



RAZEM Z POGODĄ DUCHA

BIULETYN GRUP RODZINNYCH NAR-ANON

Kolejny rok - 2023 - przyszedł i odszedł. W ciągu tego roku WSO (Światowe Biuro Służb) powróciło do normalności - działań sprzed pandemii koronawirusa. Dzięki grupom i osobom, które dokonały zakupu literatury i darowizn na nowo widzimy poprawę w naszych finansach.

Jak wspominałam w moich poprzednich raportach, służba jest ważnym i pomocnym narzędziem w osobistym zdrowieniu w Nar-Anon. Widzimy, jak członkowie coraz bardziej się angażują. Nadal jednak proszę wszystkich o rozważenie wsparcia swojej grupy poprzez pełnienie służby RG (Reprezentant Grupy), pomaganie przy wydarzeniach lokalnych lub regionalnych, zgłaszanie się do służb w komitetach, udzielanie się w swojej społeczności, rozważenie służby na poziomie krajowym lub światowym. Twoje doświadczenie może pomóc każdemu w ten lub inny sposób. Nar-Anon wciąż idzie naprzód, a jest to możliwe, ponieważ przekazywanie dalej tego, co zostało nam bezinteresownie dane, działa!

Każdy dzień w WSO jest inny. Nigdy nie wiemy, gdzie zaprowadzi nas odebranie telefonu lub e-maila, czy też przyjęcie kogoś w naszym biurze, lecz nasz program przygotował nas na większość pytań i próśb. Niektórzy nie zdają sobie sprawy, że służbą może być pośredniczenie z ich grupą. Wiele osób dzwoni do nas lub pisze wiadomości e-mail nie wiedząc czego potrzebują. Niektórzy są kierowani przez szpital lub ośrodek leczenia uzależnienia, albo nawet lekarza/terapeutę. Nasi służebni polegają na informacjach od grup i jest to niezwykle frustrujące, gdy osoby nowoprzybyte dzwonią do nas z powrotem i mówią, że nie byli w stanie się z nikim skontaktować, ponieważ dane były nieaktualne lub adres e-mail jest już nieaktywny. Potrzebujemy Twojej pomocy w aktualizowaniu informacji o mityngach i danych kontaktowych. Można to zrobić na stronie WSO: <https://www.nar-anon.org/edit-group>

W nadchodzącym roku odbędzie się Śródroczna Konferencja Służb Światowych (zdalnie) oraz Światowa Konwencja Nar-Anon (stacjonarnie) w Waszyngtonie. Trudno uwierzyć, że od ostatniej minęło sześć lat. Mam nadzieję, iż ci którzy jeszcze nie doświadczyli tego, rozważą uczestnictwo. Dla mnie - oba te wydarzenia to doświadczenia, których nie zapomnę.

Z wyrazami wdzięczności,
Cathy K.
Nar-Anon WSO

W TYM WYDANIU:

Krąg wpływu	2
SW-SN/ Duchowe niespodzianki	3
Duchowe niespodzianki - 3W	4
Apel Kwartalny	5
Ruszyć naprzód	6
Kącik Służb Światowych	7
Wydarzenia- Konkurs !!	8

Ucz się Kochaj Żyj!

ŚWIATOWA KONWENCJA NAR-ANON 2024
WASZYNGTON, STANY ZJEDNOCZONE
29 SIERPNIĄ - 1 WRZEŚNIA, 2024

Akredytacja oraz informacje na temat hotelu do znalezienia na stronie Służb Światowych Jeśli planujesz wziąć udział i chcesz zostać spikerem, skontaktuj się z

stephanyjones1849@gmail.com

Jeśli planujesz wziąć udział i chcesz pomóc przy recepcji, napisz do wcregistration@nar-anon.org.

KRAĞ WPLYWU

W ubiegłym tygodniu rozmawiałam z moim rodzeństwem. Rozmowa zeszła na temat dotyczący obaw o innego członka naszej rodziny i co powinniśmy z tym zrobić. Mój brat powiedział "To wykracza poza krąg naszego działania" i to przywróciło mnie i moją siostrę z powrotem do rzeczywistości. Mogliśmy mieć obawy, ale nie mieliśmy wpływu na tę osobę i nie była to nasza sprawa. Mogliśmy odpuścić.

Wiele moich doświadczeń z osobami uzależnionymi polegało na próbie znalezienia tej cienkiej granicy między tym, co jest moją odpowiedzialnością, a tym, co należy do nich. Potrzeba było czasu oraz pracy z Programem 12 Kroków, abym zrozumiała, że większość tego co myślę o nich i o ich uzależnieniu jest ich odpowiedzialnością - to znaczy w ich własnym kręgu działania, a nie moim. Zrozumienie tego pomaga mi skupić się z powrotem na tym, co mogę zmienić w moim zachowaniu czy myśleniu. Na przykład, myślę o przełomie jaki miałam z moim nastolatkiem, który któregoś wieczoru wrócił do domu prowadząc mój samochód pod wpływem alkoholu. Dzięki mojej pracy na 12 krokach wiedziałam, że nie mogę powstrzymać go przed piciem alkoholu, ale mogę powstrzymać go przed prowadzeniem mojego auta. Samochód był w kręgu mojego wpływu. Jego picie już nie. Dlatego też odebrałam mu kluczyki do auta.

Kolejnym przełomem, jaki przeżyłam była sytuacja z przyjaciółką, która nieustannie się spóźniała. To źle wpływało na naszą przyjaźń. W końcu uświadomiłam sobie, że nie mogłam powstrzymać jej przed spóźnianiem się, ale mogłam przestać na nią czekać. Czekanie było w moim kręgu. Jej plan dnia nie.

Gdy problemy z narkotykami mojej bratanicy wyszły na jaw uświadomiłam sobie, że mogę jedynie uczęszczać na mityngi i uporządkować własne myśli. I mogę się modlić.

Gdy mój wnuk wszedł w ciąg alkoholowy, pogrążałam się w strachu i smutku, zastanawiając się co zrobić.

W mojej głowie tworzyłam posępne scenariusze i starałam się wymyślić co powinnam powiedzieć i zrobić jako babcia. Ostatecznie rozumiałam, że jedyne co mogę zrobić, to uczęszczać na mityngi i starać się poradzić sobie z własnym lękiem. Dlatego też nie zrobiłam nic, poza odsuwaniem negatywnych myśli, aby nie pogorszyć sytuacji. Postanowiłam również nie rozwodzić się nad "a co, jeśli...?"

Gdy wspominam moje dawne reakcje na problemy związane z uzależnieniem w moim życiu, wiem, że popełniłam wiele błędów i większość z nich wynikała z prób przejęcia kontroli i zmiany sytuacji. Dzięki Programowi czas, w którym się martwię, smucę i czuję bezradna znacznie się skrócił. Uświadomiłam sobie, że kiedy próbuję wyjść poza swój krąg działania, tak naprawdę wkraczam w krąg działania kogoś innego. Teraz już rozumiem, że kiedy to robię, pozbawiam drugą osobę jasności, konsekwencji lub możliwości rozwiązania własnych problemów.

Ponieważ przestałam pozwalać na takie zachowania mojemu dziecku i powiedziałam "Skoro pijesz, to nie będziesz prowadził mojego auta", skonfrontował się on ze swoimi wyborami.

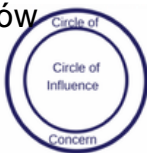
Ponieważ przestałam czekać na moją przyjaciółkę, ta zaczęła sprawdzać swój plan przed umówieniem się ze mną. Dużo rzadziej się spóźnia i to uratowało naszą przyjaźń.

Ponieważ uczęszczam na mityngi, matka mojej bratanicy czyta teraz naszą literaturę i przychodzi na mityngi.

Ponieważ nie pogrążyłam się w rozpacz z powodu mojego wnuka, możemy nadal prowadzić przyjacielskie rozmowy i cieszyć się wspólnymi chwilami.

~ Ciąg dalszy na stronie 3 ~

Pozostawanie w swoim kręgu działania nie zawsze jest łatwe. Byłam wychowana na pomocną, dobrą osobę, co często popychało mnie do zachowania, które wydawało mi się odpowiedzialne i pełne troski. Odmawianie albo wstrzymanie się od działania nie było w mojej naturze. To Program 12 Kroków pomógł mi uświadomić sobie, że moje tak zwane odpowiedzialne i pełne troski zachowania często odbierały godność drugiej osobie. Mogły one dawać im do zrozumienia, że nie potrafią podejmować dobrych decyzji, ani zadbać o siebie samych. Lub też ratowało ich na chwilę i przygotowywało na większy upadek, ponieważ nie wyciągnęli wniosków z błędu, przed którym ich uratowałam. Teraz już rozumiem, że pozostawanie w swoim kręgu nie jest samolubne ani nieczułe. To jedyny sposób, by szanować innych i troszczyć się o nich.



Siła Wyższa czy Siła Niższa?

Na jednym z mityngów na początku mojego zdrowienia ubolewałam, że modłę się do mojej Siły Wyższej i niczego z tego nie uzyskałam. Opowiadałam bez końca jak prosiłam o określone rezultaty dotyczące mojego ukochanego uzależnionego i czułam jakby Bóg mnie ignorował. „Jak to możliwe, że Bóg dla mnie tego nie robi? To mi się wydaje słuszne? Przecież, to drobnostka.” Po mityngu długoletni członek wspólnoty wziął mnie na bok i powiedział „Wiesz, że Siła Wyższa, która przyjmuje wskazówki od Ciebie nie jest właściwie Siłą Wyższą, ale Siłą Niższą. Potrzebujesz Siły Wyższej, która poprowadzi Ciebie, a nie siebie aby kierować Swoją Siłą Wyższą.” To zmieniło całe moje nastawienie i zaczęłam uczyć się modlić nie o określone rzeczy, ale bycie otwartym na wskazówki mojej Siły Wyższej.

Duchowe niespodzianki i kraina paradoksu.

Wydaje się, że w Nar-anon jesteśmy proszeni o zrobienie czegoś tak prostego jak: przychodzenie na mityngi, znalezienie sponsora, pracę nad zestawem prostych kroków.

Jednak tuż pod tą powierzchnią odnajdujemy różnego rodzaju rzeczy, które nie mają żadnego sensu.

Rzeczy takie jak: rezygnacja z całej swojej mocy, aby zyskać siłę, odpuszczenie WSZELKIEGO przywiązania do wyników, aby uzyskać lepszy rezultat, zaprzestanie robienia dla innych tego, co mogą sami dla siebie zrobić (co masz na myśli? Przecież ona umrze...).

Ten program jest pełen duchowych paradoksów. Dzięki temu wiemy, że jesteśmy we właściwym miejscu. To w taki sposób wstrzymujemy racjonalny umysł na wystarczająco długo, by rozpocząć i pozostać na ścieżce prawdziwego duchowego zdrowienia.

Paradoks: stwierdzenie, które wydaje się zaprzeczać samemu sobie, jednakże będące prawdą.

Zaakceptuj to tak, jakbyś sam to wybrał. (Cóż, kto wybiera bycie niszczone przez chorobę uzależnienia?! Kto chce stracić osobę, którą kocha, zostać oszukany, mieć opróżnione konto bankowe i patrzeć, jak jego bliscy doświadczają nieodwracalnej krzywdy?)

Jeśli naprawdę chcesz wygrać poddaj się! (Co masz na myśli mówiąc, że muszę się poddać? Nie widzisz, że wszystko co do tej pory robiłam pójdzie na marne?). Tak, poddaj się. Oddaj całą swoją kontrolę, aby odnaleźć wolność.

Nie podejmuj żadnych ważnych decyzji w pierwszym roku zdrowienia, ale w międzyczasie po kilku miesiącach, musisz podjąć jedną z najważniejszych decyzji, jakie kiedykolwiek podjąłeś w swoim życiu. Decyzję, zgodnie z którą umieścisz całą swoją moc gdzieś poza sobą (która tak naprawdę znajduje się głęboko w duszy, poza tym czymś, co nazywasz "ja").

Kraina paradoksu- ciąg dalszy ze strony 3

Uwierz w coś, czego nie rozumiesz. W rzeczywistości nie tylko w to uwierz, ale powierz swoją wolę i swoje życie temu, czego NIE możesz prawdopodobnie zrozumieć, temu – co będziesz nazywać teraz Bogiem własnego pojmowania!

Następnie zacznij się mylić, by dojść do prawdy. Zanurz się w bałaganie, by wyjść z niego z większym spokojem. Skieruj szkło powiększające tylko na siebie.

Odkrywamy, że tam, gdzie myśleliśmy, że inni nas skrzywdzili (i w rzeczywistości tak mogło być), zrobiliśmy coś, co również doprowadziło nas do katastrofy. Krzywdziliśmy samych siebie i/lub innych (po prostu nie mieliśmy jeszcze mapy, obrachunku, duchowego fundamentu, którego moglibyśmy użyć i soczewki, przez którą moglibyśmy to zobaczyć).

Obserwujemy (w kroku 4) jak rzeczy, które uważaliśmy za kłamstwa okazywały się prawdą, a co było prawdą (o tym, co się stało) zamieniało się w kłamstwo na naszych oczach.

Czynimy zadośćuczynienie ludziom, o których myśleliśmy, że nas skrzywdzili. Pozwalamy, temu, czego nie rozumiemy, informować nas o tym, jak raniliśmy siebie i innych.

Korzystamy z pomocy i przewodnictwa kogoś innego (sponsora), kto również skrzywdził siebie i innych.

Ciągle odnajdujemy obszary, które nie sądziliśmy, że mogą być uzdrowione i odkrywamy, że jesteśmy uwalniani od coraz większych ciężarów.

Postępuj w imię wspólnego dobra wobec swoich wrogów (kto chciałby to robić?).

Wreszcie, jeśli chcesz zachować to co masz, musisz przekazać to dalej. Jesteś w miejscu anonimowości. Możesz już nigdy nie otrzymać żadnego uznania ani statusu za cokolwiek, co zrobisz.

Jeśli chcesz to zachować musisz to oddać. Oznacza to, że powinniśmy być w kontakcie

z członkami wspólnoty, gdy mają trudności. Oznacza to, że powinniśmy witać osoby nowoprzybyłe i nawiązać z nimi kontakt, znajdować i spędzać czas z osobami nowoprzybyłymi, którzy wciąż najbardziej cierpią z powodu choroby uzależnienia. Musimy być gotowi rozmawiać z nimi o naszych własnych tragediach, a w razie potrzeby opowiedzieć im o najgorszych i najbardziej bezsensownych rzeczach, jakie zrobiliśmy w obliczu choroby uzależnienia.

Kiedy indziej usłyszymy, bądź gotów wypaść gorzej, żeby być pomocnym?

Witaj w świecie duchowych paradoksów. Zostań tu, jeśli kochasz wielkie zagadki - ponieważ wkroczyłeś do Świata Wielkiej Zagadki!

Czy Ci się to podoba czy nie, w Nar-anon wchodzisz w sferę sprzecznego myślenia. Strefę, w której porzucasz wszystkie dotychczasowe przekonania, by zyskać coś niezachwianego, co może cię poprowadzić.

Wkraczamy na ścieżkę rozwoju duchowego, która jest pełna koanów (zagadek), rzeczy, które nie mają sensu, ale prowadzą nas do miejsca pogody ducha i spokoju.

Jeśli mamy szczęście, będzie to zarówno najprostsza, jak i najtrudniejsza rzecz jaką kiedykolwiek zrobiliśmy w naszym życiu.

Więcej przyjaciół 3W

Krąg - Pozostań w moim własnym kręgu.

Kontynuacja - Kontynuuj pozostawanie silnym w swoim własnym programie.

Konsekwencje - Muszę być gotowy przyjąć konsekwencje moich czynów.

Zaangażowanie - Zaangażuj się w pomaganie innym.

Kreowanie - Nie wywołałem tego.

Chaos - Nie będę żyć w chaosie uzależnienia.

Przyczynianie się - Nie będę się do tego przyczyniać.

Narzekanie - Powiedz to wprost, nie narzekaj.

Pytania i odpowiedzi od P&G - APEL KWARTALNY – CZY TO TY?

Pytanie - " Nie zbieramy na mityngach w naszej grupie pieniędzy. Czy są inne grupy w podobnej sytuacji, które nie zbierają pieniędzy i nie dokonują żadnych wpłat?"

Poniżej przedstawiamy kilka sugestii jako naszą odpowiedź:

Członkowie Komitetu Służb ds. Taktyki i Przewodników nie wiedzą o żadnych grupach, które nie przekazują funduszy poza grupę w formie datków. Proponujemy do przemyślenia przez twoją grupę następujących materiałów opracowanych dla grup w *Przewodniku dla Służb Lokalnych*, strona 3-2, *Prowadzący*.

– *Nasza Siódma Tradycja mówi, że każda grupa powinna być w pełni samowystarczalna. Puszczamy w obieg koszyk, aby uzyskać środki na zakup literatury w WSO, opłacenie czynszu i przekazanie datków na służbę poza obszarem naszej grupy. Te obszary poza grupą to okręgi, regiony i Światowe Biuro Służb (WSO).*

Sugerujemy również, że nasze zasady, Tradycja Siódma i wytyczne zawarte w *Przewodniku dla Służb Lokalnych* (PSL) i *Przewodniku dla Służb Światowych* (PSS) mają zastosowanie do wszystkich grup, zarówno internetowych, jak i stacjonarnych.

Ponadto, patrz (PSS) strona 32, Wsparcie finansowe WSO pochodzi głównie ze sprzedaży Literatury LAK i darowizn od naszych członków, grup, okręgów, regionów i KBS. Jest to zgodne z naszą Tradycją Siódmą.

Sugerujemy, aby w przypadku jakichkolwiek pytań ze strony grupy dotyczących sposobu przekazywania darowizn, zapytać inne grupy online w swoim regionie, w jaki sposób przekazują wsparcie finansowe poza poziom grupy.

Dziękujemy za skontaktowanie się z nami i prosimy o poinformowanie nas, jeśli możemy udzielić dalszej pomocy.

Wasz zaufany służebny,
Światowy Komitet Służb ds. Taktyki i Przewodników

** Nar-Anon jest samowystarczalne. Prosimy o rozważenie przekazania darowizny przez członka, grupę lub Region na rzecz Światowego Biura Służb. Darowizny można przekazywać online, przez PayPal (jednorazowo lub cyklicznie), za pomocą opcji "Przeład darowiznę" na stronie internetowej, czekiem lub przekazem pieniężnym, a także dołączając je do zamówienia literatury!!! Niektóre grupy przekazują osobną darowiznę dla WSO. Ile wart jest dla ciebie Nar-Anon?

CO SIĘ ZMIENIŁO? - Niedawno usłyszałem, jak jeden z członków powiedział: "Obecnie nie przekazujemy pieniędzy do Światowego Biura Służb, dopóki nie udowodnią, że fundusze są zarządzane w sposób odpowiedzialny". Począwszy od lat 1970-tych, aż do pandemii w 2020 roku, wydawało się, że darowizny Nar-Anon pokrywają nasze wydatki. Może niektórzy z obecnych członków nie mogli zobaczyć, jak odpowiedzialnie zarządza się tymi funduszami? Członkowie nie narzekali na czynsz, ani nie zwracali uwagi na raporty finansowe, ponieważ byliśmy wypłacalni. Co się zmieniło? Po pandemii straciliśmy około jednej trzeciej naszych stacjonarnych mityngów. Uruchomiono wiele mityngów odbywających się online, jednak darowizny z mityngów online okazują się być ograniczone.

Co by było, gdyby na wszystkich mityngach zdecydowano nie przekazywać darowizn, dopóki Nar-Anon nie będzie w stanie pokryć swoich wydatków?

~ Ruszyć naprzód ~

Siła wspólnoty i pracy na krokach pojawia się dziś w moim życiu. Przeszedłem przez kroki piąty, szósty i siódmy i zacząłem dostrzegać jak moje niedociągnięcia podtrzymują moje problemy. Teraz chcę przejść do rozwiązania. Z krokiem piątym zdałem sobie sprawę, że chcę się zmienić. Nie chciałem sobie radzić z życiem w taki sposób, jak do tej pory, łatwo było przyznać, że izolacja, odcięcie się od życia rodzinnego i społecznego, trzymanie wszystkiego w sobie i wiele innych sposobów radzenia sobie z niewygodnymi uczuciami wpędziły mnie w ten problem. Było to łatwe, ponieważ spisałem to wszystko dobrowolnie pod przewodnictwem Siły Większej ode mnie, w moim obrachunku kroku Czwartego. Wykopałem, znalazłem i zapisałem wszystko własnoręcznie. Kiedy przyszło mi to przeczytać drugiemu człowiekowi, nie mogłem już temu zaprzeczyć.

Następnie, podczas pracy na kroku szóstym, przyjrzałem się po kolei moim wadom charakteru. Z pomocą mojego sponsora, przyjrzałem się temu, jak wykorzystywałem je w moim życiu i jakie zasady duchowe mogą je zastąpić. W tym czasie czułem się wyjątkowo zmęczony, widząc wyraźnie jak moje wady wychodzą jedna po drugiej. Byłem bezsilny wobec swoich niedociągnięć i za każdym razem, gdy próbowałem się opanować kończyło się to niepowodzeniem. Mój sponsor podkreślał jak ważne są duchowe zasady: samoakceptacja i pokora. Najbardziej bolesne jest dla mnie to, że jestem świadomy, ale nie jestem jeszcze gotowy na zmiany. Zasada 3A to świadomość, akceptacja i działanie (awareness, acceptance and action). To jest miejsce, w którym się teraz znajduję.

Kiedy byłem w połowie kroku siódmego, miałem problemy z chodzeniem na mityngi. Kiedy dołączyłem, nie mogłem się dzielić. Zmęczenie ogarniało mnie za każdym razem, kiedy próbowałem być uważny i zaangażowany. Chodziłem na mityngi nawet wtedy, kiedy nie mogłem się skupić. Czasami martwiłem się, że nie mam już takich samych problemów jak inni członkowie wspólnoty. Coraz trudniej było mi także wykonywać telefony do innych. Posiadanie sponsorowanych uratowało mnie przed całkowitą izolacją. Za każdym razem, gdy mój sponsorowany zadzwonił, znajdowałem wiarę i energię na to, aby również zadzwonić do własnego sponsora. Wyznanie drugiemu człowiekowi, wszystkiego co dzieje się w środku, ma niesamowitą wartość terapeutyczną.



Ponieważ nadal dzwoniłem do mojego sponsora i znajdowałem w dzieleniu się zaufanie i spokój, postanowiłem zaryzykować i ponownie dzwonić do innych członków wspólnoty. Martwiłem się, że moje problemy nie będą ich dotyczyć lub nie będą się nimi przejmować, ponieważ nie były one związane bezpośrednio z uzależnieniem, ani uzależnionym. Mimo wszystko postanowiłem to zrobić, ponieważ wykonywanie telefonów jest zdecydowanie lepsze niż trzymanie wszystkiego w sobie. Zadzwoniłem i stał się cud. Odpuściłem i zacząłem mówić. Pod koniec rozmowy zyskałem zupełnie nowe spojrzenie na moją sytuację. Nie jestem sam, nie muszę wymuszać swoich oczekiwań, Bóg nad tym panuje. To wszystko działa na moją korzyść, a nie przeciwko mnie. Może się nawet wydarzyć, że ostatecznie wszystko układa się idealnie na moją korzyść! To co przechodzę nie jest niezwykle, to kolejny przykład ludzkiego doświadczenia.

W centrum całego mojego bałaganu leży potrzeba polegania na Sile Większej ode mnie. Chcę zobowiązać się do nowej modlitwy do mojej Siły Wyższej: Boże, wybierz ludzi w moim życiu, wybierz moich przyjaciół, wybierz moje relacje, wybierz moją rodzinę. Boże wybierz mój zawód, wybierz moje dochody, wybierz moje zajęcia, postaw mnie tam gdzie mnie potrzebujesz, wybierz mój dom, wybierz czas. Boże, Ty kierujesz moim życiem. Chcę podążać za Twoją wolą, która mnie prowadzi.

KĄCIK ŚWIATOWEGO KOMITETU SŁUŻB

**ŚWIATOWY KOMITET SŁUŻB DS.
INFORMACJI PUBLICZNEJ
NAR-ANON W MEDIACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH
MARZEC 2024**



W marcu 2023, Światowy Komitet ds. Informacji Publicznej z pomocą Światowego Biura Służb (WSO), odważył się skorzystać z mediów społecznościowych na Instagramie, na próbę sześciu miesięcy. Z radością informujemy, że po okresie próbnym Światowa Rada Służb zatwierdziła kontynuację działań informacyjnych na Instagramie. Zachęcamy do odwiedzania strony internetowej naranonfgh.

Podkomitet Światowego Komitetu ds. Informacji Publicznej wspomaga proces tworzenia postów i koordynuje ich przesyłanie współpracując z WSO. Projekt ten jest w toku, a członkowie wspólnoty posiadający doświadczenie w projektowaniu proszeni są o rozważenie wniesienia swoich talentów do zespołu. Odezwij się do nas, jeśli to wezwanie przemawia do Ciebie i do Twoich umiejętności.

Posty dodawane są regularnie i zawierają fragmenty Literatury Aprobowanej na Konferencji (LAK), powiadomienia o nadchodzących wydarzeniach, informacje o rozpoczęciu nowych mityngów, oraz o literaturze LAK dostępnej do pobrania lub zakupu w sklepie internetowym Nar-Anon WebStore. Światowy Komitet ds. Informacji Publicznej jest podekscytowany i zaprasza członków wspólnoty, grupy i Regiony do przesyłania postów lub pomysłów na posty do publikacji do Podkomitetu ds. Instagramu.

Wskazówki dotyczące tworzenia postów znajdziesz TUTAJ. Po przesłaniu postu, zgłaszający otrzyma e-mailem instrukcje dotyczące wypełnienia formularza zgody.

Jeśli masz pytania, umiejętności, którymi chcesz się podzielić, post lub pomysł na post, to prosimy o przesłanie go na adres e-mail [email: socialmedia@nar-anon.org](mailto:socialmedia@nar-anon.org).

Broszura „Magia Sponsorowania”

Ostatnia strona: Jeśli ta broszura zainspirowała Cię w Twojej podróży, napisz swoją historię i wyślij ją do Światowego Komitetu ds. Biuletynu (WS Newsletter Committee).

Sponsor # 1: Piszę, aby opowiedzieć jak broszura „Magia Sponsorowania” zainspirowała mnie do wykonania poszczególnych kroków wraz z innym sponsorem. Zachęciło mnie to do zastanowienia się, w jaki sposób mógłbym zacząć sponsorować innych w przyszłości i ułatwić im proces zdrowienia. Doceniam to, że pytania i działania są łatwe do opanowania. Sprawilo to, że jeszcze bardziej chciałem sponsorować. Ustaliliśmy, że będziemy korzystać z broszury, odpowiadając na pytania dotyczące każdego kroku. Co tydzień przez kilka miesięcy dzieliliśmy się naszą pracą, naprawdę wykorzystując to w celu pogłębienia naszego zdrowienia. Gorąco polecam tę broszurę do wykorzystania jako narzędzie do sponsorowania w przyszłości.

Z wdzięcznością dla wszystkich członków, którzy przyczynili się do powstania broszury „Magia Sponsorowania”.

Sponsor # 2: Dziękuję za nową literaturę jaką jest broszura „Magia Sponsorowania”. Mój przyjaciel (kolejny sponsor) i ja postanowiliśmy wziąć ją na przetestowanie. Chociaż jest to krótka i niepozorna książeczka, praca z nią wydobyla ze mnie doświadczenia i wady charakteru, których nigdy nie byłam świadoma. To było zaskakująco skuteczne! Jestem wdzięczna za możliwość oczyszczenia się ze starego, dysfunkcyjnego sposobu myślenia i za umożliwienie nowego, ciągłego rozwoju. Naprawdę wiele się nauczyłam, analizując tę broszurę. Dla członków, którzy mogą być onieśmieleni objętością i rozmiarem Książki Nar-Anon 36, proponuję broszurę „Magię sponsorowania” jako narzędzie do pracy nad krokami.

Dziękuję,
Dwoje Sponsorów z Północnej CA

WYDARZENIA

Więcej informacji można znaleźć w zakładce [Events](#) na stronie światowej nar-anon.org

Eastern PA Convention 2024 - SOAR

Sharing Our Amazing Recovery March 8-9th

Arcadia University, Glenside PA
[https://soarnaranonconv.regfox.com/
soar-sharing-our-awesome-recovery?](https://soarnaranonconv.regfox.com/soar-sharing-our-awesome-recovery?)

SoCalRegion Narathon 14 września 2024

Sharing Recovery - Better Together
2987 Mesa Verde Drive E
Costa Mesa, California

NAR-ANON 2025

7 Night Recovery Cruise
2-9 lutego 2025
Miami to Virgin Islands

NAR-ANON EVENT @ LSRCNA XXXIX

NIE JESTEM JUŻ SAM

Friday March 29 th, 2024, 4 pm-7 pm and
Saturday March 30 th, 2024, 8 am-7 pm

Hilton DFW Lakes Executive
Conference Center 1800 HIGHWAY 26 E
Grapevine, TX 76051

Światowy Komitet Służb ds. Literatury ▪ Konkurs na okładkę ▪

Nowy przewodnik do Kroku Czwartego potrzebuje okładki. Prosimy wszystkich, którzy mają pomysł na okładkę książeczki, o zgłaszanie swoich pomysłów. Projekt musi być twoim własnym pomysłem. Tytuł broszury musi być umieszczony na stronie:

Fourth Step Workbook: A Collection of Inventories. Made a searching and fearless moral inventory of ourselves.

Prosimy o przesyłanie pytań i projektów do 15 maja 2024 na adres Litcom@nar-anon.org

Niesienie przesłania nadziei 31 maja – 2 czerwca 2024

NorCal Region NFG, Bi-Annual
Convention
Visalia, CA

Tradycja Siódma House Party 1 czerwca 2024

Tradycja Siódma: To ważne!

Europejska Konwencja Nar-Anon 13 – 14 lipca 2024

Nar-Anon Lepszy sposób na życie!
E-mail: euronecc@gmail.com

Subskrypcja elektroniczna Biuletynu

Dotychczasowe subskrypcje: > 7981!
Czy wiesz, że subskrypcja elektroniczna Biuletynu dla członków wspólnoty jest bezpłatna, bo koszty pokrywa WSO!?

Światowa Konwencja Nar-Anon 2024 29 sierpnia – 1 września 2024

Ucz się Kochaj Żyj!
901 L St NW, Washington, DC 20001,
United States
[Click here For More Information](#)

GRUPY RODZINNE NAR-ANON

NAR-ANON WORLD HEADQUARTERS
23110 Crenshaw Blvd. Ste. A
Torrance, Ca.90505
800-477-6291/310-534-8188
Website - www.nar-anon.org
Email - wso@nar-anon.org