



## Biuletyn Grup Rodzinnych Nar-Anon

### Razem z Pogodą Ducha

#### WSC 2023—POSTĘP POPRZEZ ŚWIATOWĄ JEDNOŚĆ

28 Kwiecień —2 Maj, 2023

- ◆ Raport programu konferencji (CAR) będzie dostępny w pierwszym tygodniu grudnia. Raport zawiera Stały Regulamin Konferencji i wnioski, które Wspólnota Nar-Anon rozpatrzy na WSC.
- ◆ Raport zostanie wysłany pocztą elektroniczną do każdego delegata i zastępcy delegata oraz zostanie opublikowany na światowej stronie internetowej Nar-Anon.
- ◆ Regiony muszą przedłożyć kopię protokołu potwierdzającego wybór, dalsze zatwierdzenie lub inne pisemne potwierdzenie delegata i zastępcy delegata oraz zamiar wysłania delegatów i / lub zastępcy delegata do **31 grudnia, 2022**.
- ◆ Za każdą osobę uczestniczącą jako delegat, zastępca delegata lub przedstawiciel w WSC 2023 opłatą wyniesie 500,00 USD (w dolarach amerykańskich). Płatności (czek lub przekaz pieniężny - dolary amerykańskie) należy wypisać na Nar-Anon FGH, Inc. i wysłać na adres WSO - 23110 Crenshaw Blvd. Suite A, Torrance, CA 90505 lub wysłać na nasz link PayPal lub kod QR.
- ◆ Materiały programu konferencji (CAT) zostaną wysłane **27 stycznia, 2023**.
- ◆ Każdy członek Nar-Anon lub Narateen może obserwować konferencję (tylko audio) bez żadnych opłat. Prosimy o poinformowanie Komitetu WSC do **3 kwietnia 2023**, jeśli chcą Państwo uczestniczyć w charakterze obserwatora.
- ◆ Odwiedź światową stronę internetową Nar-Anon World, aby uzyskać więcej informacji na temat Światowej Konferencji Służb 2023.

W tym wydaniu:

Zapisz datę/Wpatrywanie się w mrok	<u>2</u>
Krok Jedenasty/Komunikacja – co mówię	<u>3</u>
Kochający Bóg	<u>4</u>
Moja Lista / Odnajdując pierwszy przebłysk pogody ducha	<u>5</u>
Nowy rozdział / Narzędzia / Wirtualna przestrzeń	<u>6</u>
Kącik Światowego Komitetu Służb	<u>7</u>
Wydarzenia	<u>8</u>

Nowa broszura

### MAGIA SPONSOROWANIA

Nowa broszura!

Sprawdź stronę internetową

RAZEM Z POGODĄ DUCHA

# Save The Date

**2022 SPRAWY BIEŻĄCE**

**BOT OKRĄGŁY STÓŁ**

**Ze Wspólnotą Nar-Anon**

**Grudzień 10, 2022**

**12:00 Pm EST; 9:00 Am PST; 19:00 Pm CET**

**Więcej informacji wkrótce**

Mrok stawia mi warunki niezgodne z wolą mojej Siły Wyższej.

Mrok rozważa modlenie się zamiast się modlić.

Mrok podjada zamiast sprzątać kuchnię, robić zakupy, gotować, kroić, mieszać, ponownie sprzątać i jeść przy stole.

Mrok wybiera drogę na skróty.

Mrok unika działania, aby pozostać w komforcie.

Mrok wybiera by nie pójść biegać, ponieważ spociłbym się, potem trzeba by wziąć prysznic i przebrać się.

Mrok myśli zamiast żyć.

Mrok nie wie, ile drzew jest w ogrodzie koło mojego domu.

Światło pozwala mojemu ciału chodzić.

Światło mówi "tak" działaniu i odpowiedzialności.

Światło robi *\*coś przez dwanaście godzin czego nie wyobraziłbym sobie, bym mógł robić przez resztę życia.*

Boże, daj mi dzisiaj chęć i odwagę, abym wybrał światło zamiast ciemności.

*\*Właśnie dziś, Niebieska broszura Nar-Anon*

## **Wpatrywanie się w mrok– i modlitwa.**

Dla mnie mrok pojawia się, gdy stawiam warunki światłu. Jestem uzależniony od mojego komfortu.

Za każdym razem, gdy wybieram wygodę zamiast woli mojej Siły Wyższej, pozostaję w mroku.

Znaki od mojej Siły Wyższej nie są tym, czego chce moja choroba.

Kiedy budzę się rano i decyduję się pozostać w łóżku, wybieram pozostanie sam na sam z moimi myślami, wybieram mrok.

Za każdym razem, gdy rezygnuję z gotowania dla samego siebie, mycia swoich zębów, wyjścia z domu, zrobienia zakupów, zadzwonienia do kogoś i podzielenia się, oddychania i cierpliwości; Wybieram mrok.

- Nauczyłem się tego, że kiedy mówię coś po raz pierwszy to dzielę się tym, co czuję lub myślę na dany temat.
- Jeśli dzielę się tym po raz drugi to jest to już próba kontroli.
- Jeśli mówię to po raz trzeci lub więcej razy, próbuję manipulować.

## **SKLEP INTERNETOWY WS**

### **NOWA KATEGORIA**

Mamy teraz w sprzedaży  
przecenioną literaturę.  
Sprawdź w SKLEPIE  
INTERNETOWY!

Nasi  
członkowie  
dzielą się



## **KROK JEDENASTY, ŚWIADOMY KONTAKT Z BOGIEM**

Fragment Kroku Jedenastego brzmi: "(...) umocnienie świadomego kontaktu z Bogiem, jakkolwiek Go pojmujemy (...)". W Kroku Drugim zostałam przedstawiona Sile Wyższej i zyskałam o Niej wiedzę. (Dla mnie Siłą Wyższą jest Bóg) Krok Jedenasty wzywa nas, aby dążyć do poprawy.

Jestem wdzięczna za moją wiedzę o Bogu w Kroku Drugim. Nie mogłabym kontynuować pracy nad tym Krokiem bez mojego Boga.

Rozpaczynam moje modlitwy od Modlitwy o Pogodę Ducha, dziękując Bogu za wszystkie moje zwycięstwa, za wszystkich ludzi w moim życiu i Wspólnotę Nar-Anon. Kontynuuję modlitwę, będąc w ciszy i przekazuję wszystko, co mnie niepokoi, w tym bezsilność wobec ukochanej osoby uzależnionej.

Powierzenie mojej woli Bogu daje mi poczucie ulgi. Słuchanie Boga, bez mówienia, przypomina mi o chwilach i sytuacjach, w których nie byłam cierpliwa, łaskawa, współczująca, kochająca i dobra. Bóg nie przypomina mi o tych rzeczach, aby wzbudzić we mnie poczucie winy, lecz by przypomnieć mi o możliwości zadośćuczynienia, zmiany i wzrastania.

Wierzę, że Bóg przemawia do mnie podczas modlitwy i medytacji. Rozmawia ze mną także poprzez ludzi i mityngi Nar-Anon. Wiem, kiedy Bóg przemawia do mnie przez ludzi, ponieważ czuję, że porusza mnie moja dusza.

Inspiruje mnie, gdy ludzie dzielą się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją. Biorę te myśli, modłę się i medytuję. Proszę Boga o wskazówki, jak zastosować to w moim życiu.

Przechodząc przez kolejne Kroki, mój świadomy kontakt z Bogiem staje się silniejszy. Wdrażam Krok Jedenasty do mojego zdrowienia.

## **KOMUNIKACJA – CO MÓWIE**

Kiedy przekroczyłam próg salki Nar-Anon, usłyszałam, jak ktoś powiedział, że ludzie powinni mówić to, co myślą, myśleć to, co mówią i nie powinni być złośliwi wyrażając to.

Zdrowiejąc, zrozumiałam, że dobre zdolności komunikacyjne znacząco poprawiają moje szanse na rozwinięcie dobrych, zdrowych relacji.

Nie mogę oczekiwać, że ludzie będą czytać mi w myślach, zatem skuteczna komunikacja oparta na miłości i zgodna z moimi wartościami prowadzi do tego, że można mnie czytać jak otwartą księgę, co sprawia, że moje relacje mogą zarówno rozwijać się, jak i rozpaść.

Rozwijanie dobrych, serdecznych umiejętności komunikacyjnych jest jak ulica dwukierunkowa. Zdrowiejąc odkryłam, że zwykle otrzymuję to, co daję. Większość moich zdrowych relacji opiera się na zasadzie wzajemności. Moje zdrowe relacje umacniają moją duchowość i poprawiają moje poczucie własnej wartości.

Zdrowiejąc nauczyłam się, że przekazywanie tego, co chcę, aby inni o mnie wiedzieli oraz mojej opinii na wiele tematów, jest wyłącznie moją odpowiedzialnością.

Jednym z moich celów w zdrowieniu jest posiadanie dobrych, serdecznych, pełnych miłości i zdrowych umiejętności komunikacyjnych, dzięki którym zbuduję, oparte na wzajemnym szacunku, relacje z każdą osobą w moim życiu.



## KOCHAJĄCY BÓG

Tradycja Druga jest dla mnie wyjątkowa od samego początku mojego zdrowienia. Przychodziłam na mityngi pełna lęku i rozpacz. Dowiedziałam się wystarczająco dużo o chorobie rodziny związanej z uzależnieniem, aby wiedzieć, że nie mam w sobie wiedzy, aby „zdystansować się z miłością”, „zostawić i oddać Bogu” i stawiać zdrowe granice. Nie miałam żadnej wiedzy. Wychowałam się w rodzinie, w której miłość oznaczała przywiązanie, troska była równoznaczna z nadopiekuńczością, a Twoje zmagania były moimi – zawsze. W moim tańcu z uzależnieniem – strach, nadopiekuńczość i kontrola niszczyły nas wszystkich – czuliśmy się coraz gorzej wraz z rozwojem tej choroby. Analizując drogę zdrowienia, zauważyłam, że najbardziej charakterystyczną cechą była miłość. Wzajemna miłość tych, którzy są we Wspólnocie oraz miłość Siły Większej niż my sami – Boga, którego możemy odkryć i zrozumieć poprzez pracę na tych i innych etapach zdrowienia. Poprzez Tradycje nasza Siła Wyższa przyciąga nas i trzyma razem jako Wspólnotę nadziei i pomocy.

Kiedy bałam się o moją ukochaną osobę w czasie zdrowienia, Krok Trzeci i Tradycja Druga przypominały mi, że moja Siła Wyższa będzie mnie prowadzić oraz troszczyć się o mnie i za mnie. Ta moc, której szukam, to miłość. Moim wyzwaniem było odwrócenie mojej woli i wybór zaufania. Pośrodku tego całego bałaganu stała miłość. Ja, dla własnego spokoju, potrzebowałam oparcia się na tej pełnej miłości opiece i przewodnictwie, które znalazłam pracując nad Krokami i będąc częścią Wspólnoty.

We wszystkich Krokach i Tradycjach istnieje tylko jedna definicja Siły Wyższej i jest to miłość. Kochający to przymiotnik, pod którym kryje się zarówno czułość, jak i staranność.

Ewidentna moc jest w niezliczonych salach mityngowych na całym świecie.

W moim osobistym zdrowieniu często potrzebuję przypomnienia o tej kochającej Sile Wyższej, kiedy czuję, że mój strach narasta przez niszczycielską chorobę uzależnienia.

Dla mnie, sumienie grupy ma być odzwierciedleniem pełnego miłości przewodnictwa naszej Siły Wyższej dla naszej grupy. Jest to proces poszukiwania, bezpieczny i otwarty, w którym myśli i idee są wypowiedane, abyśmy jako grupa mogli dostosować się do woli naszych Sił Wyższych. Cechą charakterystyczną tego procesu ma być miłość.

Miłość jest słowem, które określa naszą Siłę Wyższą. Wierzę, że Siła Wyższa jest pełna miłości nad nami i dla nas, zawsze.

Miłość to twarda prawda Kroku Pierwszego, mocno osadzona w rzeczywistości.

Miłość to „dlaczego” Kroku Drugiego, nasze przywrócenie zdrowia psychicznego.

Miłość to troska, którą otrzymuję, kiedy podążam za przewodnictwem Siły Wyższej w Kroku Trzecim.

Miłość to przewodnictwo, którego doświadczam podczas porządkowania mojego życia w Kroku Czwartym.

Miłość jest Bogiem, któremu objawiam całą siebie w Kroku Piątym.

Miłość to usunięcie moich wad przez moją Siłę Wyższą w Kroku Szóstym i Siódmym.

Miłość to wybaczenie i łatanie dziur w moim złamanym sercu i relacjach podczas Kroku Ósmego.

Zaufanie jest relacją, której wciąż szukam i której doświadczam, kontynuując świadomy wybór połączenia z moim kochającym Bogiem, w miarę jak kontynuuję proces zdrowienia.

Mój kochający Bóg wyrabia we mnie umiejętność stosowania duchowego programu praktykowania zaufania, zamiast strachu, który prowadził do schematycznych reakcji wywołanych uzależnieniem i wpędzał mnie w mrok.

Kochający Bóg – zmienia zasady gry w mojej duszy.

Kochający Boże - Spraw, abym była odbiciem tej miłości i troski we wszystkich moich sprawach.

Członkowie  
dzielą się



### CZY JESTEŚ NA MOJEJ LIŚCIE?

Tradycja Trzecia mówi, że jestem członkiem jeśli wierzę, że jestem członkiem. Zostałem członkiem, gdy po raz pierwszy wykonałem telefon lub wziąłem udział w mityngu. Wypróbowałem kilka grup zanim znalazłem tę, którą teraz nazywam macierzystą. Ale jaka część mnie pozostaje, jeśli odwiedzam twoją grupę, zanim spróbuję innej? Będziesz mnie śledzić do końca życia? Listy telefonów i listy mailingowe mogą być ratunkiem dla potrzebujących lub albatrosem zawieszonym na szyi tych, którzy właśnie przejeżdżali.

Czy Twoja Grupa pielęgnuje zarówno dodawanie, jak i usuwanie danych na swoich listach telefonów/maili? Czy podajesz osobom nowoprzybyłym listy z imionami członków, których nie widziałeś od ponad roku? Czy członkowie na twoich listach są obecnie dostępni i chętni do kontaktu? Czy ułatwiasz członkom skreślanie ich imion z list, jeśli nie jest to już dla nich odpowiednia okazja do służby?

### ODNAJDUJĄC PIERWSZY PRZEBŁYSK POGODY DUCHA

Kiedy po raz pierwszy przyszedłam do Nar-Anon, od lat nie zaznałam spokoju ducha. Rzeczywiście byłam kłębkim nerwów. Nie mogłam spać, nienawidziłam wracać z pracy do domu, prawie wychodziłam z siebie, gdy słyszałam pod drzwiami mojego narkomana. Pielęgnowałam urazy, wszystko brałam do siebie. Nieustannie pytałam Boga „dlaczego ja?”, jakbym była przeznaczona do jakiegoś szczególnego rodzaju cierpienia.

Całe życie znałam uzależnienie. To było obecne w mojej rodzinie od kiedy pamiętam. Nauczyłam się sposobów na ucieczkę od tego i już myślałam, że zostawiłam za sobą te okropności. Jednak jakimś cudem wróciło to do mojego życia, kiedy mój partner doznał kontuzji, uzależnił się od środków przeciwbólowych i ostatecznie używek. Z początku bym w to nie uwierzyła. Ale sytuacja stawała się coraz gorsza, aż nie miałam wyboru i poddałam się tej strasznej prawdzie.

Myślałam, że przyznanie się do tego, co się dzieje, było najgorszą rzeczą do zrobienia. Okazało się jednak, że był to pierwszy krok w kierunku pogody ducha;

choć trzeba przyznać, że wtedy nie było to tak odczuwalne. Nastąpiło jednak krótkie wytchnienie od ciągłego zamartwiania się i strachu. I to wystarczyło, żebym wracała na kolejne mityngi. Być może odpowiedzi nie można było znaleźć ze względu na obsesję na punkcie zachowania uzależnionego czy unikanie rzeczywistości.

To nie stało się z dnia na dzień. W rzeczywistości znalezienie sposobów na życzliwy dystans do mojego ukochanego uzależnionego i powierzenie go jego Siłę Wyższej zajęło mi miesiące ucześnieczania na mityngi, a w końcu pracy nad krokami. Stawianie granic było dla mnie nowością. Musiałam się nauczyć, że nie chodzi o kontrolowanie innych, ale o szanowanie siebie.

Stopniowo moje życie stało się łatwiejsze do opanowania. I odkryłam, że potrzebuję samotności, a nie izolacji. Byłam tak samotna i zmęczona, że trudno było mi znaleźć motywację do zmiany życia. Teraz mogłam zwrócić się do Boga, który mnie rozumie i ufać, że jeśli będę kontynuowała Program, Program będzie działał dla mnie.

### eSubskrypcja Biuletynu

Kliknij tutaj, aby otrzymać BEZPŁATNĄ e-subskrypcję [Razem z Pogodą Ducha](#).

Dotychczasowe subskrypcje >7439

## Stosowanie zaimków na mityngach wirtualnych

Członkowie  
Dzieli się

Chcę podzielić się moją opinią na temat używania na mityngach wirtualnych przez niektórych członków zaimków po swoim imieniu. Stało się to tematem dyskusji z członkami wspólnoty.

Postrzegam używanie zaimków jako naruszenie Tradycji 10. Grupy Rodzinne Nar-Anon nie mają zdania na temat kwestii zewnętrznych; dlatego nasze imię nigdy nie powinno być uwikłane w publiczne kontrowersje. W naszym podręczniku „Nasze Tradycje” czytamy: „Kiedy dzielimy się sprawami zewnętrznymi, możemy zrazić innych, którzy myślą inaczej lub wywołać niezgodę w naszej grupie”. Dla mnie, jako członka Nar-Anon, Kroki, Tradycje i Koncepcje są podstawą mojego Programu zdrowienia i przynoszą jedność grupom, do których uczęszczam. Postrzegam stosowanie zaimków jako kwestię zewnętrzną, ponieważ identyfikacja płciowa stała się kwestią polityczną nie tylko w USA, ale na całym świecie, choćby w reklamach politycznych w stanie, w którym mieszkam.

Nie ma różnicy między mityngiem twarzą w twarz a mityngiem wirtualnym; na obu należy przestrzegać Tradycji, Koncepcji, jak i zasad uprzejmości. Gdyby mityngi odbywały się tylko twarzą w twarz, czy myślisz, że osoba złożyłaby oświadczenie, w jaki sposób chce być zidentyfikowana? Na mityngach nie używamy on/ona/on/ona. Na mityngach stacjonarnych zwracamy się do osób po imieniu, którym się przedstawiają, a na mityngach wirtualnych po imieniu, które zamieszczają w opisie. W przeszłości, w niektórych krajach, niektórzy członkowie używali pseudonimów. Myślę, że wszyscy musimy pamiętać, że nie obchodzi nas, gdzie mieszkasz, ile możesz mieć pieniędzy, jaki masz zawód lub kto jest uzależniony w Twoim życiu, i nie obchodzi nas, jakiej jesteś płci. Program Dwunastu Kroków może być jedynym miejscem, w którym nie ma to znaczenia.

## Nowy Rozdział

Nowy rozdział rozpoczynam,  
był on celem moich poszukiwań.  
Nie ma w nim Ciebie,  
lecz ja znalazłam w nim wolność dla siebie.

Kręci mi się w głowie.  
Biorę długi, głęboki oddech.  
Siadam  
I stopami na ziemi opadam.

Wiem czego chcę.  
Wiem czego potrzebuję.  
Wiem, co mam,  
I wiem, dokąd zmierzam.

Moje stopy ziemi dotykają,  
iskry moją duszę rozświetlają.  
To wszystko czego pragnęłam.  
By odnaleźć siebie tu i teraz.

Zostałam odnaleziona,  
już nie jestem w sobie uwięziona.  
kim jestem – wiem,  
w miejscu już nie tkwię.



## Stosowanie narzędzi

Dzięki Nar-Anon mogę dziś szybciej i wyraźniej zidentyfikować próby manipulowania mną przez innych ludzi. Wcześniej inni oraz uzależniony mogli łatwo mną manipulować. Prowadziło to do podejmowania decyzji, z którymi nie zawsze się zgadzałam, mając nadzieję, że mnie pokochają za to. Wspierałam innych, oczekując czegoś w zamian. Ja też manipulowałam.

Dzisiaj mam narzędzia, które mogę zastosować, kiedy czuję, że ktoś próbuje mną manipulować. Mogę się zatrzymać i pomyśleć, czy zgadzam się z tym, co jest proponowane. Jeśli wpływ manipulacji jest zbyt duży, mogę próbować szukać spokoju, mogę nawet fizycznie opuścić przestrzeń, jeśli zajdzie taka potrzeba. Kiedy nie jest to możliwe, mogę skupić się na braniu tylko tego, co jest dla mnie skuteczne, a resztę odrzucić.

Kącik  
Światowego  
Komitetu Służb



## Komitet Informacji Publicznej



### Akcja Świąteczna

Sezon świąteczny zbliża się wielkimi krokami i wkrótce powitamy Nowy Rok. Ludzie na całym świecie biorą udział w spotkaniach rodzinnych i innych uroczystościach świątecznych. Członkom Nar-Anon też nie jest to obce, ponieważ bycie częścią społeczności Nar-Anon daje nam siłę i nadzieję oraz możliwość cieszenia się tym czasem. Jednak jest wielu, dla których święta to nadal czas trudów i rozpacz.

Komitet Informacji Publicznej prosi was, abyście pomyśleli o tych, którzy wciąż są na tej nieszczęśliwej drodze, szukający pogody ducha i spokoju. W grudniu 2021 r. podjęliśmy noworoczne postanowienia dotyczące działań informacyjnych, aby nieść przesłanie nadziei. Teraz jest czas, aby zrobić to ponownie.

Co powiesz na wizytę w ośrodku terapeutycznym lub informowanie o mityngach Nar-Anon w swoim regionie? Na stronie <https://www.nar-anon.org/outreach> znajdziesz wiele pomysłów i materiałów, wraz z prezentacją Informacji Publicznej, pakietami informacyjnymi oraz przewodnikami krok po kroku o tym jak ułatwiać docieranie do ludzi i nieść przesłanie nadziei Nar-Anon.

Niezależnie od tego, czy jesteś zdeterminowany, aby dotrzymać zeszłorocznych postanowień albo podjąć nowe, żaden wysiłek nie będzie zbyt mały. Czekamy na wasze sugestie pod adresem [outreach@nar-anon.org](mailto:outreach@nar-anon.org) i nadal łączymy się w naszych wspólnych staraniach, aby nieść przesłanie nadziei innym.

### Okazja do Służby

Od czasu do czasu jest potrzebna pomoc graficzna przy różnych projektach. Komitet Outreach szuka pomocy w uaktualnianiu i odświeżaniu naszej literatury. Jeśli znasz się na projektowaniu graficznym i jesteś zainteresowany pomocą Komitetowi Outreach, wyślij e-mail na adres [outreach@nar-anon.org](mailto:outreach@nar-anon.org). Dziękujemy.

### Komitet Informacji Publicznej

Dziękujemy wszystkim członkom, którzy wspierają nasz biuletyn poprzez udostępnianie swoich doświadczeń i artykułów. W ten sposób wspieramy naszą Wspólnotę poprzez naszą Tradycję Siódmą! Nieustannie szukamy Waszego doświadczenia, siły i nadziei.

Czy twoja grupa czyta na mityngu Dwanaście Tradycji i Dwanaście Koncepcji? Co te następujące wyrażenia oznaczają dla Ciebie lub Twojej grupy?

- *Wolność grupy wypływa z Dwunastu Tradycji.*
- *Swoboda struktury służby wyrasta z Dwunastu Koncepcji.*

Czym jest ta wolność i co oznacza ona dla Ciebie?

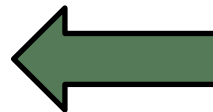
Prześlij nam swoje przemyślenia!

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

**Następny Termin**  
**20 Stycznia, 2023**

## Nadchodzące wydarzenia i działania

Po więcej informacji wejdź na [Wydarzenia](#) na stronie internetowej WSO



**2022 STATE OF AFFAIRS  
BOT-ROUNDTABLE  
With the Nar-Anon Fellowship  
Dec 10, 2022  
12:00 p.m. EST; 9:00 a.m. PDT;  
1900 p.m. CET**

**Save the Date  
NEW YEAR, NEW YOU  
December 31, 2022 @ 8 p.m. –EST  
Thru  
January 1, 2023 @ 8 p.m. –EST  
24 Hours of Recovery  
NewYearNewYouNFG@gmail.com**

### Nar-Anon Speaker Jam

**Dates: January 14th, 2023**  
Begins at 10:00 am ET /9am CT/  
8am MT/ 7am PT  
Meeting ID: 871 872 7777  
Passcode: 21212

NY Region in Collaboration with GA & TN

### Workshops on the Conference Agenda Report—

**Dates: February 11, 2023**  
Western Regions Convention

### *Przyjdź i posłuchaj, jak narodził się Nar-Anon!* **HISTORIA NAR-ANON GŁOSEM SPIKERÓW** **Sobota — 21 stycznia 2023**

- Posłuchaj nagrania naszej współzałożycielki, Louise S., opowiadającej o początkach Nar-Anon.
- Dowiedz się, jak rozpoczęły się mityngi w regionach Zachodniego Wybrzeża, Środkowego Zachodu i Północnego Wschodu!
- Obejrzyj pokaz slajdów z naszej historii.



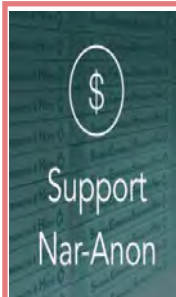
Rozpoczęcie o 11:30 rano ET/ 8:30 PT/9:30 CT /

Zoom ID: 823 5477 1749 /

Hasło: 111160

+1 646-558-8656 US

Wydarzenie Organizowane przez:  
Nar- Anon Scribes w podążaniu  
za historią Nar-Anon



Nar-Anon potrzebuje twojej pomocy, aby przetrwać obecną burzę. Już dziś, rozważ przekazanie darowizny, aby wesprzeć naszych lojalnych pracowników WSO, którzy odbierają telefony, utrzymują przepływ literatury i udzielają pomocy grupom Nar-Anon na całym świecie. Udaj się teraz na [www.nar-anon.org](http://www.nar-anon.org)!

\*Wsparcie finansowe WSO pochodzi przede wszystkim ze sprzedaży m.in. zatwierdzonej przez konferencję literatury (CAL) i darowizny od naszych członków, grup, obszarów, regionów i NSO. Jest to zgodne z naszą siódmą tradycją. (GWS str. 31)

### **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.

TM



Grupy Rodzinne Nar-Anon

**Nar-Anon World Service  
Headquarters  
23110 Crenshaw Blvd. #A  
Torrance, CA 90505  
Website: [www.nar-anon.org](http://www.nar-anon.org)**