

Biuletyn Grup Rodzinnych Nar-Anon



Wiadomość od naszej Dyrektor Wykonawczej

Jedność poprzez Służbę

WSO (Światowe Biuro Służb) Nar-Anon spotkało się z wieloma wyzwaniami, takimi jak niedobory personelu, zamknięcie biura z powodu COVID-19 i realizowanie wysyłek zamówień literatury. To prawda, że rok 2020 wielu z nas uświadomił, że życie, jakie znamy, zostanie na zawsze zmienione. Tak więc dzisiaj chodzi o pójście naprzód i ponowne spełnienie naszego podstawowego celu, jakim jest pomoc rodzinom osób uzależnionych.

W obliczu tych nowych okoliczności, społeczność Nar-Anon na całym świecie zorganizowała się tak, by nadal móc wypełniać ten cel. Testujemy i znajdujemy alternatywne sposoby organizowania mityngów. Ogromnie pomogli członkowie Nar-Anon, którzy dzielili się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją, nie tylko na temat Nar-Anon, ale także na temat technologii umożliwiającej połączenia on-line.

Rok 2021 się rozpoczął a członkowie Nar-Anon na całym świecie byli niesamowitym wsparciem i pomocą.

W tym numerze:

Wypowiedzenie	2
Zasady ponad osobiste przekonania	3
Dzielę się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją	4
Strona o sponsorowaniu	5
Praca nad Tradycją Pierwszą	6
Kącik Komisji; Literatura	7
Wydarzenia	8

W kwietniu wielu z nas weźmie udział w Konferencji Służb Światowych w charakterze delegatów, zastępców delegatów i obserwatorów. Z powodu pandemii Konferencja z 2020 roku została przełożona na rok 2021. Technologia połączy członków na całym świecie na Konferencji i da nam możliwość zjednoczenia się.

Nadal potrzebujemy wszelkiej pomocy i wsparcia. Mam nadzieję, że rozważysz podjęcie Służby w Nar-Anon, czy to na poziomie Grupy, Okręgu lub Regionu, czy nawet, jak doprowadziło mnie moje doświadczenie, w WSO. To jest program „my”, jestem wdzięczna i doceniam tych, którzy stoją obok mnie, pomagając w dalszym rozwoju Nar-Anon. Jak zawsze jestem wdzięczna wszystkim za umożliwienie mi pełnienia Służby.

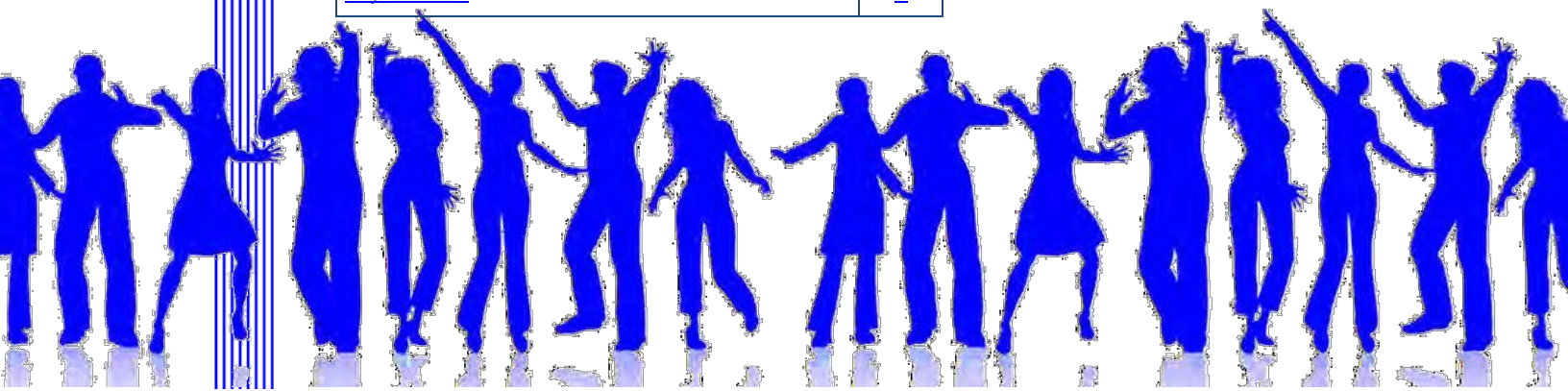
Z wdzięcznością,

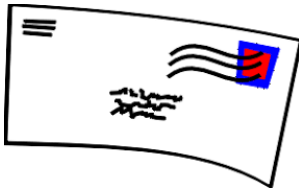
Cathy K., Nar-Anon WSO

Wkrótce!

**Poznaj
Światową Radę Powierników(BOT)
oraz
Światowe Biuro Służb
Dyrektor Wykonawczą
Okrągły Stół Członków Wspólnoty**

RAZEM Z POGODĄ DUCHA





Nasi
członkowie
dzielą się

Wypowiedzenie

Kiedy zaczynałam pracę na Programie, nie czułam się komfortowo z myślą o Sił Wyższej, jakkolwiek Ją pojmuję. Dorastałam w zorganizowanej religii i miałam poczucie strachu przed „Bogiem”. Po wykonaniu Kroku Pierwszego, przyznaniu się, że jestem bezsilna wobec uzależnionego, że moje życie stało się niemożliwe do kierowania, byłam gotowa na Krok Drugi. Po wyrażeniu niechęci do zadośuczynienia „Bogu”, którego znałam dorastając, moja sponsorka zasugerowała, abym napisała list z wypowiedzeniem do mojego starego „Boga” i zatrudniła nowego.

Do starego Boga, jakkolwiek Go pojmuję:

To jest mój list z wypowiedzeniem do Ciebie. Kiedy zaczynam próbować zrozumieć koncepcję Siły Wyższej, wchodzisz mi w drogę. Jesteś oceniający i sprawiasz, że kwestionuję swoją wartość i to, czy jestem „wystarczająco dobra” dla Ciebie lub dla świata. Przez ten strach i smutek zaczęłam żywić do Ciebie urazę i kwestionować to, czy istniejesz.

Nowa Siła Wyższa, jakkolwiek ją pojmuję, próbuje pojawić się w moim życiu. Kończę z Tobą teraz i zatrudniam nową Siłę Wyższą, którą powoli poznaję.

Moja nowa Siła Wyższa:

- Będzie mnie kochać za to, kim jestem i za błędy, które popełniłam w przeszłości, a także za błędy, które popełnię w przyszłości;



Wejdź teraz na www.nar-anon.org !

Darowizn znacznie ubyło, a Nar-Anon potrzebuje Twojej pomocy, by przetrwać tę burzę. Prosimy o rozważenie przekazania darowizny już dziś, aby wesprzeć nasz lojalny personel WSO, który odbiera telefony, zapewnia przepływ literatury i dostarcza pomoc dla Grup na całym świecie.

Właśnie dziś...

- Właśnie dziś, mogę być zła i wściekła, ale nie okażę tego. Otworzę SESH, poczytam codzienne medytacje i pomedytuję. To też minie.
- Właśnie dziś zaakceptuję to, gdzie jestem i będę wdzięczna za Program Nar-Anon.

- Wysłucha mnie, nawet gdy jestem zła;
- Nie ma zestawu zasad i nie będzie mnie straszyć ani grozić, żebym robiła to, co należy;
- Pokaże mi, co to znaczy mieć szczęśliwe i satysfakcjonujące życie, na przykładzie innych;
- Będzie stawiać na mojej drodze sytuacje i wyzwania, które będą wydawały się dla mnie zbyt trudne. Ona jednak mi pokaże, że sobie z nimi poradzę;
- Pomoże mi zamilknąć by słuchać, nie działać pochopnie, ukorzy moje serce i pomoże uciszyć moje ego.
- Będzie mnie kochać pomimo moich błędów i pozwoli mi się do nich przyznawać, a także je robić;
- Pomoże mi dostrzec, że jestem kochana, wartościowa i ważna.

W mojej grupie usłyszałam, że nasza Siła Wyższa woli, żebyśmy krzyczeli i wrzeszczeli, niż żebyśmy w ogóle nie mówili. Z radością mogę powiedzieć, że oficjalnie zakończyłam współpracę z moją starą Siłą Wyższą i zatrudniłam nową.

**HELP US TELL
OUR HISTORY!!**

The History Scribes* is reaching out to our Nar-Anon fellowship for your experiences that help tell the Nar-Anon history, especially those dating back to 1967, when Nar-Anon first began. If you can help with the following questionnaire Please email: nfsgscribes@gmail.com

WHO if known, started the original group(s) or meeting(s) in your area/district of your region? **WHAT** were the name of these group(s)? Are these groups/meetings still in existence? **WHEN** was the original group(s) or meeting(s) in your area or district first started for your region? **WHERE** were these groups located? **HOW** can the History Scribes contact the original members of the first groups/meetings in your regions for more information? **FINALLY**, if you have a historical story about Nar-Anon, that you would like to share. Please let us know.

Thank you!

**Ad-Hoc Committee in pursuit of Nar-Anon History

Nasi Członkowie dzielą się



Pierwszeństwo zasad przed osobistymi ambicjami

TRADYCJA 12: *Anonimowość stanowi duchową podstawę wszystkich naszych Tradycji, przypominając nam zawsze, aby zasady stawiać ponad osobiste przekonania.*

Tradycje, Przesłania na dziś

“Jestem mile widziany, wspierany i kochany w naszej Grupie Nar-Anon. Program jest tu dla mnie dzięki tym, którzy przyszedli przede mną oraz ich gotowości do podążania za Tradycjami. Dzisiaj zrobię co w mojej mocy, by postawić zasady przed osobistymi ambicjami.”*

Mój sponsor i ja wielokrotnie omawialiśmy „zasady ponad osobistymi ambicjami”. Wiele moich pytań na temat moich uzależnionych bliskich i Służb, nawiązuje do tego tematu.

Dorastałem w tradycyjnej rodzinie, w której jeden członek był ponad wszystkimi. Jeśli ta osoba czegoś chciała, z powodu strachu, zagubienia czy przyzwyczajenia, to to dostawała. O ile dobrze pamiętam, taki schemat trwał już od czterech pokoleń z obu stron rodziny. Zastraszanie i dominacja jednego członka zastąpiły przewodnictwo i wskazówki. To był idealny poligon treningowy, abym stawiał moich uzależnionych bliskich i ich potrzeby ponad moje własne. To zupełnie odwrotny mechanizm niż w „osobiste ambicje ponad zasadami”.

Kiedy nie znalazłem bezwarunkowej miłości, spełniałem warunkowe wymagania innych ludzi, aby poczuć się kochanym. Jeśli postawię je ponad wszystko inne, będą mnie przez chwilę

kochać. Moje wady charakteru pochodzą z wypaczonego naginania się, aby dopasować się do tych niezdrowych oczekiwań. Nie wstydzę się moich wad, bo starałem się, jak umiałem najlepiej. To było moje fałszywe ego, moje niezdrowe ja. Teraz, gdy mam program, mam bezpieczne miejsce, w którym mogę zająć się swoimi wadami i zastąpić je lepszymi sposobami, w tym Tradycją stawiania „zasad ponad osobistymi ambicjami”.



Na mityngu w temacie Tradycji, mądry członek powiedział, że Służba uwydatni nasze wady charakteru.

Uważam, że to stwierdzenie jest bardzo prawdziwe!

Gdyby dzisiejszy mityng był moim ostatnim, byłby on kontynuowany beze mnie, bez każdego JEDNEGO członka. Jedna osoba nie tworzy ani nie łamie prawdy i magii mityngów.

Złudzeniem nieuleczalnej wyjątkowości jest przekonanie, że jestem tak wyjątkowy, że nikt nie może mnie zrozumieć ani mi pomóc. W Służbie może to oznaczać, że jestem pewien, że jestem jedyną osobą, która może wykonać daną pracę. To kwestia kontroli, wada charakteru i stawianie ambicji ponad zasadą jedności w Nar-Anon. Piękne jest to, że na mityngach, pełniąc Służby, mam bezpieczne miejsce, w którym mogę się uczyć, popełniać błędy i nadal być akceptowanym. To wspaniałe miejsce by nabierać doświadczenia. Jesteśmy tu dla siebie nawzajem.

Pełnienie Służby przywołuje wiele pytań dotyczących „zasad ponad osobistymi ambicjami”:

- Czy jestem wystarczająco silny, aby stanąć w obronie zasady Nar-Anon, nawet jeśli bliska mi osoba z Nar-Anon się nie zgadza? A może boję się stracić jego aprobatę? Czy to samo może odnosić się w stosunku do mnie?
- Czy karmię swoje ego? Albo czyjeś ego? Czy szukam czyjejś aprobaty lub miłości?
- Jeśli przedstawiam opinię lub głosuję czy staję po stronie moich przyjaciół, czy też łączę się z moją Siłą Wyższą?
- Czy staję przeciwko innemu członkowi, z którym nie jestem blisko lub jeszcze go nie rozumiem? Przeciw komuś, kto skrzywdził MOJE ego? Czy knuje przeciw innym?
- Czy żyję w złudzeniu nieuleczalnej wyjątkowości, tak jakby zasady, które mają zastosowanie do wszystkich, nie dotyczyły mnie?
- Czy traktuje innego członka jako swoją Siłę Wyższą? Czy zachęcam innego członka, by traktował mnie jako swoją Siłę Wyższą?

To są trudne pytania.

Ale ten Program oferuje duchowe rozwiązanie tych trudnych pytań, zamieszania, które może powstać w związku z „zasadami dotyczącymi osobistych ambicji” oraz wpływu, jaki może nieść moja rola w uzależnieniu. Zaczynam widzieć moje motywy coraz wyraźniej. Uczę się oddawać te sytuacje mojej Sile Wyższej, pracować nad Dwunastoma Krokami, stosować Dwanaście Tradycji, rozmawiać z moim sponsorem, służyć Nar-Anon i

[ciąg dalszy na stronie 4...](#)



Nasi
Członkowie
dzielą się

Dzielę się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją

Kiedy po raz pierwszy dowiedzieliśmy się o uzależnieniu naszej córki, byliśmy zdruzgotani. Zawsze szczyliśmy się tym, że jesteśmy zgraną rodziną. Jeździliśmy razem na wakacje, co niedzielę jadaliśmy rodzinne obiady i interesowaliśmy się swoimi sprawami, zarówno tymi dobrymi, jak i złymi. Byliśmy więc zaskoczeni, gdy odkryliśmy, że córka bierze narkotyki. Około miesiąca przed tym odkryciem, pojawiły się pewne znaki. Wiedzieliśmy, że coś jest nie tak, ale nie mieliśmy pewności co. Zawsze była bardzo silna, uparta i otwarta.

Mój mąż i ja próbowaliśmy wszystkiego, żeby ją powstrzymać. Zażądaliśmy detoksu i odwyku, żeby mogła pozostać w rodzinie. To nie zadziałało. W końcu zdecydowaliśmy się wyrzucić ją z domu i odsunąć od pracy w rodzinnej firmie.

Byłam w rozszepce i na skraj załamania nerwowego, kiedy zdecydowałam się pójść na mój pierwszy mityng. Sama uzależniona mi o nim powiedziała. Widziała ulotkę w kościele, w którym od czasu do czasu odbywały się mityngi dla uzależnionych.

Gdy po raz pierwszy przyszedłam na

[...ciąg dalszy ze strony 3](#)

Pierwszeństwo zasad przed osobistymi ambicjami

kontaktować się z innymi członkami poza mityngami. Im bardziej angażuję się w praktykę, tym jaśniejsza staje się dla mnie koncepcja „zasad ponad osobistymi ambicjami”, a moje zachowanie staje się bardziej zrozumiałe. Z wdzięcznością zdobywam wiedzę na temat granic,

miting Nar-Anon przywitani mnie przyjaźni ludzie. Jedna pani poprosiła mnie, żebym z nią usiadła. Poczułam natychmiastową więź z nią i z Grupą. Wysłałam tamtej nocy, czując, że ci ludzie wiedzieli, przez co przechodzę, i że nie jestem sama. Poszłam do domu, opowiedziałam mężowi o mityngu i zapytałam, czy chciałby pojechać ze mną w przyszłym tygodniu. Powiedział mi, że nie potrzebuje tego; on nie był uzależniony. Kiedy niechętnie w końcu ze mną poszedł, również poczuł natychmiastową więź. Potem kontynuowaliśmy to co tydzień.



Przez pierwszy rok nigdy nie zabrałam głosu na mityngach. Wchodziłam, zajmowałam moje miejsce i po prostu słuchałam i obserwowałam. Czasami były łzy, czasami śmiech, a czasami pojawiał się ból, gdy osoby nowoprzybyłe opowiadały swoje historie, ale nigdy nie było osądzania.

Praca z programem Nar-Anon pomogła mi nauczyć się radzić sobie z naszą uzależnioną. Dowiedziałam się, że jestem tak samo uzależniona, jak ona. Byłam uzależniona od mojej córki.

na temat mojego związku z uzależnioną ukochaną osobą, odnośnie moich interakcji w programie i mojej Służby w Nar-Anon. Dbam o utrzymanie zdrowego programu dla tych, którzy za nim podążają.

Kontrolowałam moje życie na wiele sposobów. Jeśli nie była szczęśliwa, nikt nie był szczęśliwy. Przez wiele lat chodziliśmy wokół niej na palcach. Praca z programem dała mi narzędzia, dzięki którym nauczyłam się, jak wyznaczać sobie zdrowe granice. Dowiedziałam się, co to znaczy oderwać się z miłością, jak nie reagować natychmiastowo, zatrzymać się i analizować swoje motywy. To ograniczyło nasze klótnie.

Przychodząc do Nar-Anon i pracując na Krokach, mogłam nauczyć się, jak zachować spokój i Pogodę Ducha w moim życiu. Dzięki temu nowo zdobytemu doświadczeniu i sile, mogłam pomóc w prowadzeniu mityngów i finalnie zorganizować Grupę w mojej okolicy. Mój mąż był w tym dla mnie dużym wsparciem. To był udany mityng i nadal się rozwija.

Chciałabym powiedzieć, że nasza uzależniona odzyskała zdrowie, ale tak się nie stało. Zmarła w lutym 2020 roku po przedawkowaniu, tuż po ukończeniu nakazanego przez sąd 21-dniowego programu odwykowego.

Nadal pełnię Służby i niosę posłanie Nar-Anon każdemu, kto szuka pomocy.

Zgłoszenia do Biuletynu

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

Zgłoszenia do następnego numeru
do 20.04.2021



Ten rozdział został stworzony, aby lepiej zrozumieć tę wyjątkową relację, jaką jest sponsorowanie. Dajemy Ci szansę, abyś podzielił się w tym miejscu swoim doświadczeniem oraz poznał doświadczenie innych sponsorów i sponsorowanych. Prześlij proszę swoje teksty na maila: newsletters@nar-anon.org i zaglądaj na tę stronę w każdym nowym wydaniu *Razem z Pogodą Ducha!*

Narzędzia do pracy nad Krokami

... ciąg dalszy z grudniowego (2020) wydania "Razem z Pogodą Ducha"



Krok 10: *Prowadziliśmy nadal obrachunek moralny natychmiast przyznając się do popełnianych błędów.*

Kiedy przyszliśmy do Nar-Anon byliśmy pogrążeni w otchłani uzależnienia. Wraz z naszymi uzależnionymi spadliśmy na samo dno i zaczęliśmy szukać drogi do wyjścia. Kroki okazały się być rozwiązaniem, którego szukaliśmy. Wyszliśmy z dołka, dzięki pracy na pierwszych dziewięciu Krokach. Krok Dziesiąty jest pierwszym z trzech Kroków wzrastania, które pozwalają nam podtrzymać dotychczasowy postęp i zapewnić dalszy rozwój. To nasze zabezpieczenie przed powtórny upadkiem w otchłan uzależnienia.

Działanie Kroku Dziesiątego polega na wprowadzeniu wszystkich pierwszych dziewięciu Kroków do naszego codziennego życia. Kiedy pojawiają się trudności od razu przyznajemy, że jesteśmy bezsilni i wiemy, że Siła Wyższa może przywrócić nam równowagę wewnętrzną. Zatrzymujemy się, prosimy Siłę Wyższą o pomoc i powierzamy jej naszą wolę. Następnie przeprowadzamy obrachunek moralny naszych błędów i wad charakteru, które znowu w nas ożyły. To wszystko wyznajemy naszemu sponsorowi lub komuś bliskiemu z Nar-Anon. Kiedy przyznamy się do popełnionych błędów, pokornie prosimy naszą Siłę Wyższą o usunięcie wad charakteru, które są źródłem naszego bólu. Nasi sponsorzy pomagają nam określić, czy jesteśmy winni zadośćuczynienia - jeśli tak, dokonamy go natychmiast.

Działanie: Utwórzmy 'Przegląd Dnia' Kroku Dziesiątego. Dostosujmy go do nas. Uwzględnijmy wady charakteru, na które należy uważać i przeciwdziałania, które należy praktykować. Uwzględnijmy te sprawy, z którymi mamy problem, jak dbanie o siebie, unikanie plotek czy bycie serdecznym wobec bliźnich. Poniżej kilka przykładów:

- Czy rozmawiałam dziś z członkiem wspólnoty Nar-Anon?

- Czy kontrolowałam?
- Czy się zdenerwowałam?
- Czy się bałam?
- Co zrobiłam, aby postawić siebie na pierwszym miejscu?
- Czy pilnowałam swoich spraw?
- Czy narzekałam i bawiłam się w Boga?

Krok 11: *Dążyliśmy poprzez modlitwę i medytację do umocnienia świadomego kontaktu z Bogiem, jakkolwiek Go pojmujemy, prosząc jedynie o poznanie Jego woli wobec nas oraz o siłę do jej spełnienia.*

Doświadczenie! Krok Jedenasty jest szansą na doświadczenie mocy Boga w naszym codziennym życiu. Każdego dnia pragniemy umocnić naszą relację z Siłą Wyższą. Budujemy konstrukcję utkaną z wiary, zaufania, zrozumienia, chęci, zaangażowania, poświęcenia, dyscypliny i działania.

Modlitwa

Działanie: Modlitwa jest rozmową z Bogiem, jakkolwiek Go pojmujemy. Aby udoskonalić naszą modlitwę, zapoznajmy się z pisemnymi modlitwami innych. Stwórzmy książkę z osobistymi modlitwami do wykorzystania w swoim codziennym życiu. Aby zrobić krok naprzód, rozpoczynajmy i kończmy każdy dzień pisemną lub ustną modlitwą.

Medytacja

Działanie: Wyszukajmy wiele różnych rodzajów medytacji. Wypróbujmy co najmniej dziesięć z nich. To, czego szukamy, to doświadczenie. Medytacja nie jest teorią. To działanie, dlatego poświęcamy się znalezieniu tej odpowiedniej dla nas. Kontynuujemy odkrywanie różnych rodzajów medytacji, aż znajdziemy najlepszą dla nas.

[Ciąg dalszy na stronie 6...](#)

Subskrypcja Newslettera

Kliknij tutaj, aby otrzymać **BEZPŁATNĄ** e-subskrypcję *The Serenity Connection*. Dotychczasowe subskrypcje: **>5000!**



[...ciąg dalszy ze strony 5](#)

Strona
o
sponsorowaniu

Narzędzia do pracy nad Krokami

Poprawa naszego świadomego kontaktu z Bogiem

Działanie: Rozpiszmy plan, aby poprawić nasz świadomy kontakt z Bogiem. Wprowadźmy go w życie. Na przykład: "Rozpocznę dzień od napisania listu do Boga i wysłuchania duchowej muzyki, podczas przygotowywania do pracy. Kiedy będę zestresowana, zatrzymam się i poproszę Boga o inspirację i konkretne działania. W ciągu dnia wysłucham prowadzonej medytacji. Zrobię wieczorną inwenturę, zastanawiając się nad swoim charakterem, słowami, czynami i codziennymi przesłaniami na dziś z literatury."

Hasła:

- Wola Boża nie działa natychmiastowo,
- Jeśli jestem gotowa odpuścić rezultat, znaczy, że powierzam się Woli Boga.
- Boże, daj mi moc wypełnienia Twojej woli, nawet jeśli nie jest to moja wola.
- WIARA – sposób, który zawsze działa
- Jeśli Bóg mnie do tego doprowadzi, Bóg mnie przez to przeprowadzi.
- Nie ma Kroku, który mówi: „a potem coś wymyślił”.

Krok 12: *Przebudzeni duchowo w wyniku realizacji tych Kroków, staraliśmy się nieść posłanie innym i stosować te zasady we wszystkich sferach naszego życia.*

Krok Dwunasty potwierdza to, czego doświadczyliśmy. Zmiana. Zachęca nas do rozdawania tego, co zostało nam dane tak dobrowolnie. Przekazywanie naszego doświadczenia z pracy nad Krokami jest niezbędne dla naszego codziennego zdrowienia

Niesiemy posłanie innym członkom Nar-Anon, gdy:

- Mówimy TAK na propozycję niesienia Służby w Nar-Anon
- Mówimy TAK na zaproszenie do podzielenia się naszą historią

- Mówimy TAK na prośbę o sponsorowanie
- Mówimy TAK na rozmowy telefoniczne między mityngami

Praktykowanie jest aktem powtarzania. Niektórym z nas początkowo trudno było zrozumieć i zastosować zasady zdrowienia. Wkrótce odkryliśmy, że im częściej ich używamy, tym wygodniej się z nich korzysta. To, co początkowo wydawało się trudne, ostatecznie staje się naszą drugą naturą.

Działanie: Niemożliwym jest praktykowanie zasad we wszystkich naszych sprawach, jeśli ich nie znamy. Sporządź listę zasad Nar-Anon, haseł i użytecznych narzędzi, których będziesz używać każdego dnia.

Działanie: Czytaj literaturę zaakceptowaną przez Konferencję Nar-Anon: "Zostać Sponsorem" i "Pytania o Sponsorowanie"

- Jakie pytania zadasz potencjalnemu sponsorowanemu?
- Jak będziesz z nim pracować: co tydzień, twarzą w twarz, wirtualnie, telefonicznie?
- Jak długo będziesz się spotykać: godzinę, 90 minut, 2 godziny?
- Jakim typem sponsora chcesz być?
- Módl się, aby być skutecznym sponsorem.
- Zadawaj innym członkom pytania o to, w jaki sposób sponsorują.

Działanie: Czytaj literaturę zatwierdzoną na Konferencji Nar-Anon. Zanutuj strony i narzędzia, którymi możesz się podzielić ze sponsorowanym lub członkiem wspólnoty, gdy mają problemy. Przykład: „jeśli nie odpuścisz, nie wrócisz do zdrowia”. *

* *SESH*, str. 214 i *Nar-Anon 36*, str. 18.

Praca nad Tradycją Pierwszą

Tradycja Pierwsza: *Nasze wspólne dobro powinno być stawiane na pierwszym miejscu, postępowanie indywidualne większości zależy od jedności grupowej.*

“Uważam, że pomijasz kogoś w „naszym wspólnym dobru”, powiedział mój sponsor, gdy pracowaliśmy nad Pierwszą Tradycją.

Byłam zdezorientowana. Myślałam, że wykonałam dobrą pracę. Zidentyfikowałam wiele sposobów, na podporządkowanie się wspólnemu dobru i wiele sposobów, na promowanie wspólnego dobra. “O kim zapomniałam?”, „O sobie.”, odpowiedziała.

Och, racja. Jestem częścią grupy. Moje potrzeby

i pragnienia są częścią wspólnego dobra. Zdałam sobie sprawę, że przed rozmową, zajęciem stanowiska czy podjęciem działania, muszę rozważyć, co jest najważniejsze dla całej Grupy, w tym dla mnie. Nie mogę zapominać o moich potrzebach, lecz traktować je na równi z potrzebami pozostałych członków.

Kiedy rozmawialiśmy, moja sponsorka wyjaśniła mi kluczową rolę, jaką Tradycje Nar-Anon odgrywają w rozwoju i sile naszych Grup. Zdałam sobie sprawę, że ponoszę odpowiedzialność za swoją Grupę, mój Region i Nar-Anon jako całość. Nie pomyślałam o tym. A Ty? Moja sponsorka wskazała również, że to, co działa w grupach Nar-Anon, sprawdza się również w rodzinach i grupach roboczych.

[Ciąg dalszy na stronie 8...](#)

Kącik Komitetu Służb Światowych



Komitet Informacji Publicznej

Nowe wyzwania? Dołącz do IP!

Interesuje Cię Informacja Publiczna? Gotowy, aby zwiększyć swoje zaangażowanie w Służbę? Światowy Komitet Informacji Publicznej może być idealnym miejscem dla Ciebie. Służąc jako źródło pomocy w niesieniu posłania nadziei Nar-Anon na całym świecie, Komitet opracowuje literaturę, materiały i strategie by podnieść świadomość społeczną Grup Rodzinnych Nar-Anon. Aby zobaczyć jakiego ta praca nabrała kształtu, sprawdź stronę Outreach i Fellowship Review (sekcja Outreach) na stronie Nar-Anon, tam zobaczysz zakres materiałów opracowanych przez Komitet. Praca trwa nadal. Zapraszamy do przyłączenia się do nas. Tworzymy koncept tego, co będzie dalej.

Komitet spotyka się co miesiąc na Zoom, w każdą trzecią

niedzielę o 3pm ET (21:00 w Polsce). Comiesięczne spotkania są ograniczone do jednej godziny i służą do przeglądu prac w toku, omawiania nowych projektów i przydzielania zadań. Pomiędzy spotkaniami, pojedyncze osoby lub małe grupy pracują nad realizacją agendy komitetu. Zapraszamy Cię do rozważenia możliwości przyłączenia się do tej wspólnej pracy.

Masz pytania? Potrzebujesz więcej informacji? Gotowy by poznać Służbę w Światowym Komitecie IP? Email outreach@nar-anon.org

Komitet ds. Strony Internetowej



Światowa Komisja ds. stron internetowych organizuje w sobotę, 3 kwietnia, okrągły stół w celu omówienia "dostępności i anonimowości w ulotkach i na stronach internetowych". Sprawdź na stronach biuletynu z wydarzeniami [Events](#), tam uzyskasz więcej informacji.

Dzielenie się literaturą z osobami nowoprzybyłymi

Jeszcze w zeszłym roku, osoby nowoprzybyłe przychodząc na mityng otrzymywały pakiet ulotek dla Nowoprzybyłego, czasami z *Niebieską Broszurą*, czasami z listą numerów telefonów innych członków. I nagle przenieśliśmy się do wirtualnego świata. Jak możemy robić to teraz?

- Możemy podać link do sklepu internetowego, by mogli zakupić literaturę: <https://nar-anon-webstore.myshopify.com/>
- Możemy podać link do ciekawych pozycji naszej literatury, które można pobrać za darmo: <https://www.nar-anon.org/outreach> i <https://www.nar-anon.org/service-literature>
- Możemy im powiedzieć, że *Niebieska Broszura*, *SESH* i kilka innych pozycji można nabyć od razu w formie ebooka.

Nie możemy natomiast robić kopii literatury Nar-Anon i wysyłać ich mailem do osoby nowoprzybyłej. Nie możemy kopiować codziennych medytacji z *SESH* i przysyłać ich emailem do wszystkich członków Grupy. Nie możemy wybierać naszych ulubionych fragmentów z *Niebieskiej Broszury* i ich do nich wysłać. Literatura zatwierdzona

przez konferencję (CAL), która zawiera literaturę i materiały dotyczące zdrowienia, służby i pomocy, jest chroniona prawami autorskimi i jest własnością NFGH, Inc. Jest wyraźnie zabronione kopiowanie, powielanie, retransmitowanie lub ponowne publikowanie skopiowanej literatury i materiałów bez pisemnej zgody. "* Nie możemy drukować naszych własnych banknotów dolarowych. Nie możemy zrobić kserokopii banknotu dolarowego i wysłać go przyjacielowi, aby mógł go wydrukować. Nie możemy też kserować lub wysłać pocztą elektroniczną materiałów Nar-Anon.

A co, jeśli podczas mityngu po prostu wyświetlimy na ekranie naszą osobistą kopię literatury Nar-Anon? Wiele Grup to robi. Na przykład członek może kupić elektroniczną kopię *SESH*, a następnie wyświetlić kopię, którą posiada, na ekranie podczas mityngu. Czy w ten sposób pomagamy nowoprzybyłym podążać za nami? A może stwarzamy im komfort i przekazujemy, że nie muszą kupować, czytać ani studiować naszej literatury, ponieważ my możemy to dla nich zrobić?

*Przewodnik dla Służb Światowych, 2018-2020, str. 26

Nadchodzące wydarzenia i działania

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



Ostatnia
Strona

W duchu współpracy: Nar-Anon i NA

2.03, 13.04, 4.05.2021

Dzielimy się własnymi historiami

Więcej informacji odnośnie terminów i Zooma:

InTheSpiritOfCooperation@gmail.com

Czym można a czym nie można się dzielić

6.03.2021 Warsztaty odnośnie udostępniania screenów z literaturą Nar-Anon

8 am PST, 11 am EST, 4 pm GMT,
7 pm Moskwa
Zajrzyj po szczegóły!

Wirtualny Okrągły Stół

3.04.2021

Dostępność i anonimowość w internecie i ulotkach

6 am PDT, 9 am EDT, 5:30 pm Iran,
4 pm Moskwa

[Zoom Link](#)

WebCommittee@Nar-Anon.org

Światowa Konferencja Służb (WSC 2021) 30.04 – 03.05.2021

Rozwój poprzez Służbę

Kontakt: wscconference@nar-anon.org lub wso@nar-anon.org

Konwencja Nar-Anon Wschodnie Wybrzeże 7

Przełożono na 18-20.03, 2022

Na drodze zdrowienia

Wyndham Garden Philadelphia Airport
45 Industrial Hwy, Essington, PA 19029

Kontakt: ECC7chairs@gmail.com
www.naranonepa.org

[...ciąg dalszy. ze strony 6](#)

Praca na Tradycji Pierwszej

Wzmocnienie mojego zrozumienia, w jaki sposób promować wspólne dobro moich grup Nar-Anon, pomaga mi również w każdej grupie, do której należę, również w mojej rodzinie.

Tradycja Pierwsza pomaga mi lepiej zrozumieć, w jaki sposób zasady Nar-Anon odnoszą się do całego mojego życia. Teraz pracuję nad tym, jak mogę pomóc moim grupom osiągnąć wzmocnienie jedności. Dla mnie jedność wzmacniana jest za każdym razem, gdy robimy inventurę mityngu i uczciwie omawiamy wkład wszystkich, szanując każdy głos i uważnie słuchając tych, z którymi początkowo się nie zgadzamy. Za każdym razem, gdy na naszych mityngach korzystamy z literatury Nar-Anon. Za każdym razem, gdy jedziemy na Region lub Okręg. Za każdym razem, gdy stosujemy zasady Nar-Anon. Za każdym razem, gdy praktykujemy pokorę i cierpliwość wobec siebie i innych. Za każdym razem, gdy się zatrzymujemy i pozwalamy się prowadzić naszej Sile Wyższej. Za każdym razem, gdy... (wypełnij puste pole), wzmacniamy jedność.

Co jeszcze? Cóż, wciąż jestem na mojej drodze do pełniejszego zrozumienia Pierwszej Tradycji. A jak to wygląda u Ciebie?

Warsztaty Krok po Kroku

Każda 2. i 4. Środa

12—Kroków wirtualne warsztaty

5 pm PDT, 8 pm EDT, 12 am GMT

[Zoom Link](#)

Kontakt: Mtcake15@gmail.com lub loischez@gmail.com



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 jeśli chcesz podzielić się nadchodzącym wydarzeniem.

Nar-Anon Family Groups

Nar-Anon World Service
Headquarters

23110 Crenshaw Blvd. #A
Torrance, CA 90505

Website: www.nar-anon.org

Email: wso@nar-anon.org

Phone: (310) 534-8188
or (800) 477-6291

