собственного пути к тому, чтобы стать активными членами содружества и сформировать эффективные местные структуры обслуживания. В будущем это обеспечит успех национальной структуры обслуживания и поможет многим членам Нар-Анона в России.

Этой осенью Нар-Анон России отмечает 20 лет с момента открытия группы. За эти годы он стал поистине общенациональным содружеством, объединяющим людей разного возраста и разных профессий от Москвы до Владивостока, включающим такие сибирские города, как Томск и Красноярск, а также большие и малые города европейской части России. По всей России сегодня насчитывается 115 групп.

В конференции участвовали 60 делегатов с правом голоса: делегаты от групп, члены Совета попечителей и председатели Всероссийских комитетов обслуживания.

Делегаты и заместители делегатов Всемирных конференций обслуживания от регионов России делились своим опытом и рассказывали о своей работе в составе различных комитетов. Очень возбужденно обсуждались разные предложения и поправки к ним, были представлены презентации комитетов и их отчеты о работе за два года. Это был очень полезный опыт, который делегаты передадут членам своих групп, областным и региональным структурам обслуживания и который даст положительные результаты для всего содружества России. Все чувствовали благодарность и были согласны с тем, что тема конференции, выраженная в ее лозунге «Мы вместе, и мы ШАГАем дальше!», была прекрасно отображена во время всей конференции.

### В этом выпуске

Р-А-В-О-Д	2
Моя мама была наркоманкой, и я скучаю по ней. Это – Шаги	3
Члены семьи в одной группе	4
Обращение 2016 г	5
Уголок комитета	6
События	8

## Содружество в действии... Продолжение стр.1

Мне особенно приятно было увидеть среди делегатов множество молодых участников, готовых продолжать нести идеи Нар-Анона, делаясь своей верой и энтузиазмом для развития содружества. Это – залог того успеха, что весть о Нар-Аноне дойдет до тех, кто по-прежнему страдает и нуждается в помощи. Я очень благодарна российским членам Нар-Анона за приглашение на эту прекрасную конференцию.

## Р-А-З-В-О-Д

Р-А-З-В-О-Д – не только тема популярной песни 80-х годов, но повод для самооправдания тех, чья боль якобы гораздо сильнее. Как супруга зависимого на собраниях групп я часто слышу: «Хорошо тебе. В крайнем случае, ты можешь развестись со своим наркоманом, а мой наркоман – это мой ребенок». Нет ничего хуже, чем услышать, что моя боль не важна. Нет ничего хуже, чем наконец решиться и пойти на собрание группы и услышать, что, возможно, я не вписываюсь, потому что я замужем за наркоманом.

Это было одним из самых бессердечных замечаний, которое я услышала во время собрания, заполненного родителями наркоманов. И я слышала это много раз. Я никогда не могла представить себе, что можно сказать кому-нибудь: «Моя боль сильнее, чем твоя». Я не знала, смогу ли я оплатить свои счета, потому что наркоман убежал, забрав все деньги на наркотики, не говоря уже о том, что он закладывал наш автомобиль ради нескольких доз наркотика, и мне не на чем было добираться домой с работы. Была моя боль меньше оттого,

особенно хочется отметить огромную работу, сделанную комитетом по организации конференции. Это не осталось незамеченным многими участниками и делегатами, и непременно станет стимулом и примером для несения служения в Нар-Аноне. Я с нетерпением жду, что Нар-Анон России будет развиваться, и мы будем в дальнейшем работать вместе.

что он не приходил домой в течение многих дней, не звонил и не писал, и я боялась, что он уже мёртв? Была ли моя боль слабее, когда наш ребенок, который обожал своего папу, ждал его возвращения домой?

Я не думаю, что когда-либо задавалась вопросом, у кого боль сильнее. Я даже никогда не предполагала, что это имеет значение. Тем не менее я продолжала холить на собраниях групп, решая брать то, что мне нравится, и оставлять остальное. Однажды вечером, услышав несколько раз замечание о разводе, я решила сообщить группе: «Я замужем за вашим ребёнком». Я не думаю, что членам группы когда-либо приходило в голову, что я была одного возраста с их взрослыми детьми-наркоманами и что однажды у них может быть невестка или зять точно такой же, как я. Будут ли тогда они говорить: «...по крайней мере ты можешь развестись с...»?

Прошло много времени, и я и наркоман действительно, в конечном счете, развелись. Я продолжаю ходить на собрания, и некоторые люди спрашивают, почему. Это потому что моя программа на самом деле никогда не была о наркомане, она было обо мне. В Шагах с Второго по Двенадцатый не упоминается

Кэйти К.

– исполнительный директор Всемирного центра обслуживания



## Члены Нар-Анона делятся

*«Мои мысли и молитвы – о каждом, кто столкнулся с похожими проблемами, вызванными наркоманией их любимых, будь то родители, супруги, дети или друзья. Вы не одиноки, вы среди настоящих друзей, которые понимают вас, как немногие способны понять».*  
ДОСН, 17 октября

наркоман. Я продолжаю возвращаться в группу, потому что после того, как на чью-то жизнь повлияла наркомания близкого человека, он навсегда остаётся пораженным этой болезнью. Неважно, сколько чистого времени наркоман остаётся чистым, я никогда не буду такой, как была до влияния наркомании. Я никогда не буду тем, кем была, прежде чем «это» произошло с моей жизнью.

Подвергаться влиянию наркомании близкого человека похоже на причинение душевной боли другим людям, так я объясняла своим детям. Это то, как если бы ребенок смял листок бумаги и затем попросил разгладить страницу и заставить её быть такой, какой она была до того, как её испортили. Даже ребёнок знает, что вы не можете возместить убытки странице. Можем мы как взрослые понимать, что тот же самый принцип относится к подвергшимся влиянию наркомании?

Я продолжаю возвращаться в группу, чтобы другие жёны знали, что они являются по праву членами Нар-Анона. Я продолжаю возвращаться, потому что могу дать понять другим людям, что их боль так же важна, как и моя. Я продолжаю возвращаться, потому что это – то место, где мне необходимо быть.



## Три лёгких Шага

### Члены Нар-Анона делятся

На собраниях групп Нар-Анона я слушаю. Некоторые члены группы рассказывают, что их Высшая Сила – это Бог, некоторые считают своей Высшей Силой нашу семейную группу. Для меня то и другое допустимо.

Я знаю об источнике Силы вне меня, и это – та Сила, на которой я принимаю решение сосредоточиться. Я перезаряжаюсь, подобно своему телефону. Это похоже на работу по Шагам. Сначала я признаю, что нахожусь на низком уровне заряда. Это – Первый Шаг; моя жизнь не управляема. Во-вторых, я знаю, что мне надо подзарядиться. Это – Второй Шаг. Наконец, я принимаю решение включать штепсельную вилку в розетку Силы, большей, чем моя, чтобы «вернуть мне здравомыслие». Это – Третий Шаг. Этот разъем

разъем преобразует мощность переменного тока через тонкий провод в крошечную струйку источника постоянного тока. Духовное начало всемогущего Бога нежно просачивается в маленького меня. Как и для электричества, у меня должен быть канал передачи. Любая помеха может разрушить поток энергии между нами. Я не буду хорошо работать без моей Высшей Силы. Однако, чтобы заряжаться, я должен буду, образно говоря, оставаться постоянно прикреплённым шнуром к розетке в стене в течение определённого времени.

Именно в таком спокойном состоянии я заряжаюсь и перезаряжаюсь. В то же время, когда я нахожусь в движении и суете (покупки, беготня, болтовня,

сидение за компом, ответы на электронные письма, чтение их, прослушивание плеера, даже если он находится в моем кармане, во время того, как я чищу квартиру пылесосом, кошу, глажу, еду в химчистку, в кино, в метро, стою на автобусной станции или лечу в самолёте) происходит потеря связи с Силой. Постоянные попытки снова соединиться с источником должны быть предприняты, или Сила будет потеряна. Потребуется ещё больше времени, чтобы вернуть ту полную силу, когда-то потерянную и отключенную слишком долго.

Выздоровливая, я должен признать, что стану духовно мёртвым, если пренебрегу источником своей силы. Именно так принимаются три лёгких Шага.

*«Группа Нар-Анона – это моя новая, любящая семья, которая предлагает бескорыстную любовь. Я учусь получать эту любовь с открытым сердцем».*  
ДОСН, 21 августа

### Моя мама была наркоманкой, и я скучаю по ней

Я открыла старую коробку с украшениями и была застигнута врасплох маминым ароматом. У меня потекли слёзы. На меня нахлынули чувства скорби и потери, вины и печали. С помощью моей программы я осознала, что я скучала по моей маме задолго до её физической смерти. Её алкоголь и таблетки, отрицание и недоступность матери, жажда безусловной любви и принятия – всё это было, сколько я себя помню. Только сегодня у меня есть инструменты, чтобы быть хорошим родителем и любить себя.

У меня есть программа, чтобы научить меня самоуважению и принятию себя. Периодически может возникать грусть. Сегодня я могу испытывать чувства и идти дальше.



### Только сегодня

- Только сегодня я буду учиться находить радость во всех своих делах.
- Только сегодня я заставлю себя делать вещи, которые хотел сделать вчера, но отложил на сегодняшний день.
- Только сегодня я буду нежен с собой, так как двигаюсь к выздоровлению.
- Только сегодня я буду заниматься своим собственным делом, жить реально в текущем моменте и высказывать только приятное своё мнение.
- Только сегодня я займу твёрдую позицию, которая отражает мои убеждения, не манипулируя другим человеком.
- Только сегодня я не буду волноваться о вчерашнем дне или о завтрашнем. Я найду умиротворение в том, чтобы просто быть.
- Только сегодня я не забуду быть благодарным за всё, что было дано мне к сегодняшнему дню.
- Только сегодня я буду практиковать благодарность. Я буду думать обо всех хороших вещах в своей жизни.
- Только сегодня я прошу себя за свои ошибки и отпущу их. Я сосредоточусь на сегодняшнем дне.
- Только сегодня я буду избегать негативных высказываний.



## Это – Шаги....

- Если я буду честным, непредубежденным и готовым, Шаги спасут мою жизнь и пригласят любящую заботливую Силу, большую, чем моя, влиять на все мои дела.
- Если бы я действительно полагал, что мой близкий человек был бессилён перед этой коварной и тяжёлой болезнью то, как это повлияло бы на моё поведение и тот способ, которым я реагирую на обстоятельства в моей жизни?
- Если бы я пришёл к убеждению, что есть Сила, духовная по своей природе, которая может вернуть здравомыслие бессильному то, что я готов был бы сделать, чтобы воспользоваться той помощью?
- Если бы я пришёл к убеждению, что многие мои критерии и исходные предположения, лежащие в основе моих отношений и поведения, были искажены страхом, стыдом и болью и были разрушительны для меня и других людей, был бы я готов принять любящее сострадательное руководство Силы вне меня, чтобы прийти на путь света и мира?
- Если бы я был готов переключить внимание на себя, чтобы выявить свои мотивации, страхи и реакции, смог бы я поступать по-новому вместо того, чтобы всегда автоматически реагировать на окружающие обстоятельства?
- Готов ли я открыть свои тайны и вред, причиненный другому человеку, тому, кто просто будет слушать с состраданием и без осуждения?
- Готов ли я провести самоанализ и честно рассмотреть все реакции, которые мешают мне находиться в состоянии мира с собой и другими людьми?
- Готов ли я принять своё бессилие перед этими привычками и искать помощь Силы, большей, чем моя, чтобы избавиться от дефектов характера, мешающих мне?
- Готов ли я честно признать свою роль в отношениях и признать, что я причинил боль или вред другим людям?
- Готов ли я приложить все усилия, чтобы с помощью Бога создать более здоровые отношения?
- Готов ли я поддержать свою личную свободу, исследуя себя ежедневно?
- Готов ли я продолжить искать нежную заботу и руководство Бога во всех моих делах, пытаюсь познать Его волю для меня, просить о даровании силы для её исполнения?
- Готов ли я позволить этому посланию перетекать из моей жизни в жизни других людей, делаясь своим опытом, силой и надеждой?
- Осознаю ли я, что достаточно изменять свою жизнь постепенно маленькими шагами?



## Члены Нар-Анона делятся

*«Когда я использую Двенадцать Шагов Нар-Анона, мне удаётся избавиться от отчаяния. Сейчас я могу заменить это тяжёлое чувство на душевный покой и умиротворение».*  
ДОСН, 1 декабря

## Как члены семьи могут выздороветь в одной группе?

Во многих группах есть члены, которые связаны родственными узами, например, супруги, родители, приемные родители, родственники со стороны супруга(-и), возможно даже бабушки и дедушки и внуки, старшего возраста, на которых оказала влияние жизнь с их общими наркоманами. Применение принципов и рекомендаций программы в группе позволит успешно выздоравливать большинству таких родственников.

Многие члены забывают, что, находясь в родственных отношениях с одним и тем же человеком, находясь в родственных отношениях с одним и тем же наркоманом, высказываясь, следует употреблять местоимение «Я».

Прерывание своего родственника на собрании, чтобы «помочь» ему рассказывать его историю, не более приемлемо, чем прерывание другого члена. Мы не превалим бы кого-то другого, кто не является членом нашей семьи, чтобы «помочь» рассказывать его историю,

поэтому имело бы смысл проявлять уважение и к нашим выздоравливающим родственникам, которые присутствуют на одном с нами собрании. Когда мы прерываем, другие члены группы могут посчитать, что это допустимо. Постоянное прерывание может стать привычкой, которая повлияет на здоровье нашей группы.

Некоторые члены семьи принимают решение посещать разные группы, если у них есть выбор, чтобы каждый из них мог говорить открыто, не боясь нарушить анонимность.



## Члены Нар-Анона делятся

### Члены семьи в одной группе ... продолжение со страницы 4

Иногда членам семьи нравится заканчивать предложения друг друга. Это всё-таки особый вид прерывания.

Не всем можно или следует делиться на собрании. Наша программа предполагает, что наставник – ценный ресурс. Было бы чрезвычайно полезно для высказываний, если

бы мы могли посещать собрания раздельно с другим членом семьи. Наставник – член Нар-Анона, с которым мы можем поделиться своими наиболее сокровенными чувствами в безопасной обстановке.

Вот, что следует помнить, если мы пришли на собрание вместе со своим родственником:

- Уважайте их так же, как мы уважаем всех других членов группы
- Не прерывайте их, добавляя или исправляя их высказывания
- Не высказывайтесь для них
- Не делитесь ничем тем, что было сказано на собрании
- То, что сказано на собрании, остаётся на собрании

### Обращение 2016 года

*«Когда я была в отчаянии, программа Нар-Анона спасла меня, члены группы оказали мне поддержку, потратили своё время и деньги. Я теперь делаю то же самое».*  
ДОСН, 17 июля

Одиннадцатая Концепция: *«Средства Нар-Анона используются для нашей основной цели – нести весть – и должны расходоваться ответственно».*

Группы, области и регионы часто считают, что деньги являются щекотливой темой.

Мы жертвуем согласно Седьмой Традиции, которая читается на всех наших собраниях.

Наша Седьмая Традиция гласит: *«Каждая группа должна полностью опираться на собственные силы и отказываться от помощи извне».*

Мы пускаем шляпу по кругу для пожертвований, которые пойдут на покупку литературы во Всемирном центре обслуживания (ВЦО)), плату за аренду помещения для собрания и пожертвований в структуры обслуживания.

Несколько раз в год ВЦО обращается за денежными средствами к содружеству. Это делается, потому что мы независимы; Нар-Анон не получает специальных грантов и работает строго от полученных пожертвований и продажи литературы.

Часто на Всемирных конференциях обслуживания, регионы вносят предложения, которые требуют финансовых вложений. Эти предложения могут быть хорошими идеями, но при ограниченных финансовых ресурсах Нар-Анона мы должны устанавливать приоритеты.

Наши группы, области и регионы также должны установить финансовые приоритеты. Нет никакого волшебного горшка денег. В то время как у нас может быть бесконечный поток замечательных идей, реализация большинства из них не бесплатна. Некоторые наши замечательные идеи включали аудиокниги, услуги по переводу для участников различных событий, помощь в переводе литературы и графические дизайны - вот только некоторые из них. Чтобы реализовать эти идеи, мы должны установить приоритеты и использовать наши ресурсы мудро, считая каждый доллар и то время и труд, которые тратят наши члены, несущие служение.

Вторая Концепция гласит: *«Окончательное решение и власть над структурами обслуживания остаётся за семейными группами Нар-Анон.».*

Какое отношение имеет Вторая Концепция к денежным средствам? Это просто. Все, что мы делаем, зависит от поддержки групп, от членов, добровольно предлагающих своё время к денежным средствам. Так же, как мы поступаем дома, мы должны поместить наши потребности перед нашими желаниями.

Каковы наши потребности или приоритеты? На всемирном уровне нам надо платить за аренду помещений, коммунальные услуги, зарплату сотрудникам, страховки и прочие расходы, чтобы поддержать содружество и группы во всем мире. Каковы приоритеты в наших группах? Арендная плата, литература и пожертвования структуре обслуживания вне наших групп. Как мы ответственно управляем нашими денежными средствами? Это довольно просто. Мы смотрим на потребности наших групп, откладываем разумный резерв, и затем делаем всё возможное, чтобы помочь структуре обслуживания вне нашей группы.

Мы опираемся на собственные силы.



## Уголок комитета

### Комитет по веб-сайту

#### Возможность для участия в интернациональном веб-сайте



Всемирный комитет обслуживания по веб-сайту в сотрудничестве с Всемирным комитетом по переводу рад предложить возможность перевести интернациональные целевые страницы. Скоро члены Нар-Анона во всём мире смогут на Всемирном сайте найти интернациональные целевые страницы на нескольких языках. Как это здорово!

Если у вашей страны есть двуязычные члены или комитет по переводу, который может переводить и редактировать, пожалуйста, свяжитесь с [translations@nar-anon.org](mailto:translations@nar-anon.org), чтобы помочь обслуживать членов Нар-Анона во всем мире.

### ВСЕМИРНЫЙ КОМИТЕТ ПО КАДРОВОМУ РЕЗЕРВУ

#### Возможности по несению служения в Нар-Аноне



Всемирный комитет по кадровому резерву принимает заявления на должности, указанные ниже. Следует представить краткое описание кандидата на каждую должность. Для получения дополнительной информации, пожалуйста, посетите веб-сайт или напишите на электронную почту [worldpool@nar-anon.org](mailto:worldpool@nar-anon.org). Для кандидата на каждую должность необходимо практическое знание Двенадцати Шагов, Двенадцати Традиций и Двенадцати Концепций служения Нар-Анона, а также знакомство с Руководствами по местному обслуживанию и всемирному обслуживанию семейных групп Нар-Анона

##### Секретарь конференции

- Опыт ведения протоколов рабочих собраний
- Опыт с с программами Mac OS, Word и Power-Point
- Знание парламентских процедур (Регламент Роберта)

##### Фасилитатор конференции

- Доказанная способность председательствовать на рабочих собраниях
- Практическое знание Регламента Роберта и парламентских процедур
- Хорошие организационные навыки

##### Попечитель

- Минимальный опыт служения в Нар-Аноне шесть лет
- Знакомство с уставом, политикой и руководящими принципами Нар-Анона
- Организационные и коммуникативные способности
- Способность воспринимать критику и гибкость в отношении чужих идей.

### Комитет по литературе



Всемирный комитет обслуживания по литературе завершает работу над документами, одобренными Всемирной конференцией обслуживания (ВКО) 2016 года. Комитет продолжает работу, выполняя утверждённое ВКО 2016 предложение об использовании приоритетного списка, касающегося литературы для выздоровления, и рассчитывает привлечь к этой работе содружество. Мы просим присылать написанные вами статьи, особенно о Традициях, которые являются первым пунктом в этом списке. Нам нужен текст о том, что означают Традиции, нужны личные истории об использовании Традиций в вашей группе или во всех ваших делах и вопросы для размышления о каждой Традиции.

Любые другие запросы на литературу для выздоровления или её представление во время цикла конференции 2016-2018 будут добавлены в приоритетный список для ВКО 2018. Некоторые материалы и запросы, которые получает комитет, похожи на уже существующие тексты. Мы просим членов, ОКО и РКО ознакомиться с литературой, одобренной конференцией (ЛОК), перечисленной в бланке заказа литературы. Многие темы обсуждаются в наших брошюрах, книгах и буклетах. Мы понимаем, что члены Нар-Анона могут испытывать желание написать по теме, не упомянутой в данном приоритетном списке. В помощь содруеству предлагается продолжить обсуждение новых тем и написание статей на самые разнообразные темы.

## Уголок комитета...продолжение

### Комитет по организации конвенции

#### 2018 Конвенция – Голосуйте за тему, понравившуюся вам!



Всемирный комитет по организации конвенции получил тридцать одно предложение для выбора темы Всемирной конвенции 2018 года. Комитет проголосовал по этим предложениям и выбрал лучшие три:

1. Единство
2. Выздоровливаем вместе
3. Путь к выздоровлению

Теперь пусть содружество голосует. Это будет № 1, № 2 или № 3? Пожалуйста, пришлите результат своего голосования на адрес [wccommittee@nar-anon.org](mailto:wccommittee@nar-anon.org). Благодарим всех, кто представил предложения для выбора темы. Крайний срок – 15 апреля 2017 г.

## Комитет по информированию общественности (ИО)

### Специальный комитет для изучения возможности использования социальной сети в качестве инструмента по информированию общественности



ВКО 2016 - Предложение 5 - Создать специальный комитет, сформированный из членов Всемирного комитета по ИО и других желающих, чтобы исследовать аргументы за и против использования социальных сетей в соответствии с Традициями Нар-Анона как инструмент для ИО, и затем представить выводы содруеству.

Вы заинтересованы стать членом специального комитета, чтобы исследовать возможность использования социальных сетей в качестве инструмента по ИО в соответствии с Традициями Нар-Анона? Собрания комитета будут проходить в скайпе по графику, определенному его членами. Если вы хотели бы, присоединиться к комитету, пошлите, пожалуйста, по электронной почте своё имя и контакт скайпа на [outreach@nar-anon.org](mailto:outreach@nar-anon.org)  
**Крайний срок для ответа: 1 февраля 2017 г**

### Плакаты по ИО – большой выбор!

Информировать общественность важно. Это то, что приводит нас на собрания групп Нар-Анона. Вспомните, как вы страдали до того, как вы нашли нас, те времена неизлечимой печали, страха и отчаяния. Есть другие люди, все ещё страдающие посреди болезни наркомания и ищущие ответы. Они есть везде, ИО может принести им весть о надежде. Будь то город или село, семья в богатстве или бедности, для каждого адресата от церкви до отделения скорой помощи и для всех страдающих людей вы можете донести послание о Нар-Аноне с помощью развивающегося набора инструментов для ИО.

Теперь есть пятнадцать (15) плакатов по ИО, чтобы помочь вашей работе по несению вестей Нар-Анона о надежде. Члены Нар-Анона могут выбрать плакаты, которые они предпочтут, и не обязаны покупать другие. Посетите Интернет-магазин Нар-Анона и выберете плакаты, которые, по вашему мнению, подходят лучше всего для ваших населённых пунктов.

Есть вопросы? Нужна помощь в работе по ИО? Электронная почта: [outreach@nar-anon.org](mailto:outreach@nar-anon.org)



Электронная подписка

на информационный бюллетень

Кликните сюда для бесплатной подписки на

**The Serenity Connection**

На сегодня подписались: **4520!**

## Ближайшие события

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

ПОСЛЕДНЯЯ

СТРАНИЦА

### Staten Island Nar-Anon's 3rd Spirituality Breakfast

March 26, 2017

The Hilton Garden Inn  
Staten Island, NY  
*Save the date!*

### Spring Into Recovery #2

April 1, 2017

Trinity Lutheran Church  
3845 Gladwin Road  
Abbottsford, BC, Canada  
*Save the date!*

### East Coast Convention Six

October 6 to 8, 2017

Dedham, MA  
Hosted by members of the  
New York and New England Regions  
*Save the date!*

### Nar-Anon World Convention

August 30 to September 2, 2018

Orlando, FL  
*Save the date!*

## Есть Сила

В Нар-Аноне существует Сила для ситуаций, где мы бессильны. Высшая Сила, помогающая выздоровлению, всегда за нас, а не против. Сила – слово, обозначающее действие по своей природе. Те, кто активно подключаются к Ней, становятся энергичными, осведомлёнными; свободными от предрассудков и суеверий и более сильными. Выздоровливая, мы ищем связь с нашим собственным источником Силы. Если я подключаюсь к Силе здесь и сейчас, то мне не надо понимать, что, как или почему. Мне надо только верить в Её присутствие и искать связь с Ней. Это достаточно для меня сегодня. Последствия этого соединения будут проявлены в нужное время. Я прихожу к убеждению, что выздоровление возможно.

Я верю, что моя Высшая Сила всегда уважает моё желание и мою способность выбирать. Она уважает мой выбор даже больше, чем я сам. Прилагать усилия для связи с Высшей Силой – это мой выбор, который может принести исцеление. Только сегодня я буду доверять любящей и заботливой Силе. Я приму решение искать соединение с той Любовью и заботой.

*«Я освобожу себя от тревоги и ложного чувства ответственности, если я готов отойти в сторону и позволить исполниться воле Бога»*

*Голубой буклет «Нар-Анон. Семейная группа», стр. 15*



#### Представление статей в информационный бюллетень

Приветствуется написание статей членами Нар-Анона.

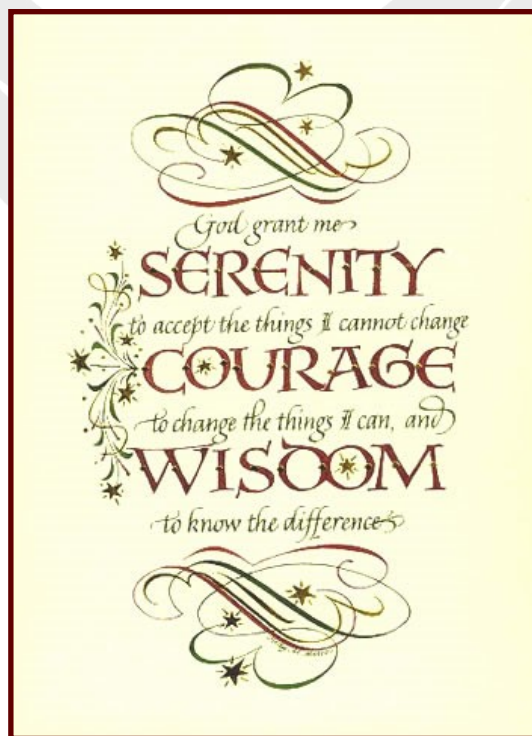
Пожалуйста, сосредоточивайтесь на программе и делитесь вашим опытом, силой и надеждой.

Присылайте статьи по адресу: [newsletters@nar-anon.org](mailto:newsletters@nar-anon.org).

Каждая представляемая статья до её публикации должна сопровождаться

подписанной формой разрешения на публикацию - Release Form

\*\*Дата представления статей для следующего выпуска: 20 января 2017 г.\*\*



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