



RAZEM Z POGODĄ DUCHA BIULETYN GRUP RODZINNYCH NAR-ANON

ANONIMOWOŚĆ

Kiedy przychodzimy na mityng grupy rodzinnej Nar-Anon, jedną z pierwszych rzeczy, które słyszymy, jest: "Będziemy szanować twoją anonimowość". Dlaczego ważne jest przestrzeganie anonimowości na mityngach grupy Nar-Anon?

Zasada anonimowości ma duchowe znaczenie: dyskrecja (potrzeba ochrony przed ujawnieniem informacji) i równość. Utrzymanie anonimowości w Nar-Anon i poza nim, a także w naszym osobistym rozwoju, jest wspomagane przez Dwanaście Tradycji. Tradycje dostarczają wskazówek dotyczących służby i rozwiązywania naszych wspólnych problemów.

Bezpośrednio o anonimowości poza Nar-Anon mówi *Tradycja Jedenasta: Nasz wizerunek publiczny opiera się na przyciąganiu, a nie reklamowaniu; zawsze powinniśmy zachowywać osobistą anonimowość wobec prasy, filmu, internetu oraz innych form środków masowego przekazu. Ze szczególną troską powinniśmy chronić anonimowość wszystkich członków NA.*

Wprawdzie Przewodnik dla Służb Lokalnych (GLS) uwzględnia również mityngi otwarte, jednak ze względu na negatywne nastawienie społeczeństwa do problemu uzależnienia od narkotyków, prowadzenie mityngów otwartych czasami wydaje się nie być bezpieczne. Zamknięte mityngi są miejscem, gdzie członkowie Nar-Anon mogą bezpiecznie dzielić się swoimi doświadczeniami bez obawy o ujawnienie.

Równość wyrażona w anonimowości chroni nas również przed samozwańczymi ekspertami. W Nar-Anon mamy tylko jeden cel: pomagać rodzinom i przyjaciołom osób uzależnionych. Przestrzeganie zasady anonimowości jako duchowego fundamentu wszystkich naszych Tradycji pomaga w zdrowieniu i utrzymaniu jedności naszej Wspólnoty.

Drodzy przyjaciele, zapraszamy was do zdrowienia z programem Nar-Anon!

W TYM NUMERZE:

02 Plecak pełen oczekiwań

03 Plecak (ciąg dalszy)

04 Odkrywanie moich wartości

05 WS Komitet ds. Tłumaczeń

06 Kołowrotek – część II

07 ŚWIATOWE KOMITETY SŁUŻB

08 WYDARZENIA



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.

Już dziś wejdź na www.nar-anon.org!

36 - Tradycje

Zatwierdzono na WSC 2023

**WPROWADZENIE-TRADYCJE
JEDEN - TRZY**

Nowa broszura!

Sprawdź stronę internetową

PRZEZ 17 LAT WRACAŁAM Z PLECAKIEM PEŁNYM OCZEKIWAŃ

Trudno było mi to napisać, ponieważ nie radziłam sobie ze swoim cierpieniem po to, aby uniknąć zmieniania podstawowych zachowań, które trzymały mnie w miejscu. Przyznanie się do wszystkich sposobów, w jakie muszę odpuścić, jest pierwszym krokiem do tego, aby nie dać się kontrolować moim oczekiwaniom.

Dziś odpuszczam:

- Potrzebę posiadania szczęśliwych wspomnień z czasu dorastania moich synów. Muszę tylko zaakceptować, że nie było ich wiele, jeśli w ogóle. Było ich po prostu bardzo mało. A intensywność negatywnych wspomnień była tak głęboka, że trudno było ich uniknąć.
- Muszę odpuścić bolesne wspomnienia lub przynajmniej upewnić się, że mogę je przeżyć i nie czuć złości. Oznacza to, że muszę w nie wejść i przez nie przejść. I jeśli to w ogóle możliwe, nie dopuścić do kolejnych „momentów powodujących stres pourazowy”.
A więc, muszę się zmienić.

Muszę odpuścić to czy:

- Mój syn chce przeczytać książkę, jakkolwiek.
- Mój syn ogląda film, jakkolwiek film, ze mną lub beze mnie.
- Mój syn potrafi zjeść przy kuchennym stole; czy je rękoma.
- Mój syn posprząta; czy od czasu do czasu umyje zęby.
- Mój syn zbuduje więź z kuzynami i siostrą; lub przyjaciółmi.
- Mój syn pojawi się w szkole i skończy 10 klasę; ma 17 lat.
- Mój syn jest w drużynie sportowej.
- Mój syn nie zastrasza innych, nie jest obelżywy i agresywny, ponieważ nie mam nad nim kontroli – 3 „W”.

W przyszłości odpuszczę to czy:

- Mój syn ma pracę.
- Mój syn będzie miał dziecko, a ja wnuka.
- Mój syn będzie jeździć samochodem.
- Mój syn pojedzie do naszego domku na plaży i spędzi tam wakacje.
- Mój syn będzie ciepły, miły a nie chory psychicznie przez cały czas.
- Mój syn jest trzeźwy.

Muszę to wszystko odpuścić i przejść żałobę. Muszę zaakceptować rzeczywistość. Muszę zaakceptować, że wszelkie obawy przed tym, że nie będę miała takiego życia jakie myślałam, że ja i mój partner będziemy mieć razem z naszym synem, nie zostaną złagodzone przez współzależnienie. Życie nadzieją, że będzie lepiej bez wprowadzania zmian nie wchodzi w grę.

W całym tym smutku, kiedy myślę o tym, jaki mój syn mógłby być, lub jaki powinien być w moim życiu, może uda mi się stworzyć trochę przestrzeni na to, jaki on już w moim życiu jest.



PLECAK PEŁEN OCZEKIWAŃ

(Ciąg dalszy ze strony 2)

Może uda mi się stworzyć miejsce na zmiany tak, aby moje potrzeby były na pierwszym miejscu, potem potrzeby mojego partnera i moje, a wtedy być może – coś się zmieni. Ale te zmiany zajdą tylko we mnie. Będę inna, trochę mniej taka, jaką chciałam być, lecz zdolna do rozwoju bez oczekiwań blokujących moją zdolność do reagowania inaczej w danej chwili. Po prostu odpuszczę te oczekiwania tak, aby mieć przestrzeń na zmianę. Muszę zmienić sposób, w jaki reaguję.

Moje współzależnieniowe działania były nieustanną próbą nawiązania kontaktu z moją bliską osobą uzależnioną, abym, szczerze mówiąc, mogła doświadczyć odrobiny normalności; przyjemnej interakcji między rodzicem a dzieckiem. Przez ostatnie 17 lat pojawiałam się z plecakiem pełnym oczekiwań... ale moje dziecko miało zupełnie inny plan.

Może on po prostu jest inny. I nieważne, ile upiekę szarlotek, nieważne, ile pieniędzy pozwolimy mu mieć, ukraść, czy mu damy, wszystko pozostaje takie samo.

Muszę porzucić potrzebę tego, by on był obecny po to, abym ja mogła zareagować inaczej.

Muszę przeżyć smutek związany z utratą moich oczekiwań.

Chyba wciąż jestem na etapie pierwszego kroku: odpuszczania.

Zasługuję na relacje opierające się na zaufaniu, odpowiedzialności, spokoju, pogodzie ducha, szacunku, prywatności, modlitwie, trosce o siebie, uczciwości, równowadze, granicach, radości i ciepłe.



TO JEST TWÓJ CZAS!

Już od jakiegoś czasu przychodzisz na spotkania Nar-Anon. Stałeś się aktywny w swojej grupie i zdajesz sobie sprawę, jak Twoja służba przyczyniła się do Twojego zdrowienia. Zainteresowałeś się współpracą i chcesz robić więcej. Być może dostąpiłeś zaszczytu bycia wybranym na Delegata na Świat, by reprezentować Członków Wspólnoty. To jest twój czas i twoje zaproszenie, aby przez służbę przyłączyć się do innych na poziomie światowym.

Niektórzy członkowie opowiedzieli, co to dla nich oznaczało:

- Oddanie tego, co otrzymali za darmo, abyśmy mogli podtrzymywać Tradycję Piątą.
- Pełnienie służby poza poziomem grupy jest przywilejem.
- Zdobycie indywidualnego, szczerego zrozumienia tego, jak działają Tradycje i Koncepcje Służb podczas Światowej Konferencji Służb, aby naprawdę ucieleśnić naszą jedność i integralność.
- Wszyscy jesteśmy częścią tego programu, a służenie jako członek Służb Światowych pozwala odwdziaczyć się całej Wspólnocie.

Skontaktuj się ze Światowym Komitetem Służb ds. HR (wshrcommittee@nar-anon.org) by uzyskać informacje dotyczące możliwości pełnienia służby i kwalifikacji na stanowiska.

e Subskrypcje do Biuletynu

Kliknij tutaj po **DARMOWĄ** e-subskrypcję *Razem z Pogodą Ducha*.

Dotychczasowe subskrypcje: **7817!**

ODKRYWANIE MOICH WARTOŚCI

Kiedy odkryłam, że mój partner uzależnił się od narkotyków, pomyślałam: "Mogę to naprawić". Zaczęłam szukać ośrodków leczenia i mityngów pomocowych. Znalazłam nawet terapeutę, który poprowadziłby mnie przez proces ratowania go. Dosłownie myślałam, że mogę być "bohaterem" tej historii.

Zaczęłam czytać każdą książkę na temat uzależnień, jaką udało mi się znaleźć (żadna z nich nie była książką Nar-Anon). Postawiłam przed sobą to zaszczytne zadanie. Znajdę dla niego odpowiedzi. Wszystko, co musiałam zrobić, to przekonać go o słuszności mojego planu, a "abrakadabra" przywróci mojemu życiu harmonię i spokój, na które wierzyłam, że zasługuję.

Na początku rzeczywiście poczułam się wspaniale. Miałam tyle genialnych pomysłów. Nawet zaplanowałam, w jaki sposób mam go przekonać, krok po kroku, aby się poddał. Stwierdziłam, że wykonałam mój plan doskonale. I początkowo wydawało się, że to działa. Nawet się na to zgodził po kilku zawołanych (i zdecydowanie manipulacyjnych) groźbach z mojej strony.

Niedługo potem wszystko się zawaliło. Tak, poszedł na leczenie. Ale wcale tego nie chciał. Tak, chodził na mityngi. Ale uważał je za irytujące. Woziliam go na nie i uczestniczyłam w nich. Podczas gdy ja czułam, że wszystko, co było mówione, miało sens i było piękne, on uważał to za banalne i bezcelowe. Stopniowo zaczęłam popadać w rozpacz.

Chociaż moje intencje były, przynajmniej częściowo, prawdziwe, to tak naprawdę robiłam to wszystko dla siebie, a nie dla niego. Nie mogłam się do tego przyznać. Oczywiście... nie wtedy. A moja niechęć do niego rosła i rosła. Jak mógł nie widzieć, jak wiele dla niego robię? Jak mógł być aż tak niewdzięczny?

Zaczęłam chodzić na mityngi Nar-Anon, ale to (na początku) było tylko po to, by udowodnić, że jeśli ja mogę to zrobić, to on też może. Ale on uważał, że marnuję mój i jego czas. Zaczęłam pogrążyć się w szaleństwie, a wartości, które uważałam za ważne, zaczęły stopniowo znikać.

Stałam się pracoholiczką, by udowodnić swoją miłość i wartość, myśląc (co dziwne), że on zobaczy, że jestem o wiele lepsza od tych narkomanów, z którymi się zadawał. Kupowałam mu drogie prezenty, by okazać swoją miłość i oddanie (wiele z nich po prostu zgubił lub oddał). Wszystko kręciło się wokół niego, do tego stopnia, że zaczęłam żyć w ciągłym strachu i niepokoju. Ledwo spałam, a w niektóre dni ledwo jadłam. Bałam się, że wróci do domu i bałam się, że nie wróci do domu.

Na szczęście nadal uczęszczałam na mityngi Nar-Anon, które zaczęłam żartobliwie nazywać moją „godziną zdrowego rozsądku w tygodniu”. Stopniowo, w miarę jak coraz częściej słuchałam na mityngach i dzieliłam się swoim smutkiem i bólem, zdałam sobie sprawę, że całe swoje życie poddałam uzależnieniu. A to mi nie pomagało. Zdecydowanie nie pomagało to mojej uzależnionej ukochanej osobie.

Musiałam na nowo odkryć swoje wartości. Ale jak? Po mityngu, będąc na kawie z kilkoma przyjaciółmi z Nar-Anon, poruszyłam ten temat. Jedna osoba powiedziała coś, czego nigdy nie zapomnę: "Czy oczekiwałąbyś, że uzależniony zrobi dla ciebie wszystko to, co ty próbowałaś zrobić dla niego?". Z łatwością odpowiedziałam „nie, nigdy, absolutnie nie”. Odpowiedziała: „Więc czy w tym momencie nie zidentyfikowałaś swoich wartości?”

To było jak grom z jasnego nieba! Dlaczego miałabym robić dla kogoś innego to, o co nigdy nie byłabym w stanie poprosić kogoś innego, by zrobił dla mnie? W Nar-Anon nikt nie mówi nam, co mamy robić, ani nie udziela rad. Pozwalamy sobie nawzajem to rozgryźć, z łagodnością i cierpliwością. Pomogło mi to zmienić moje nastawienie, przestać uważać się nad sobą i zacząć dawać sobie (i mojemu uzależnionemu) przerwę od moich oczekiwań.

Ten program działa, ale wymaga czasu, chęci słuchania i pragnienia zmiany. Dzięki Nar-Anon mogłam na nowo odkryć moje prawdziwe ja i moje prawdziwe wartości. Jestem za to dożgonnie wdzięczna.

ŚWIATOWY KOMITET SŁUŻB DS. TŁUMACZEŃ (WSTRC)

WSTRC został utworzony w 2021 roku.

Celem Komitetu WSTRC jest zapewnienie pomocy związanej z tłumaczeniem Literatury Zatwierdzonej na Konferencji LAK (CAL). Komitet nie zajmuje się tłumaczeniem literatury.

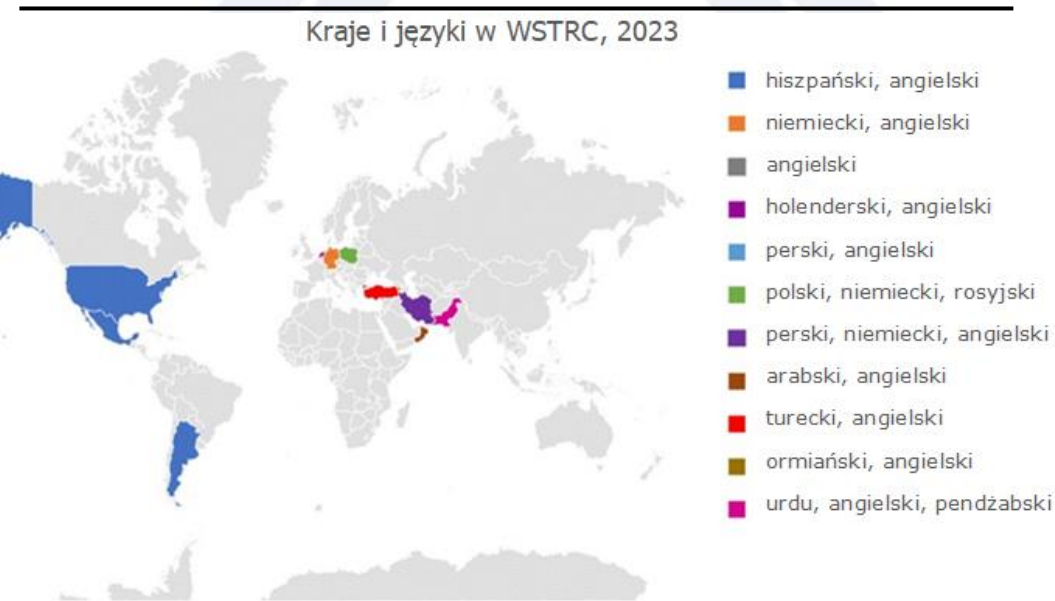
Jest to realizowane przez lokalne Komitety Tłumaczeń.

Zadaniem tego komitetu jest zagwarantowanie, że tłumaczenia są zgodne z duchem przesłania Nar-Anon, a także dbanie o to, by w tłumaczeniach przestrzegano Dwunastu Kroków, Dwunastu Tradycji i Dwunastu Koncepcji Służb.

Liczba Członków – 20

Liczba krajów – 11 (Argentyna, Armenia, Niemcy, Iran, Meksyk, Oman, Pakistan, Polska, Holandia, USA, Turcja)

Liczba języków – 12 (arabski, ormiański, holenderski, angielski, perski, niemiecki, polski, pendżabski, rosyjski, hiszpański, turecki, urdu)



Języki używane przez członków to język angielski oraz 11 innych języków.

OGŁOSZENIE:

WSTRC poszukuje członków, którzy oprócz języka angielskiego posługują się następującymi językami: arabski, ormiański, holenderski, perski, niemiecki, polski, pendżabski, rosyjski, hiszpański, turecki, urdu oraz hindi.

Jeśli chcesz dołączyć do komitetu, skontaktuj się z nami pod adresem wstrc@nar-anon.org

KOŁOWROTEK - CZĘŚĆ II

Musiałam dokonać wyboru i powstrzymać się od chęci uczestniczenia w tym wszystkim, nieustannie kręcąc się jak w kołowrotku, pozwalając na to, by ten mechanizm kontrolował moje życie. Nie byłam ofiarą, byłam ochotniczką.

Podczas jednego z tych niekończących się, pochłaniających wszystko momentów rozpacz, przez które wszyscy przechodzimy; Miałam prawdziwy moment olśnienia. Uświadomiłam sobie, że nie tylko mój ukochany był uzależniony od narkotyków i alkoholu, ale odkryłam, że ja jestem uzależniona od niego. Chaos i szaleństwo jego uzależnienia sprawiły, że staliśmy się od siebie współzależni. Wiedziałam, że jeśli mam przeżyć i jeśli chcę pomóc mu przetrwać, wszelkie zmiany, które będą miały zostać wprowadzone, powinny zacząć się ode mnie. To, co odkryłam dzięki mojemu doświadczeniu i doświadczeniu innych, to potwierdzenie prawdy, że nic się nie zmieni, jeśli nic nie zmienisz.

Kiedy w końcu pozwoliłam sobie zaufać i uwierzyć w moją Siłę Wyższą, odpuścić i pozwolić Bogu, uwierzyć, poczuć i doświadczyć Jego obecności, byłam w stanie znaleźć siłę i zdolność do myślenia o innych rzeczach poza moim uzależnionym. To zadziałało dopiero, kiedy dotarłam do końca mojej liny i pozwoliłam sobie znaleźć moją Siłę Wyższą.

Znalezienie Nar-Anon dało mi siłę i nadzieję, o jakich nie marzyłam, ponieważ razem możemy dokonać tego, czego sami nigdy nie bylibyśmy w stanie zrobić. Słuchałam, uczyłam się i zyskiwałam siły. Zejście z tego kołowrotka wymagało ode mnie całej siły, aby się poddać i zejść mu z drogi. Pracowałam ciężiej niż kiedykolwiek, skupiając się na sobie i życzliwym dystansie, mając na uwadze umożliwienie mu doświadczenia jego własnej podróży, jego własnych doświadczeń oraz tak, jego własnych konsekwencji.

Miłość, jaką darzę mojego syna, jest wieczna, ale nauczyłam się, że on musi iść swoją drogą, a ja muszę mieć swoją. W końcu zrozumiałam sens hasła „żyj i daj żyć”, aby pozwolić mojemu uzależnionemu podejmować własne decyzje, dobre lub złe. Jediną szansą dla niego jest odnalezienie swojej Siły Wyższej, tak jak ja odnalazłam swoją, bez ingerencji z mojej strony.

Potrzebowałam lat pracy, by przypomnieć sobie, docenić i ponownie skupić się na tym, za co byłam wdzięczna w moim życiu: spotkaniach z przyjaciółmi, grze w golfa i przeznaczaniu czasu dla siebie. W wyniku całego tego chaosu zapomniałam o robieniu rzeczy, które kiedyś sprawiały mi radość bez poczucia winy z tego powodu.

Wreszcie, wśród tych wszystkich rzeczy zmieniających życie i prawdopodobnie najbardziej satysfakcjonujących ze wszystkich, było pozwolenie sobie na wykorzystanie własnego cierpienia i doświadczeń, aby pomóc innym, którzy doświadczają tego samego co ja. Tylko dlatego, że skupiłam się na pracy nad własnym zdrowieniem, w końcu udało mi się zejść z tego przerażającego kołowrotka, jakim jest uzależnienie mojego syna.

Jeśli masz za dużo na głowie,
prawdopodobnie sam tam to
włożyłeś.

W Nar-Anon dowiedziałam się, że umożliwianie to uczenie uzależnionego zależności zamiast odpowiedzialności. Pozwalałam mu być chorym, by samej poczuć się lepiej.

*Dzielnie się doświadczeniem, siłą i nadzieją
(ESH, str. 56)*



Kącik Światowych Komitetów Służb

Drodzy przyjaciele!

Światowy Komitet Służb ds. Informacji Publicznej jest zawsze wdzięczny za aktywny udział w kwartalnych obradach okrągłego stołu. Członkowie Komitetu z dużą uwagą i starannością wybierają tematy do dyskusji. Bardzo ważne są dla nas wszelkie wysiłki podejmowane przez grupy, okręgi, regiony lub indywidualnych członków, którzy starają się, jak mogą, szerzyć posłanie nadziei oferowane przez Nar-Anon. Zapraszamy wszystkich do dzielenia się swoimi pomysłami i doświadczeniami w zakresie działań w ramach Informacji Publicznej, wysyłając e-mail na adres outreach@nar-anon.org lub biorąc udział w spotkaniach Okrągłego Stołu IP: Okrągły Stół IP w czwartym kwartale odbędzie się 29 października 2023 r.

- Tym razem chcielibyśmy usłyszeć jak po raz pierwszy dowiedzieliście się o Nar-Anon.
- Czy było to publiczne ogłoszenie?
- Czy może plakat w publicznym miejscu?
- Czy dowiedzieliście się o Nar-Anon od terapeuty, czy też była to poczta pantoflowa, która dotarła do Was w odpowiednim momencie?
- Jakie źródło informacji zadziałało najlepiej?
- Jakie sposoby informowania opinii publicznej o Nar-Anon wydają się Wam najskuteczniejsze?

Podzielcie się tymi informacjami z nami i innymi członkami Nar-Anon. Pamiętajcie, że ktoś, kto wciąż cierpi z powodu uzależnienia ukochanej osoby, może jeszcze nie wiedzieć, że istnieje nadzieja i nowy sposób życia, który Nar-Anon ma do zaoferowania. Każdy wysiłek jest wart rozważenia.

W służbie dla Was ~ Światowy Komitet ds. IP

29 Października 2023
Okrągły Stół Światowej Służby ds. IP
12:00 EDT; 9:00 AM PDT
Informacja Publiczna w terenie

Światowy Komitet Służb ds. Narateen ostatnio bardzo aktywnie działał w obszarze zwiększenia zasobów grupowych dla nastoletnich członków.

- Na Światowej Konferencji Służb 2023 został przyjęty wniosek, który zmieni LAK tak, aby wszystkie odniesienia do Nar-Anon wskazywały „Nar-Anon/Narateen” (z pewnymi wyjątkami).
- Po intensywnej, wnikliwej i rzetelnej pracy, nowy Podręcznik Bezpieczeństwa Narateen (S-336FR) i dodatkowa Prezentacja Szkoleniowa dla Koordynatorów Narateen zostały ukończone i sprawdzone przez WSB i Światowy Komitet Służb ds. Literatury.

o Oba dokumenty są dostępne do wglądu na stronie internetowej nar-anon.org. Gorąco zachęcamy do wyrażenia opinii, zanim dokumenty te zostaną przedłożone do pełnego zatwierdzenia przez Konferencję.

<https://www.nar-anon.org/fellowship-review>

- Strona internetowa Narateen została zaktualizowana i zoptymalizowana. Narateen można teraz znaleźć w rozwijanym menu na głównej stronie nar-anon.org lub bezpośrednio na www.Narateen.org.
- Narateen będzie wkrótce po raz pierwszy dostępny na hiszpańskojęzycznych mityngach w Ameryce Południowej, po tym jak Komitet ściśle współpracował z Regionem Kolumbii przy sformalizowaniu jego wytycznych dotyczących bezpieczeństwa i polityki.
- Do naszego Komitetu dołączyliśmy kilku nowych, aktywnych członków z regionów na całym świecie (w tym z USA, Kanady, RPA i Iranu).
- Utworzyliśmy Podkomitet ds. IP, który spotyka się co 2 tygodnie. Niedawno Podkomitet ten był gospodarzem udanej, pierwszej w historii dyskusji okrągłego stołu z dorosłymi koordynatorami z całego świata.

*Jeśli mityng Narateen nie jest wymieniony na stronie internetowej, nie jest on powiązany ani autoryzowany przez Grupy Rodzinne Nar-Anon i nie możemy zagwarantować jego autentyczności ani tego, że przestrzegają one standardów bezpieczeństwa dzieci.

<https://www.nar-anon.org/find-a-narateen-meeting>

Po więcej informacji wejdź na Wydarzenia na stronie internetowej WSO.

NAR-ANON @ FWACNA
Sept 1st- 3rd, 2023
Carrying the Message of Hope
Fort Worth, Texas

PNW Nar-Anon Spiritual Weekend!
Sept 8,9,10, 2023
Expanding Life's Joy
 Newberg, Oregon

So Cal Region
33rd Annual Narathon
EMBRACING TODAY
Sept 9, 2023
 9:00 A.M. - 12:30 P.M.
 Speakers from Nar-Anon
 Narateen and NA
 Join Meeting ID: 560 611 0072
 Passcode: 374596812

In the Spirit of Cooperation
Sept 10, 2023
 Sharing our individual stories
 10:00 A.M.-4:00 P.M. (et)
 Hosted by NY Region

Spanish Convention
Sept 15-16, 2023
 Orange, CA

CCR Narathon 2023
Sept 16th, 2023
Dreams of Happiness
& Vision of Hope
 Zoom ID: 836 9671 7629
 Passcode: 6Ncrck

Website Roundtable
 October 8, 2023
 Mindful Modernization of
 Your Website!

WS Policy & Guidelines
Roundtable
 Saturday - October 28, 2023

October 29, 2023
World Service Outreach
Roundtable
 12 noon EDT; 9AM PDT
Outreach in the Field
 Share your ideas!

Nar-Anon Mid Atlantic
Annual Convention
November 3-5, 2023
The Ninth Step: Making
Amends

Hyatt Place Dulles Airport
 North
 21481 Ridgetop Circle
 Dulles, VA 20166

7th Annual Rocky Mountain
Convention
November 10-12, 2023
From Desperation to
Transformation

Embassy Suites by Hilton
 Conference Center 4705
 Clydesdale Pkwy
 Loveland, CO 80538

New Year, New You - 4th
Annual House Party
Dec 31, 2023 - Jan 01, 2024
 24 Meetings in 24 Hours
 Sign up online beginning
 October 1, 2023

APEL KWARTALNY - TO, CO DAJESZ, WRACA DO CIEBIE

Słyszałem, jak członkowie Wspólnoty mówili, że to, co dają w ramach programu Nar-Anon, wraca do nich dziesięciokrotnie. "Dajemy" dar naszego doświadczenia, siły i nadziei, kiedy dzielimy się nimi na spotkaniach. "Dajemy" nasz czas, gdy podejmujemy służby. "Dajemy" wsparcie finansowe zgodnie z tradycją siódmą. Wszystko to jest ważnym wkładem.

Co otrzymujemy w zamian? Z mojego doświadczenia wynika, że zyskałem wyjątkowe przyjaźnie, nauczyłem się nowych umiejętności, odkryłem zdrowe sposoby radzenia sobie z lękiem i nabyłem cenne umiejętności wyznaczania granic - szczególnie z moimi uzależnionymi bliskimi.

Ponieważ wdzięczność i hojność są kluczowymi elementami mojego powrotu do zdrowia, wrzucam pieniądze do koszyka, gdy uczestniczę w mityngu i często przekazuję darowizny na rzecz WSO za pośrednictwem strony internetowej Nar-Anon.org (patrz przycisk "Przełącz darowiznę" - „contribute”).

Każda darowizna przeznaczana jest na wspieranie Wspólnoty w niesieniu posłania innym osobom dotkniętym uzależnieniem.



Nar-Anon Family Groups

Nar-Anon World
Service
Headquarters
 23110 Crenshaw Blvd.
 #A
 Torrance, CA 90505