

Biuletyn Grup Rodzinnych Nar-Anon

Razem z Pogodą Ducha

SPRAWOZDANIE DYREKTOR WYKONAWCZEJ

Rok 2022 minął – WSO (Światowe Biuro Służb) nadal funkcjonuje, dzięki wsparciu Wspólnoty poprzez zamówienia literatury oraz darowizny. Natomiast nie korzystamy z żadnego wsparcia z dotacji, dofinansowania stanowego lub federalnego ani od zewnętrznych instytucji. Być może są osoby, które nie wiedzą lub nie rozumieją, w jaki sposób nasze Dwanaście Tradycji daje Nar-Anon możliwość dalszego niesienia posłania nadziei bez zniekształcania naszego Programu.

Wspominałam, jak ważna i pomocna jest służba dla osobistego zdrowienia i rozwoju Nar-Anon. Wciąż walczymy - czy to na poziomie grupy, obszaru, regionu czy świata, aby przyciągnąć członków Wspólnoty do służby – miało to wpływ na Nar-Anon w ciągu ostatnich trzech lat, a ta walka nadal trwa. Tylko wówczas, gdy pełniemy służby, możemy dowiedzieć się, w jaki sposób Nar-Anon pomaga nam zdrowieć. Nie zdawałam sobie sprawy jak służba może zmienić moje życie, aż do momentu, gdy 20 lat temu zostałam Dyrektorem Wykonawczą!

Zbliżająca się Światowa Konferencja Służb 2023 jest wirtualna i przewiduje większą liczbę uczestników ze Wspólnoty Nar-Anon z krajów z całego świata. Ponownie korzystamy z doświadczenia technologii, co daje nam możliwość wspólnej pracy w jedności dla dobra całości. Tematem tej konferencji jest „Postęp poprzez ogólnoswiatową jedność” i obejmuje ona to, co Nar-Anon robi, aby kontynuować realizację naszego głównego celu. Dlatego od czasu do czasu sprawdzaj aktualności dotyczące konferencji w zakładce WSC 2023 na stronie internetowej WSO.

Jestem wdzięczna za wsparcie ze strony Rady Powierniczej, Światowych Komitetów Służb, Wspólnoty Nar-Anon i służebnych z WSO – Phyllis, Maureen, Ahou i Erin. Dzięki ich pomocy i wsparciu mogę dalej służyć. Dziękuję.

Z wyrazami wdzięczności,

Cathy K., Nar-Anon WSO

W tym wydaniu:

Szansa na Służbę / Historia Nar-Anon	2
Akceptacja a Granice	3
Q & A od Komitetu ds. Taktyki i Przewodników	4
Hasła – narzędzie do zdrowienia	5
Hasła (cd) – Oddychanie	6
Kącik Światowego Komitetu Służb: / Kwartalny Apel	7
Wydarzenia	8

Nowa broszura



CZY WIESZ, ŻE... ??

...Delegatów Regionalnych i Zastępców Delegatów zachęca się do służby w Światowym Komitecie Służb (WSC)?

W cyklu między konferencjami, delegaci oraz ich zastępcy zasiadają również w komitetach służb światowych, aby kontynuować pracę rozpoczętą w WSC. (Przewodnik dla Służb Światowych str. 7).

Ogólne i szczegółowe wymagania do każdego Światowego Komitetu Służby, oraz ich adresy mailowe, można znaleźć na stronie: <https://www.nar-anon.org/world-service-committees>

Czy jesteś delegatem i chcesz służyć dalej w którymś z tych komitetów?

Wyślij e-maila z zapytaniem o działania danego komitetu; sprawdź, czy możesz wziąć udział w jednym ze spotkań, aby zobaczyć pracę komitetu i na tej podstawie zdecydować, czy dany komitet jest dla Ciebie odpowiedni!

Na poziomie Służb Światowych istnieje wiele komitetów:

Budżetu i Finansów

Zasobów Ludzkich

Literatury

Narateen

Newsletter

IP

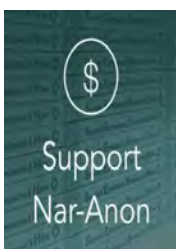
Polityki i Wytycznych

Zasobów Tłumaczeń

Strony internetowej

Światowej Konwencji

Światowej Konferencji Służb



Darowizny zmalowały i Nar-Anon potrzebuje Twojej pomocy, aby przetrwać burzę. Rozważ przekazanie darowizny już dziś, aby wesprzeć naszych lojalnych pracowników WSO, którzy odbierają telefony, dbają o dostępność literatury i udzielają pomocy grupom Nar-Anon na całym świecie.

Wejdź na www.nar-anon.org!

POMÓŻ OPOWIEDZIEĆ NASZĄ HISTORIĘ

Znajomy z Nar-Anon przesłał mi link do nagrania: "Pomyślałem, że będziesz chciał tego posłuchać. To spikerka W Pogoni za historią Nar-Anon."

Zatem posłuchałem. Nagle ciekawość ustąpiła, a w moim sercu wezbrało wzruszenie.

Moje zainteresowanie historią Nar-Anon nie zaczęło się od wysłuchania wspomnianej Spikerki. Około 10 lat temu pomagałem WSO przenieść się do ich obecnej lokalizacji. Dyrektor poprosiła mnie, abym uporządkował tematycznie zakurzone pudła przyniesione przez innych wolontariuszy. Musiałem przejrzeć każde pudło i zdecydować, co jest czym.

Od razu zainteresowały mnie dwa tematy: historia i inne języki. Czytanie korespondencji sprzed ponad pięćdziesięciu lat było fascynujące. Listy, które brzmiały jak doświadczenia usłyszane na mityngach. Nie mogłem przestać czytać tego "wołania o pomoc"; rozpoznawałem siebie w tych starych listach.

Poczułem pilną potrzebę. Większość korespondencji nie zawierała tekstu! Listy pisane odręcznie przez osoby zdesperowane, dotknięte czymś uzależnieniem, miały daty na znaczkach i były czytelne. Jednak odpowiedzi wolontariuszy (lata 60') nie zawierały tekstu! Atrament wyblakł! Kopie odpowiedzi na te listy sporządzono na powielaczu. Pamiętasz powielacze bębnowe, mokry papier i fioletowo-niebieski zadruk? Kiedy trzymałem te odpowiedzi „widma” od tych, którzy odeszli przede mną, zrobiło mi się smutno. Ich wkład wyparował. Ich ręcznie napisane doświadczenia, siła i nadzieja zniknęły.

Często myślałem o tych starych pudłach, teczkach i listach. Serce mi pękało przez świadomość, że stopy porzuconych pudeł leżały w ruchliwym biurze, które nie miało czasu na ich konserwację. Zostaw, oddaj Bogu, pomyślałem.

Wyobraźcie sobie moją euforię, gdy na nagranej Spikerce usłyszałem, jak ktoś mówi, że przeleciał przez cały kraj w poszukiwaniu historii i znalazł te pudła! Prawdziwy skarb dla nas wszystkich. nfqscribes@gmail.com



Akceptacja a Granice

Pewnego razu mój uzależniony mąż powiedział do mnie: „Twoim problemem jest to, że mnie nie akceptujesz”. Jego stwierdzenie mnie zaskoczyło. Myślałam bowiem, że wyznaczałam mu granicę. Zwrócił mi uwagę i zobaczyłam, że to wcale nie była granica. Nie akceptowałam wtedy takiego stanu rzeczy. Szczerze mówiąc, często nie akceptuję sytuacji. Myślałam też o pewnych sytuacjach, których nie akceptowałam w mojej Grupie Nar-Anon.

Rocznica mojej grupy macierzystej przypadła na kwiecień 2020. W tym czasie nasza grupa nie mogła spotkać się fizycznie ze względu na ograniczenia związane z pandemią. Przełożenie rocznicy grupy miało więc sens. W końcu wkrótce bylibyśmy w stanie spotkać się fizycznie, prawda? Taka była wówczas informacja, którą dysponowaliśmy.

Nadszedł kwiecień 2021 i mogliśmy spotkać się fizycznie. Jednakże w placówce, w której odbywały się nasze mityngi obowiązywały obostrzenia, w związku z czym nie mogliśmy wnieść ze sobą jedzenia, więc rocznica została ponownie przełożona.

Zadaję sobie pytanie, czy to była granica? Czy świętowanie rocznicy z jedzeniem było jedynym sposobem na mityng rocznicowy? A może upierałam się, ponieważ ta sytuacja nie przebiegła dokładnie tak, jak ja tego chciałam. Czuję się podobnie, gdy mówię sobie, że stawiam granicę, ale nie akceptuję danej sytuacji. I ponieważ nie jest tak, jak bym tego chciała, mierzę się z oporem. Nic nie mogłam zrobić, aby zmienić zasady panujące w miejscu, gdzie odbywają się nasze mityngi. Zmianę ich też nie należało do mnie. Nigdy już nie dowiem się, co straciłam nie robiąc tego, co mogłam zrobić w tamtym czasie.

Wciąż niewiele wydarzeń odbywa się fizycznie. Większość nadal odbywa się wirtualnie lub organizowane są w taki sposób, aby ludzie mogli samodzielnie odwiedzać wystawy przez kilka dni. Wmawiałam sobie, że niesienie posłania w ramach Informacji Publicznej nie jest możliwe, ponieważ „nie ma wydarzeń, które to umożliwiają”. Lecz czy naprawdę nie ma takich wydarzeń, czy może chodzi o to, że nie przebiegają tak, jak ja tego chcę? Czy naprawdę próbowałam dowiedzieć się, co mogę zrobić, aby nieść posłanie w ramach działań Informacji Publicznej w obecnych warunkach?

Na mityngach stacjonarnych witałam osoby nowoprzybyłe uśmiechem i uściskiem, wręczając pakiet literatury. Na mityngach wirtualnych witam osoby nowoprzybyłe uśmiechem i zrozumieniem. Przykro mi, że nie mogę obdarować ich literaturą, ponieważ nie spotykamy się ze sobą fizycznie. Czy rozważyłam to, co mogę dla nich zrobić, a nie tylko to, czego nie mogę zrobić? Mogę zapytać, czy chcą, abym przesała im informacje drogą pocztową. Mogę zostać na mityngu online po jego zakończeniu i porozmawiać z nimi. Mogę dać im mój numer telefonu jako Nar-anon’owy kumpel. Mogę mieć e-mailową lub tekstową listę członków i zapytać, czy chcą zostać dodani do tej listy w celu uzyskiwania informacji i wzajemnego wsparcia.

Na mityngach stacjonarnych przekazywaliśmy sobie koszyczek na fundusze w ramach Tradycji Siódmej. Fundusze te były przeznaczone na czynsz, literaturę i darowizny na rzecz służb poza obszarem grupy. Nie możemy przekazać fizycznego koszyka na mityngu online, więc nie zbieramy funduszy w ramach Tradycji Siódmej. Czy wymyśliłam kolejną wymówkę, zamiast zaakceptować sytuację? A może mogę ją zaakceptować i zobaczyć, co mogę zrobić? Możemy wykorzystać technologię tak, aby zbierać fundusze w ramach Tradycji Siódmej. Możemy użyć adresu pocztowego, aby zbierać fundusze w ramach Tradycji Siódmej. Możemy użyć tych funduszy grupowych do niesienia posłania Nar-Anon.

Swoją przygodę z Nar-Anon zaczynałam od mityngów, na których siedziałam na krześle w tym samym pokoju z innymi. Zmieniałam się, siedząc na tych krzesłach i widziałam, jak inni też się na nich zmieniają. To muszą być magiczne krzesła. To zadziałało dla mnie, więc musi to być jedyny sposób, w jaki to działa. Spotkałam ludzi, którzy zdrowieli, dzięki wirtualnemu połączeniu z innymi. Mieli „magiczne kwadraty” zamiast „magicznych krzesel”. Czy akceptuję innych, nalegając, aby mityngi odbywały się tylko fizycznie? Mogę wybrać rodzaj mityngu, który mi odpowiada. Potrafię też zaakceptować preferencje innych.

Mój brak akceptacji jest dla mnie czasami nadal trudny do rozpoznania. Ukrywam brak akceptacji wmawiając sobie, że to jest moja granica. Często zauważam, że znajduję wymówki, aby nie robić tego, co mogę w danej sytuacji.

Q&A od P&W



Światowy Komitet ds. Taktyki i Przewodników (T&P)

Obowiązki i odpowiedzialności: Komitet ten jest źródłem informacji dla Wspólnoty, w tematach, dotyczących taktyki oraz zasad zawartych w naszych przewodnikach dla Służb.

Oto pytanie z naszej Wspólnoty i odpowiedź od Komitetu T&P.

Pytanie od Członka Wspólnoty:

Komitet ds. Taktyki i Przewodników omówił Twoje pytanie: *„NIE zbieramy pieniędzy. Czy w naszej sytuacji są inne grupy, które nie zbierają pieniędzy i nie przekazują datków?”*

Komitet przedstawia swoją odpowiedź poniżej:

Komitet ds. Taktyki i Przewodników nie otrzymuje informacji o darowiznach od grup. Proponujemy rozważyć następujące materiały z wzoru scenariusza do prowadzenia mityngu: Przewodnik 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 z WSO (Biuro Służb Światowych), opłacenie czynszu i na przekazanie datków na służbę poza obszarem naszej grupy.” Wspomniane „poziomy wykraczające poza obszar grupy” są okręgi, regiony i Światowe Biuro Służb (WSO).

Sugerujemy również, aby nasze zasady, Tradycja Siódma oraz wytyczne, **Przewodnik dla Służb Lokalnych**, PSL i **Przewodnik dla Służb Światowych**, GWS, miały zastosowanie do wszystkich grup, zarówno online, jak i stacjonarnie.

Ponadto, patrz (GWS) strona 31: *„Wsparcie finansowe WSO pochodzi głównie ze sprzedaży LAK i darowizn od naszych członków, grup, okręgów, regionów i BSK. Jest to zgodne z naszą Tradycją Siódmą.”*

Sugerujemy również, aby w przypadku jakichkolwiek pytań ze strony Twojej grupy, dotyczących sposobu przekazywania darowizn zapytać inne grupy wirtualne w Twoim regionie, jakie stosują sposoby, aby przekazywać darowizny poza poziomem grupy.

Dziękujemy za skontaktowanie się z nami. Daj nam znać, jeśli możemy jeszcze w czymś pomóc.

Twoi Zaufani Służebni
Światowy Komitet ds. Taktyki i Przewodników

WS B&F KOMITET/ RADA POWIERNICZA

Migawkę najnowszych informacji finansowych można znaleźć na stronie docelowej WSB&F oraz na stronie internetowej w zakładce „Najnowsze wiadomości”

~ Myśl na Dziś ~

Czasami jesteśmy tak skupieni na tym, co może wydarzyć się za chwilę, że nie widzimy tego, co dzieje się teraz.

Kiedy po raz pierwszy uczestniczyłem w mityngu Nar-Anon, zetknąłem się z literaturą Aprobowaną na Konferencji (LAK). Mieliliśmy 12 Kroków, 12 Tradycji i 12 Koncepcji Służb oraz wszystkie teksty z Niebieskiej Broszury. Jako osoba nowoprzybyła nie pojmowałem i nie umiałem zrozumieć logiki zasad programu. Nie wiedziałem, że 12 Kroków jest przeznaczonych do mojego osobistego zdrowienia i rozwoju, 12 Tradycji zostało ułożonych tak, aby utrzymać w zdrowiu grupy, a 12 Koncepcji zostało stworzonych dla struktury służb. Nie wiedziałem nawet, co to jest struktura służb.

Jako osoba nowoprzybyła przyszło mi do głowy, że jedyną częścią LAK, którą łatwo było uchwycić, były hasła. Hasła wydawały się prostymi frazesami, ale jako osobie nowoprzybyłej wiele z nich łatwiej było powiedzieć niż zastosować. Na przykład w sytuacjach kryzysowych - a było ich wiele - jak miałem zastosować następujące hasła?

Powoli, lecz pewnie
Myśl
To też minie
Zostaw, oddaj Bogu

W czasie kryzysu i zanim dołączyłem do Nar-Anon, komputer w mojej głowie był zaprogramowany do reagowania w dokładnie odwrotny sposób na te hasła. Miotłem się od jednego kryzysu do drugiego, co wyrządziło mi wielką krzywdę i niewątpliwie jeszcze pogorszyło sytuację. Jednak we wczesnej fazie zdrowienia te proste, banalne słowa mądrości zaczęły nabierać kształtu w mojej psychice - nawet o tym nie wiedząc. Powoli, lecz pewnie byłem w stanie się zatrzymać i myśleć, co stało się bardzo ważnym hasłem na początku mojego zdrowienia. Udało mi się zatrzymać - wziąć głęboki oddech - wziąć wiele głębokich oddechów - i w moim najlepszym interesie stosować hasło 'Powoli, lecz pewnie'. Byłem w stanie ocenić sytuację, przyjrzeć się wszystkim moim opcjom, ustalić priorytety i zająć się "Najważniejszymi sprawami najpierw" - zamiast odruchowo działać. Co było - dla mnie - kolejnym wspierałym hasłem.

W zależności od powagi kryzysu, byłem w stanie zatrzymać się i zadać sobie pytanie: "Jak ważne to jest" i byłem w stanie szukać odpowiedzi, nie komplikując dostępnych rozwiązań.

W wielu przypadkach prostą odpowiedzią na niektóre okoliczności było nierobienie nic. Dowiedziałem się również, że nie każda sytuacja jest taka, jak mogłaby się wydawać - więc hasło „Słuchaj i ucz się” stało się dla mnie ważne. Zamknięcie ust i otwarcie umysłu pomogło mi otworzyć uszy i zacząć słuchać i uczyć się oraz oceniać sytuacje z większą uważnością i jasnością. Nawet jeśli nie spodobało mi się wszystko co usłyszałem, ważne było dla mnie, aby wziąć to co przydatne i zostawić resztę. Stało się to dla mnie kolejnym użytecznym hasłem.

Hasła nabierały kształtu w moim wczesnym zdrowieniu, a ja nawet tego nie zauważyłem, a nawet nie zacząłem jeszcze pracować nad Krokami. Zachowanie otwartego umysłu, słuchanie, uczenie się i odpuszczanie, które mnie niepokoiło pomogło mi żyć tylko moim życiem i zrozumieć, że muszę - naprawdę muszę - pozwolić innym żyć swoim życiem, i tak rozumiem hasło „Żyj i daj żyć”.

Kiedy pracowałem nad Krokiem Drugim, uwierzyłem w Siłę Większą ode mnie. To wtedy mogłem zastosować hasło „Zostaw, oddaj Bogu” - moje zrozumienie zajmowania się tym, co było poza moją kontrolą lub tym, co nie było moje. Pomogło mi również uważne przemyślenie i rozważenie Modlitwy o Pogodę Ducha: „Boże, użyż mi Pogody Ducha, abym godził się z tym, czego nie mogę zmienić, odwagi, abym zmieniał to, co mogę zmienić i mądrości, abym odróżniał jedno od drugiego.” To również pomogło mi zrozumieć hasło „Daj czas czasowi”. Dla mnie to hasło sugeruje, że wszystko dzieje się w Bożym czasie, a nie w natychmiastowym zaspokojeniu upragnionego przeze mnie czasu. Teraz każdego ranka, kiedy się budzę, jestem w stanie patrzeć tylko na ten dzień i przekonać siebie, że jedyne, co mogę zrobić - z pomocą mojej Siły Wyższej - to przeżyć tylko ten jeden dzień na raz i zastosować hasło „Właśnie dziś”. Jednak w czasach intensywnego kryzysu mogę modyfikować jeden dzień na raz do jednej godziny na raz lub nawet jednego momentu na raz, recytując hasło "To też minie - To też minie" i odmawiając Modlitwę o Pogodę Ducha.

(Ciąg dalszy na str. 6)

HASŁA – NARZĘDZIA DO ZDROWIENIA*(ciąg dalszy ze strony 5)***Członkowie****Dzieli się**

Jedynym hasłem, którego nie wymieniłem, brzmi: „Niech się zacznie ode mnie”. Przez bardzo długi czas źle rozumiałem to hasło. Myślałem, że gdy budzę się rano, co było początkiem mojego dnia, i zaczynam ten dzień, wszystko powinno egoistycznie kręcić się wokół mnie - tak jak w hasle „Niech się zacznie ode mnie”. Całkiem niedawno przyszło mi do głowy, że „Niech się zacznie ode mnie” znaczy, że nie mogę się doczekać, aż jakiś „przewodnik” z Nar-Anon weźmie mnie za rękę i powie „Hej, mam świetny pomysł - zacznijmy pracować nad listą z Twojego Kroku Czwartego”. Decyzja i praca muszą zacząć się ode mnie.

Z tego samego powodu nie mogę się doczekać, aż ludzie w moim otoczeniu zaczną być dla mnie mili, uprzejmi i troskliwi - niech to zacznie się ode mnie, co oznacza, że mogę być tym, który zaczyna być miły, uprzejmy i troskliwy dla innych.

Przypomina mi to jedno z haseł z naszych „Właśnie dziś”: *„Właśnie dziś będę zgodny z otoczeniem. Będę wyglądać najlepiej jak potrafię, ubiorę się stosownie; będę mówić cicho; Będę uprzejmy i nie będę nikogo ani niczego krytykować; nie będę nikogo o nic obwiniać; nie będę też próbować zmienić ani kontrolować nikogo poza sobą.”*

Nie ulega wątpliwości, że ludzie w moim życiu podążają za mną i odwzajemniają się życzliwością, uprzejmością i troską o mnie. Kiedy sprawy nie zaczynają się ode mnie, a ja mam oczekiwania wobec innych, te oczekiwania zamieniają się w urazy. Tak więc wszystko, co chcę osiągnąć w moim życiu i wszystko co chce dostać w zamian od życia, ma zawsze zacząć się ode mnie.

Stosowanie wszystkich haseł w moim zdrowieniu pomogło mi radzić sobie z codziennymi wyzwaniami w znacznie bardziej zrównoważony i zdrowy sposób. Dzisiaj mogę powiedzieć, że kiedy w końcu przepracowałem Dwanaście Kroków, stało się to dla mnie nowym sposobem życia, a hasła pomogły mi w tej drodze.

Przed Nar-Anon było moje stare życie, a teraz jest moje nowe życie z Nar-Anon. Każdy dzień to nowa okazja do życia, nauki i rozwoju. Dzięki Programowi Nar-Anon - Krokom, hasłom, mojej

Sile Wyższej oraz mojej służbie we Wspólnocie. Dzisiaj w czasie kryzysu oprogramowanie w mojej głowie jest zakodowane tak, by reagować w nowy sposób, sposób, który przynosi korzyści dla mnie w sytuacjach w których się znajduje, a nie w sposób, który wcześniej szkodził i pogarszał moją sytuację.

Oddychanie

Biorę głęboki oddech x 3

1. Zatrzymuję się
2. Bóg jest tutaj

Z nim czuję się dobrze

Zaciskam pięść i otwieram x 3

1. Świadomie czuję, że jestem bezpieczna
2. Decyduję się, by pomyśleć

Powierzam się opiece Boga

Powtarzaj w razie potrzeby. Może trzeba będzie znaleźć spokojne miejsce, by się nie rozpraszać.

Połączenie z Bogiem – wprowadza spokój

Wraz z praktyką staje się to naturalną reakcją na wewnętrzny niepokój lub zdenerwowanie.

Rozpoczęcie nowego tańca "Teraz", a nie utknięcie w miejscu

Podejmowanie kolejnych właściwych działań z mojej strony.

Uczenie się ufania.

Przerwa w dbaniu o siebie na rzecz powierzania się...

Kącik

Komitetów

Światowych



Światowy Komitet ds. IP

Kontynuując *nasze* postanowienie noworoczne - *Kontynuujemy niesienie posłania nadziei.*

W styczniu Światowy Komitet ds. IP zorganizował spotkanie Okrągłego Stołu – wszystko o nowicjuszach, pomysłach na przyciągnięcie nowych osób i sposobach na utrzymanie ich zaangażowania. Mam nadzieję, że byłeś z nami.

Patrząc w kierunku marca – mijają trzy miesiące 2023 roku, a niektórzy z nas już zaczynają czuć się nieco przytłoczeni zobowiązaniami w służbach, czy to w zakresie IP, czy innego typu służb (może przygotowań do Konferencji!). W miesiącach wiosennych i letnich pojawia się wiele możliwości do działania – zachęcanie członków do spikerek na wydarzeniach, obsługiwanie stoisk z literaturą na Złotach, kontaktowanie się z ośrodkami terapeutycznymi oraz profesjonalistami, kolportaż literatury do organizacji publicznych... Lista jest długa. Wydaje się, że kończymy jedno wydarzenie, a pojawia się kolejne. Pełnienie służb może być bardzo satysfakcjonujące. Wolontariat, robienie tego, co się kocha, może mieć długotrwałe pozytywne efekty. Ale co się dzieje, gdy nie możesz uzyskać pomocy? Wszyscy wiemy, że są tacy, na których zawsze można liczyć, ale szczerze mówiąc, czy to jest w porządku wobec nich? Czy to jest uczciwe wobec Ciebie? Co się stanie, gdy nagroda zniknie i wkradnie się negatywność? Wszyscy doświadczyliśmy „wypalenia”.

Przypominamy, abyście pomyśleli o sobie i zadbali o *siebie!* Dobry przyjaciel często pyta: „Co zrobisz dla siebie w tym tygodniu?!”

To prowadzi nas do następnego spotkania Okrągłego Stołu. Zapraszamy do podzielenia się tym, co robisz, kiedy zaczynasz być nadmiernie zestresowany i nie masz pomocy. Czy masz plan działania? Przyjdź i podziel się pomysłami, które pomagają Ci przezwyciężyć stres i pozwalają Ci się zrelaksować. Zapraszamy do dzielenia się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją, abyśmy mogli pomóc sobie nawzajem.

Dołącz do nas w dniu 23 kwietnia 2023 r. na spotkanie Okrągłego Stołu Światowego Komitetu ds. IP „Opieka i żywienie pracowników służb (i innych)”. Ulotka informacyjna ukaże się wkrótce.

Usiądź wygodnie i weź oddech (lub trzy). HALT - nie bądź zbyt głodny, zły, samotny lub *zmęczony*.

KWARTALNY APEL

Nasza Tradycja Siódma mówi „Każda grupa powinna być całkowicie samowystarczalna i nie powinna przyjmować dotacji z zewnątrz.” Pytanie zatem brzmi: w jaki sposób finansowane są służby Nar-Anon? Koncepcje 1 i 2 wymienione poniżej wyjaśniają, kto jest odpowiedzialny za służby Nar-Anon.

Dla realizacji głównego celu naszej Wspólnoty, Grupy Rodzinne Nar-Anon połączyły się, aby stworzyć Strukturę, która rozwija, koordynuje i utrzymuje służby w imieniu Nar-Anon jako całości.

Autorytetem dla służb Nar-Anon są Grupy Rodzinne Nar-Anon i na nich spoczywa ostateczna odpowiedzialność za te służby.

Powyższe Koncepcje mówią nam, że grupy są odpowiedzialne za finansowanie służb Nar-Anon. Również Przewodnik dla Służb Lokalnych (PSL) zawiera wiele odniesień na ten temat. Oto niektóre z nich: PSL – str. 9-1 *Finanse* oraz str. 9-3 *Wykorzystywanie funduszy grupy*.

Jeśli grupy są odpowiedzialne za finansowanie, to odpowiedzialny jestem ja jako członek grupy. Powiniennem zatem przekazywać datki grupie, aby mogła kupować literaturę dla osób nowoprzybyłych, opłacać konto wirtualne i przekazywać datki poza poziomem grupy na rzecz Regionu i Światowego Biura Służb (WSO).

Jednak jako członek Nar-Anon, który nie uczestniczy w mityngach stacjonarnych, tylko w wirtualnych, zadałem sobie pytanie, czy nadal przekazuję datki tak, jak wtedy, gdy wrzucałem datki fizycznie do koszyka. Moja odpowiedź brzmiała „nie”. Mimo, że grupy umieszczały na czacie informacje o tym, jak i gdzie można wpłacić datek.

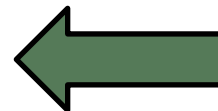
Spojrzałem zatem na mój miesięczny budżet, aby zobaczyć, ile mogę miesięcznie przekazać. Kiedy już ustaliłem kwotę, podzieliłem ją między grupy, do których regularnie chodzę i WSO. Wspaniałe jest to, że mając jedną grupę i WSO, mogę sprawić, że będzie to powtarzająca się co miesiąc kwota. Moim planem jest zwiększanie datków co roku, kiedy tylko jest to możliwe.

Kiedy życzliwie dystansuję się od problemów uzależnionego, mogę znaleźć czas na przyjrzenie się własnym wadom. Pracuję nad jedyną osobą, którą mogę zmienić – nad sobą.

SESH—9 września

Nadchodzące wydarzenia i aktywności

Po więcej informacji przejdź do strony [Events page](#)



Niesienie pośłania

March 25th, 2023 - Rocky Mtn. Region

Konwencja Regionu Georgia

March 17 & 18th, 2023

Acceptance is the answer

Register and pay by Venmo at

www.naranonga.com "events"

Okrągły Stół – Strona internetowa

Dates: April 1st, 2023

Zoom Meeting ID: 832 7524 4099 (No Passcode)

Konwencja Rocky Mountain

Kick-Off Event

April 16th, 2023

Fundraiser and Information

Go to Naranonrm.org

XXXIII Konwencja Regionu

Northern California

April 8th, 2023

Acceptance is the answer

Sacramento, CA.

Światowa Konferencja Służb—2023

POSTĘP PRZEZ ŚWIATOWĄ

JEDNOŚĆ

27 kwiecień— 2 maj 2023

Doświadcz mocy pracy nad Krokami

Dates: May 10th to 31st, 2023

(Five Sessions-check the flyer)

Plan to attend all 5 sessions An Interactive, Intensive, Immersive, Intimate journey through the steps for everyone, regardless of where you are in your recovery!

Wednesday May 10 5p-7p MT Step 1

Wednesday May 17 5p-7p MT Steps 2 and 3

Saturday May 20 10a 3p MT Steps 4-7

Wednesday May 24 5p-7p MT Steps 8 and 9

Wednesday May 31 5p-7p MT Steps 10-12

BTDT Zoom 361 212 1212 Password: BTDT!

Hosted by the Rocky Mountain Region
Questions? email: BTDT36@aol.com

GR Nar-Anon, Inc. nie prowadzi ani nie popiera żadnego konta w mediach społecznościowych, które podaje się, za Grupę Nar-Anon.

7 Konwencja

Annual Rocky Mountain

Data: 10-12 Listopad 2023

Od desperacji do transformacji

Loveland, CO

Historia Nar-Anon

15 kwiecień 2023

Szczegóły wkrótce na stronie



Nar-Anon Family Groups

Nar-Anon World
Service

Headquarters
23110 Crenshaw Blvd.

#A
Torrance, CA 90505

Podziel się Twoimi wydarzeniami i aktywnościami

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, jeśli chcesz podzielić się nadchodzącym wydarzeniem.—

Subskrypcje na dziś—7439