



RAZEM Z POGODĄ DUCHA

BIULETYN GRUP RODZINNYCH NAR-ANON

Wiadomości od Rady Powierników (BOT)



Pandemia dała nam możliwość zaistnieć wizualnie. Nar-Anon to ogólnosiwiatowa wspólnota z wirtualnymi mityngami, warsztatami i konwencjami. Grupy, Okręgi, Regiony i NSO zintensyfikowały swoje działania i znalazły sposób na wypełnienie naszej misji. Ponieważ niektóre grupy wracają do mityngów stacjonarnych, stajemy przed nowymi wyzwaniami, takimi jak wykorzystanie mityngów hybrydowych.

Nasza wspólnota powiększa się o mityngi wirtualne.

Z drugiej strony, nasza jedność wydaje się być zagrożona z powodu Biuletynu Rady Powierników nr 3, na temat mityngów wirtualnych i korzystania z Literatury Aprobowanej na Konferencji. Niniejszy biuletyn opiera się na zasadach GWS dotyczących praw autorskich i znaków towarowych.

W naszym osobistym zdrowieniu uczymy się zgadzać na niezgodę. Jak mówi Tradycja Pierwsza: Nasze wspólne dobro powinno być najważniejsze; osobisty postęp większości zależy od jedności. Zamiast tego biuletyn zdaje się wywoływać rozłam „oni” przeciwko „nam”. BOT ma nadzieję, że nasz „okrągły stół” przywróci jedność i wszyscy będziemy pracować razem nad wypełnieniem naszej wizji: „Będziemy nieść posłanie nadziei na całym świecie, wszystkim tym, którzy są dotknięci uzależnieniem bliskiej im osoby.”

OKRĄGŁY STÓŁ RADY POWIERNIKÓW (BOT)

Dyrektor wyk.	Cathy K. - CA	Członek	Lois R.—TN
Przew.	Marie T.—GA	Członek	Wendy A.—CA
Wiceprzew.	Linda L.—FL	Członek	John Mc—OH
Sekretarz	Sheryl L.—FL	Członek	Shanet R.—S. Africa
Skarbnik	Mary Ellen J.—GA		

Rada Powierników zaplanowała spotkanie Okrągłego Stołu

na 26.09.2021, o 12:00 – 2:00 pm EDT. BOT omówi aktualne cele na cykl konferencji 2021-2023 oraz obsadę kadrową WSO.

Jest to okazja dla członków wspólnoty do spotkania się ze wszystkimi Powiernikami, Dyrektorem wykonawczą i uświadomienia sobie swoich obowiązków oraz obowiązków WSO. Zaplanowany jest również czas na pytania i odpowiedzi.

>> SPIS TREŚCI



Wiadomości od BOT	1
BOT Okrągły Stół	1
Po prostu mów	2
Główny cel duchowy	2
Łódź ratunkowa	3
Dar śmiechu	4
Historia Johna	5
Nie jestem sama	5
Czym jest dialog krzyżowy?	6
Zadośćuczyniający list do siebie	6
Kącik Światowego Komitetu Służb	7
Wydarzenia	8
Co w Nar-Anon można kupić za dolara?	8

>> OKRĄGŁY STÓŁ BOT



Data: 26 wrzesień 2021

Czas: 12:00 pm EDT/18:00 Europa

Meeting ID: 8939 436 605

Kod: 928154

Limit: 300 osób, bez rejestracji



PO PROSTU MÓW

Nasza Siódma Tradycja mówi, że każda grupa powinna być samowystarczalna.

Bezennym elementem zdrowienia jest to, że wszyscy mamy możliwość wniesienia swojego wkładu na każdym mityngu. Koszt jest wysoki, ale nie ma to nic wspólnego z pieniędzmi. Najważniejszą służbą, jaką możemy kiedykolwiek wnieść, jest dzielenie się naszym doświadczeniem, siłą i nadzieją z innymi – zmaganiem i pięknem, udręką trzymania się i uwolnieniem wynikającym z odpuszczania i powierzenia Bogu.

Wrażliwość - to słowo, które opisuje moją naukę dzielenia się tym, co płynie z serca: moimi emocjami, doświadczeniami, zmaganiem.

Po prostu muszę zdecydować by mówić swoją prawdę i dzielić się tym, jak zdrowienie mnie zmienia. Jak uczę się ufać Sile Wyższej we wszystkim co nie jest moje? To jest proces. Moja historia jest moją rzeczywistością; to rozwój mojego życia i okoliczności. Popeliłam błędy, powiedziałam lub zrobiłam coś, czego żałuję. Ale czy nauczyłam się robić rzeczy inaczej lub w rezultacie być inną? To jest zdrowienie. Dzielenie się tymi lekcjami to dar, który dajemy, gdy mówimy. Czy widziałam cuda? Czy doświadczyłam Bożego prowadzenia? Dziel się nadzieją i nie bój się - się – to się wydarzyło, to

GŁÓWNY CEL DUCHOWY

Wychodzę z tej podstępnej rodzinnej choroby uzależnienia; z nadmiernego pomagania, nadmiernego działania, troszczenia się, kontrolowania i podobania się. Praktyka Dwunastu Kroków, o której mowa w Tradycji Piątej, jest źródłem nadziei, pomocy i zachęty najpierw dla mnie, a potem dla innych.

jest prawdziwe. Powiedz prawdę, zasiej ziarna nadziei.

Czy nadal czekam na cud, który ma się wydarzyć? Czy uczę się nowej perspektywy od innych, którzy troszczą się o mnie i naprawdę mnie rozumieją? Czy centrum mojej uwagi się zmienia, czy moja obsesja znika? Czy przestałam już "pomagać" w kółko i bezskutecznie? Czy wyszłam z otchłani „niewiedzy”? Jak mi się to udało? Co robię w tym miejscu "niewiedzy", aby nauczyć się żyć, cieszyć się ze śpiewu ptaków i podziwiać zachody słońca?

To jest zdrowienie. Już nie jestem sama.

Powiedz prawdę,
zasiej ziarna
nadziei.

Być może to właśnie jest teraz moim cudem: bycie hojnym w moim życiu i w moich słowach i ufać opiece Bożej. Po prostu mówmy, nawet gdy czujemy się przerażeni, ponieważ może to być właśnie to, co ktoś inny potrzebuje usłyszeć, aby zrobić kolejny krok w kierunku zdrowienia. Powoli i systematycznie zdrowieję, jeden dzień, jeden moment, jeden wybór na raz.

Potrzebuję tego programu, aby był moim głównym celem duchowym, jeśli mam być użyteczna dla innych. Zdrowienie jest wewnętrzną pracą, która skutkuje moim wewnętrznym zdrowieniem i stanem się sobą. Kroki i Tradycje prowadzą mnie do bycia pełną, wdzięczną osobą w moich relacjach z innymi. Uczę się swojej roli we wszystkich aspektach mojego



Czasami potrzebuję usłyszeć swoje własne słowa. Potrzebuję też usłyszeć prawdy innych, nawet dzisiaj, kiedy już od dłuższego czasu zdrowieję. W ten sposób dzielimy się odwagą do bycia sobą, do zmiany, do zdrowienia, do praktykowania tych zasad we wszystkich naszych sprawach. Nasze historie są darem, którym należy się swobodnie dzielić. Moja historia nie jest ani dobra, ani zła. To jest to, co się wydarzyło, wypowiedziane na głos. Jest prawdziwa i tak szczerza, jak tylko może być. "Mi też się to przydarzyło" - to często nasza wspólna prawda. Nie jesteśmy sami; pamiętamy i zmieniamy się razem. Razem jest zawsze lepiej. Słyszemy nawzajem swoje słowa i następuje zdrowienie. Pojawia się nasza Siła Wyższa. Uczymy się ufać, płynąc z prądem naszego życia z innymi, którzy są prawdziwi, z Bogiem i z nami samymi. Nasze życie rozjaśnia się, kiedy my rozjaśniamy się wewnątrz. Dzisiaj wpuszczam i wypuszczam światło; wybieram wypowiedzianie słów i pozostawiam je pod Bożą opieką.

>> Właśnie dziś



> Właśnie dziś nie będę się martwić ani brać na siebie cudzych obowiązków

> Właśnie dziś zaakceptuję, że mogę być spokojna, nawet jeśli inni nie są

życia poprzez nieustanne poszukiwanie przewodnictwa Boga, jakkolwiek Go pojmuję i programu. Jako osoba zdrowiejąca, moje działanie musi wpływać z mojego bycia.

>> CIĄG DALSZY STR. 3



GLÓWNY CEL DUCHOWY

>> [CIAŁ DALSZY ZE STR. 2](#)

Połączenie z Bogiem poprzez modlitwę, medytację i pracę nad Krokami w celu uzyskania przewodnictwa jest moim głównym celem duchowym. Na to potrzeba czasu. Nadal pracuję nad tym, by we wszystkich moich sprawach najważniejsze robić najpierw.

Moja pogoda ducha i spokój w tym programie, moja użyteczność dla innych i przyciąganie innych do zdrowienia zależy od mojej duchowości. Odejdźcie od mojego programu jest tak łatwe w obliczu tak wielu potrzeb wokół mnie, w których mogłabym pomóc.

Muszę pamiętać, że moja Siła Wyższa mnie poprowadzi i zapewni wszystko, czego potrzebuję, aby to wykonać, jeśli się do Niej zwrócę.

Na początku mojego zdrowienia nauczyłam się, że nie wszystko **co mogę zrobić**, jest wolą Bożą **bym to zrobiła**. Doszłam do przekonania, że we wszystkich sferach mojego życia, część działania należy do mnie. W Nar-Anon moją rolą jest bycie zdrowiejącą osobą, która niesie posłanie i dzieli się tym doświadczeniem, siłą i nadzieją z innymi w ramach Bożej woli dla mnie. Zdrowienie na naszych mityngach jest pięknym darem, którym można się dzielić.

Dzięki temu procesowi i relacjom powstałym podczas mojego zdrowienia znajduję sposób, by wkroczyć do reszty mojego życia. To wystarczy. Z własnego doświadczenia nauczyłam się, że zbyt wiele na raz może przytłaczać i bardzo łatwo jest ponownie się zatracić i poddać się swojej woli. Bożą wolą jest, abym była sobą, połączoną z miłością i otoczona opieką.

>> **Subskrypcja biuletynu**



Prosimy podzielić się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją ze wspólnotą. Artykuły prześlij na newsletters@nar-anon.org. Do każdego artykułu należy podpisać zgodę na publikację [Copyright Release Form](#).
Ostateczny termin nadsyłania artykułów: 22.10.2021

ŁÓDŹ RATUNKOWA

Zanim przyszedłam do Nar-Anon, tonęłam w morzu gniewu, strachu, wstydu i poczucia winy. Kiedy przyszedłam na pierwszy mityng, zaczęłam słuchać doświadczeń innych. Po raz pierwszy, odkąd dowiedzieliśmy się, że nasz syn jest uzależniony, poczułam, że jestem we właściwym miejscu. Zostałam zabrana na łódź ratunkową.

Kiedy po raz pierwszy przychodzimy do Nar-Anon, możemy czuć się tak, jakbyśmy otrzymali dar. Zostajemy wciągnięci na tę łódź ratunkową i leżymy w niej. Potrzebujemy pomocy, a tam jest ktoś kto się nami opiekuje, da nam koc, coś gorącego do picia, „kawalek” literatury, numer telefonu do osoby, z której doświadczeniem możemy się zidentyfikować. Jeśli poświęcimy chwilę, by rozejrzeć się po tej łodzi ratunkowej, może zauważymy, że niektórzy ludzie

wiosłują. Jest ktoś, kto rozdaje jedzenie. Niektórzy planują, gdzie skierować tę łódź ratunkową. Ktoś porządkuje literaturę, ktoś dba o datki zbierane w ramach Tradycji Siódmej, ktoś ustawia krzesła, jest też Reprezentant Grupy (GSR), który łączy naszą łódź ratunkową z całą flotą łodzi ratunkowych.

Nasza łódź ratunkowa Nar-Anon jest cenną rzeczą. Ale jak każda łódź miotana na morzu bólu, strachu i rozpacz, może się wyrzucić w każdej chwili. Mam nadzieję, że znalazłaś schronienie przed tym morzem w swojej łodzi ratunkowej. Ale rozejrzyj się przez chwilę wokół niej. Czy jesteś gotowa podjąć wiosła służby Nar-Anon? Możesz pomóc płynąć łodzi naprzód, zabierając po drodze inne dusze, które desperacko potrzebują miejsca, gdzie mogą czuć się bezpieczne

i zrozumiane. Tak jak wiosłowanie na prawdziwej łodzi ratunkowej wzmocni twoje ramiona, mogę ci obiecać, że pełnienie służb wzmocni cię w twoim zdrowieniu. Zastanów się nad tym, a kiedy będziesz gotowa, zapytaj, w jaki sposób możesz służyć w swojej grupie, Okręgu, Regionie lub w służbach światowych. Utrzymajmy wszyscy tę cenną łódź ratunkową Nar-Anon na powierzchni.





DAR ŚMIECHU

SESH, 12 czerwca — Dzisiaj jest nowy dzień, ponieważ znalazłam Nar-Anon. W tym programie znalazłam sposób przeniesienia uwagi z uzależnionego na siebie. Zdecydowałam się wyjść z cienia i sprawić, by moje życie było radosne.

Myśl na dziś: wybiorę miłość, śmiech, pogodę ducha, spokój i radość w moim życiu.

SESH, 17 kwietnia — Myśl na dziś: Dzięki nieustannemu wsparciu moich przyjaciół z Nar-Anon i mojej sponsorki, moje życie jest wypełnione pięknem i większą radością, niż myślałam, że to możliwe. Otrzymałam wspaniały dar, dar śmiechu. Dopóki będę umiała się rozweselić i śmiać, będę umiała cieszyć się życiem bez strachu przed tym, czego nie widzę.

SESH, 19 września — Słyszałam, jak członkowie dzielili się swoimi historiami o okropnościach uzależnienia, a mimo to byli w stanie śmiać się z prostych rzeczy. Byli w stanie siedzieć tam z pewną dozą zadowolenia, która pochodzi z pracy nad Dwunastoma Krokami.

Kiedy zaczęłam chodzić do Nar-Anon, jeden z moich synów powiedział do mnie: „Mamo, nie pamiętam, kiedy ostatnio się uśmiechałaś lub śmiałaś”. Więc spróbowałam się uśmiechnąć. Nie żartuję – mięśnie nie uformowały się w rozpoznawalny uśmiech. To był raczej dziwny grymas. Musiałam więc nad tym popracować i ćwiczyć te mięśnie uśmiechu. Radzenie sobie z powtarzającą się traumą uzależnienia tak na nas działa. Życie z bałaganem naszych wad charakteru też nam to robi. Możemy zakopać naszą iskrę, radość i humor pod tym całym chaosem w naszych umysłach, aż stracimy zdolność uśmiechania się i zdolność do głośnego śmiechu. Pozbawiliśmy się ważnej części siebie.

Po raz pierwszy chciałam tego, co miał ktoś inny w Nar-Anon, kiedy na

mitingach widziałam ludzi śmiejących się, również z siebie, z pewnego rodzaju czułością. Znaleźli humor i akceptację w obliczu własnych niedoskonałości. Nie poniżali się, nie przepraszaali ani nie uciekali się do nienawiści do samego siebie po popełnieniu błędu. Rozpoznali swój błąd, wyciągnęli z niego wnioski, naprawili i ruszyli dalej. Patrzyli na sytuację ze zdrowej perspektywy i często śmiali się z siebie w ramach tego procesu. Chciałam być taka jak oni.

Myślę, że dobrze jest być taką, jaką chcę być dla siebie i osób wokół mnie, nie udając lub oszukując siebie, ale mając na uwadze to, kim chcę być. Wspaniale jest dążyć do umiejętności uśmiechania się, umiejętności śmiania się. W moim umyśle zdrowy śmiech jest zgodny z tym, czego chce dla mnie moja Siła Wyższa, ponieważ wzmacniam naszą relację i w ten sposób staję się prawdziwą sobą. W Nar-Anon umiejętność śmiania się z samego siebie jest kluczowa i może być miarą tego, jak pracujemy nad naszym programem.

Zdrowy śmiech jest zgodny z tym, czego chce dla mnie moja Siła Wyższa

Stosowny śmiech jest zdrowy i pokazuje, że zdrowiejemy z wpływu uzależnienia i wypracowanych przez nas wad charakteru. Pokazuje lekkość ducha, która pojawia się, kiedy pracujemy nad programem Dwunastu Kroków.

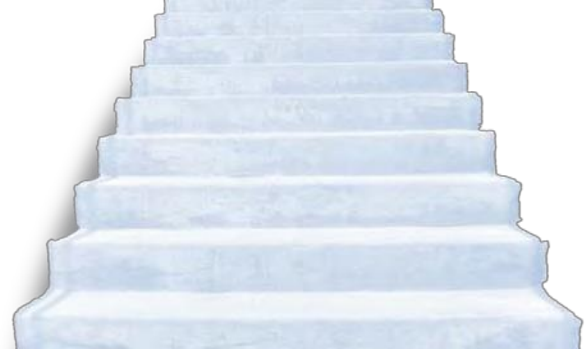
Niedawno na spikerce, jeden ze spikerów podzielił się analogią porównującą jego związek z uzależnioną ukochaną osobą do automatu do gry. Miał już dość czekania na wyplatę po latach wrzucania tych wszystkich ćwierćdolarówek! Ta analogia

była jak najbardziej na miejscu, wywołała świadomy śmiech wielu z nas.

Badania naukowe dowodzą, że śmiech wyzwala w naszych ciałach substancje chemiczne poprawiające samopoczucie i ma pozytywny wpływ na nasze zdrowie fizyczne i emocjonalne. Istnieje pojęcie świadomego śmiechu. Mówi on: jestem z tobą, wiem, co masz na myśli, rozumiem to, rozumiem cię. Jest w nim życzliwość i uznanie. Śmiech pomaga nam się zrelaksować, zobaczyć rzeczy w nowym świetle i nawiązać kontakt z innymi. Moja sponsorka powiedziała mi, że humor i śmiech są kluczem do jej spokoju. Na szczęście podczas naszych rozmów dużo się śmiejemy. Ten poziom spokoju i ta perspektywa zazwyczaj nie pojawiają się pierwszego dnia pracy nad programem. Jest to część procesu zdrowienia. Wymaga to czasu i jest jedną z największych korzyści płynących z pracy nad naszym programem. MOŻEMY odzyskać tę lżejszą część nas samych, którą myśleliśmy, że utraciliśmy.

Oto kilka pytań do przemyślenia na temat śmiechu:

- W jakich momentach doceniałeś śmiech usłyszany w salkach mitingowych w Nar-Anon? W jaki sposób pomogło to w Twojej pracy nad Programem?
- Jak możesz bardziej otworzyć się na możliwość śmiechu w swoim życiu?
- W jakiś sposób możesz dzielić się z innym swoją lekkością bycia, poczuciem humoru i śmiechem?



HISTORIA JOHNA

To jest tylko wycinek historii Johna. Przez około dwa lata był wdzięcznym członkiem Nar-Anon.

Jego wstyd i smutek stały się zbyt trudne do zniesienia, więc zwrócił się do gniewu i wściekłości i pomyślał: „Mogę wygrać tę bitwę”.

Ochoczo, choć z niepokojem, pełen determinacji i własnej woli, wyruszył sam, tylko po to, by zostać pokonanym na tym wzgórzu.

Po prawie 10 latach zmagania się z problemem uzależnienia i poczuciem samotności, znalazł rozwiązanie i nie był już sam.

Kto by pomyślał, że tak wielu innych szuka nadziei? Nadszedł czas, aby po prostu to zrobić, usiąść wygodnie, zrelaksować się i po prostu zdjąć płaszcz.

„Wracaj, jesteś tego wart”, mówili. „Dzień po dniu” - hasła zaczęły wypełniać mu myśli.

Bezwarunkowa miłość była dawana tak swobodnie, że zaczął myśleć sobie: "Teraz to jest życie".

Więc chwycił swój komputer, kliknął, kliknął, kliknął. Wybiera się na kolejne

spotkanie Zoom, więc nie będzie się czuł tak chory.

Niebieska Broszura, Codzienne refleksje SESH, Nar-Anon 36, którą wziąć teraz? Zapytaj Siłę Wyższą, myślał, poczekaj na to, oto nadchodzi odpowiedź, WOW!

Żółta droga, czerwona droga, którą drogę wybrać? Tę, która prowadzi do Pogody Ducha, nie pomył się.

Skup się na sobie i znajdź sobie sponsora, zacznij pracować nad krokami, a zajdziesz jeszcze dalej.

Tradycje i Koncepcje też są ważne, ale na razie rób małe kroczki. Mierz siły na zamiary

„Pracuj nad programem tak, jakby paliło Ci się pod nogami”, usłyszał z wypowiedzi innych członków. To może być trudne.

Ale możliwość śmiania się i żartowania, pomimo tego szaleństwa, pomogła mu podnieść się na duchu i zmniejszyć smutek.

Bóg przemawia przez innych członków, więc on ma otwarty umysł, dar Pogody Ducha i spokoju, który wkrótce odnajdzie.

Stopniowo zaczęła się pojawiać postawa wdzięczności. Krzyknął: "Stał się cud", a zaczęło się to właśnie tutaj.

Anonimowość i zaufanie ułatwiły dzielenie się z innymi, którzy rozumieją i którym naprawdę zależy.

Idź naprzód, zrób coś lepszego niż wczoraj. Z Siłą Wyższą u boku, on zmierza we właściwym kierunku.

Wiadomość dla wszystkich nowicjuszy: John był tam, gdzie wy jesteście. Jego historia może być nieco inna, ale nie aż tak bardzo.

Od uczuć gniewu i wściekłości, które teraz zmieniły się w miłość i troskę, John dziękuje wam wszystkim za bycie tutaj i słuchanie jego doświadczeń.

On pracuje, ponieważ jest tego wart, nauczył się tego w Nar-Anon. On ciągle wraca i niesie posłanie, więc przyjemne uczucia trwają i trwają.

Dzięki za umożliwienie mi podzielenia się. Jestem John.

P.S. On kocha was wszystkich, szczególnie tych z was, którzy walczą by pokochać siebie.

NIE JESTEM SAMA

Zmagalam się z uzależnieniem mojej córki przez lata. Pomimo wsparcia kilku dobrych przyjaciół i rodziny, którzy cierpliwie mnie słuchali i dawali dobre rady, czułam się bardzo samotna aż do czasu, gdy przyłączyłam się do Nar-Anon.

Dla mnie "samotność", którą czułam w tej walce o życie mojej córki i o moją własną emocjonalną i psychiczną kondycję, była głębsza i mroczniejsza niż jakakolwiek inna, którą kiedykolwiek czułam...

Program Nar-Anon zmienił to dla mnie. Czuję się bezpiecznie mówiąc o tym co czasami wydaje mi się niewypowiedziane, bez osądzania.

Moje nocne mityngi przynoszą mi nadzieję, że pewnego dnia będę mogła zostawić tę walkę za sobą stosując

Program Dwunastu Kroków, który wyróżnia się jak żaden inny.

Zawsze kochałam moich wspierających przyjaciół i rodzinę, ale moja grupa Nar-Anon dała mi partnerów - nie jestem sama.

Jestem bardzo wdzięczna za Nar-Anon, za wskazówki, perspektywę i spostrzeżenia innych członków z mojej grupy. Dzięki temu odzyskuję siłę, nadzieję i wiarę by iść naprzód z moim własnym rozwojem.





CZYM JEST DIALOG KRZYŻOWY I DLACZEGO NAS TO OBCHODZI?

TRADYCJA PIERWSZA: *Nasze wspólne dobro powinno być najważniejsze; osobisty postęp większości zależy od jedności.*

Wiele z naszych zasad, sugestii dotyczących mityngów, Kroków, Tradycji i Koncepcji wspiera pielęgnowanie jedności Nar-Anon. **A WIĘC...**

CZYM JEST JEDNOŚĆ? Jedność może być definiowana na wiele sposobów: stan bycia połączonym jako całość. Stan harmonii i zgodności. Więź, jedność. Dialog krzyżowy jest sprzeczny z tymi zasadami jedności.

DLACZEGO JEJ POTRZEBUJEMY?

Jedność sprzyja nawiązywaniu kontaktów, abyśmy wiedziały, że nie jesteśmy same. Sprawia, że możemy bezpiecznie otworzyć nasze serca podczas mityngu. Umożliwia zdrową komunikację dla wszystkich, którzy w niej uczestniczą. Pomaga nam zobaczyć, kiedy funkcjonujemy w oparciu o nasze ego. Pomaga nam współgrać w grupie. Uczy nas umiejętności społecznych. Daje nam bezpieczne miejsce na test rzeczywistości.

NA CO TO POZWALA? Jedność pozwala nam uzyskać dostęp do naszej Siły Wyższej na mityngu, indywidualnie oraz w grupie. Pozwala nam na pełne i znaczące połączenie się ze sobą nawzajem. Pozwala członkom, którzy w przeszłości mieli poważne problemy z bezpieczeństwem, czuć się bezpiecznie na naszych mityngach. To wnosi życie i magię zdrowego mityngu Nar-Anon.

Usłyszane na mityngu: "Byłem wykluczony z tylu rozmów w moim życiu. Dialog krzyżowy wykluczyłby mnie z mityngu i jest sprzeczny z tym, po co tu jesteśmy."

„Udzielanie porad odbiera godność osobie, która musi podjąć własną decyzję. A ta osoba może zacząć zbyt na tobie polegać. Udzielanie porad jest dialogiem krzyżowym i szkodzi mityngom oraz sobie nawzajem”.

Tradycja Pierwsza pomaga mi w pełniejszym uświadomieniu sobie jak Nar-Anon dostarcza mi zasad do przeżywania całego mojego życia. Teraz pracuję nad tym, jak mogę pomóc moim grupom osiągnąć większą jedność. Według mnie

jedność wzmacnia się za każdym razem, gdy robimy inwenturę mityngu i szczerze omawiamy zdanie wszystkich, szanując wszystkie głosy i uważnie słuchając tych, z którymi początkowo się nie zgadzamy. Za każdym razem, gdy ograniczamy czas na dzielenie się, aby każdy miał szansę się wypowiedzieć. Za każdym razem, gdy na naszych mityngach korzystamy z literatury Nar-Anon. Za każdym razem, gdy bierzemy udział w konwencji regionalnej lub krajowej. Za każdym razem, gdy praktykujemy zasady Nar-Anon. Za każdym razem, gdy praktykujemy pokorę i cierpliwość wobec siebie i innych. Za każdym razem, gdy zatrzymujemy się i pozwalamy, aby nasza Siła Wyższa nas prowadziła. Za każdym razem, gdy... (wypełnij puste miejsce), promujemy jedność.

Co jeszcze? Cóż, wciąż jestem w drodze do pełniejszego zrozumienia Tradycji Pierwszej. A jak Tobie idzie?

Kup lub przeczytaj literaturę dla służb: www.nar-anon.org/service-literature

ZADOŚĆUCZYNIĄJĄCY LIST DO SIEBIE

Droga ja,

dzisiaj chciałabym Cię przeprosić za to, że wiele razy stawiałam Tobie niemożliwie wysokie standardy do perfekcji. Wiele razy byłam wobec ciebie surowa i krytykowałam cię za niespełnienie tych standardów doskonałości.

Chcę przeprosić za to, że nie kochałam cię bezwarunkowo, tak jak na to zasługujesz. W sposób, w jaki kocha cię twoja Siła Wyższa. Przepraszam za to, że nie celebrowałam twoich sukcesów z tobą bardziej, tak jak celebrowałam sukcesy innych ludzi z nimi. W rzeczywistości, chcę przeprosić za to, że nie traktowałam cię tak samo, jak traktowałabym moją najlepszą przyjaciółką. A przecież nią jesteś! Za

te wszystkie razy, kiedy wyrządzałam ci krzywdę, rozprawiając się z błędami przeszłości. Jest mi naprawdę przykro.

Ilekczo spojrzałam na ciebie i nazwałam cię głupią, brzydką lub nie dość dobrą, myliłam się i przepraszam za to! Wyrządziłam ci krzywdę, okłamując cię. Moje oszustwa, zaprzeczanie i usprawiedliwianie siebie były dla ciebie niezdrowe. Wyrządziłam ci krzywdę, zaniedbując twoje zdrowie i dobre samopoczucie. Doprowadziłam do tego, że uwierzyłaś, iż stawianie siebie na ostatnim miejscu jest godne pochwały. Nalegałam, abyś wzięła na siebie obowiązki innych ludzi i zmuszałam cię do pomagania innym, nawet jeśli oznaczało to zaniedbanie

twoich własnych potrzeb. Przepraszam za ten brak troski i szacunku.

Oto moja obietnica wobec Ciebie: będę starała się traktować Cię jak moją najlepszą przyjaciółkę. Będę cię kochać i szanować. Postaram się zobaczyć cię tak, jak widzi cię twoja Siła Wyższa. Będę chwaliła Twoje osiągnięcia i świętowała z Tobą sukcesy. Będę cię traktowała z miłą dobrocią i delikatnością. Będę z tobą szczerą, ale nie będę surowa ani okrutna. Będę cierpliwa i przypomnę, że ważny jest postęp, a nie perfekcja. Wybaczę twoje niedociągnięcia. Przypomnę, że jesteś dokładnie tam, gdzie masz być dzisiaj.

Z miłością, Ja



OD KOMITETU LITERATURY

>>PO CO LISTA PRIORYTETÓW LITERATURY ZDROWIENIOWEJ?

Proces zatwierdzania literatury zdrowieniowej został stworzony przez wspólnotę. Został on zatwierdzony na Światowej Konferencji Służb w 2014 roku, na zlecenie prac Światowego Komitetu Literatury, aby dać grupom wkład w temacie tworzenia literatury zdrowieniowej. Każdy członek, grupa, Okręg, Region, Krajowe Biuro Służb, Światowy Komitet Służb lub Rada Powierników mogą zaproponować tematy oraz teksty do nowej literatury.

Komitet Literatury zestawia te zgłoszenia, które spełniają kryteria określone w rozdziale Literatura zdrowieniowa/proces zatwierdzania literatury dotyczącej zdrowienia w Przewodniku dla Służb Światowych (GWS) i przedstawia je jako listę

priorytetów, co dwa lata, na Światowej Konferencji Służb, w celu uzgodnienia priorytetów. Zgłoszenia otrzymane po rozesłaniu Raportu z Agendy Konferencji (CAR) zostaną uwzględnione w kolejnym.

Różnorodne doświadczenia są niezbędne, jeśli nasza literatura ma nieść posłanie nadziei osobom dotkniętym uzależnieniem bliskiej im osoby. Komitet Literatury zachęca wszystkich członków do nadsyłania tekstów do nowej literatury na litcom@nar-anon.org.

“Wysyłanie pisemnych doświadczeń pomaga przekazać moje refleksje do większej ilości odbiorców z Nar-Anon.”

- **SESH, 6 kwiecień**

ŚWIATOWA KONFERENCJA SŁUŻB 2021

Poniżej lista literatury nowej, zmienionej/zatwierdzonej oraz zaaprobowanej na WSC-2021.

- Przewodnik dla Służb Lokalnych
- Przewodnik dla Służb Światowych
- Niebieska Broszura
- Formularz dot. praw autorskich
- Karty do czytania
- Modlitwa o rozwój wspólnoty

Nowa Literatura

- Ulotka – Tradycja Siódma
- Doświadczenia dziadków
- Nasze Tradycje: Zasady dla Grup

Daty publikacji sprawdź na stronie WS lub zapytaj Delegata.

>>APEL INFORMACJI PUBLICZNEJ!



Czy wasz Okręg lub Region ma przewodniczącego Komitetu IP? A może koordynatora ds. IP? Czy wasz Przewodniczący lub Koordynator IP wie i uczestniczy w kwartalnych spotkaniach Okrągłego Stołu IP? Potrzebujemy waszych pomysłów, wyzwań i sukcesów! Potrzebujemy waszego wkładu, aby komitet mógł lepiej służyć wspólnotie. Wyślij informacje kontaktowe swojego przewodniczącego lub koordynatora IP do Światowego Komitetu IP, abyśmy mogli pozostać w kontakcie.

Światowy Komitet IP szuka również członków do pomocy w rozwoju IP we wspólnotie na całym świecie. Może rozważysz przyłączenie się? Ogólnoswiatowe działania mogą się rozwijać przy udziale członków z całego świata.

Wyślij swoje dane kontaktowe do outreach@nar-anon.org. Nie możemy się doczekać, aby zobaczyć, jak daleko może zająć nasz Komitet - dołącz do nas!

Najbliższe wydarzenia i działania



PO WIĘCEJ SZCZEGÓŁÓW KLIKNIJ W WYDARZENIE LUB NA [WYDARZENIA](#) NA STRONIE INTERNETOWEJ

W DUCHU WSPÓŁPRACY:

NAR-ANON & NA **Online**

NY Region— 7.09, 5.10, 1.11, 2021

8pm EDT, 7pm CDT, 6pm MDT, 5pm PDT

[Zoom Link](#) - nynfgsec@gmail.com

NIESIEMY POSŁANIE: NAR-ANON & NA

Rocky Mtn Region

25.09, 23.10, 27.11, 2021 **Online**

12:30pm EDT, 11:30am CDT, 10:30am MDT, 9:30am PDT

[Zoom Link](#) - carrythemessageNFG@gmail.com

OKRĄGŁY STÓŁ BOT

26.09.2021 **Online**

12pm EDT, 11am CDT, 10am MDT, 9am PDT

[Zoom Link](#) - BOT@nar-anon.org

KROK PO KROKU – WARSZTATY 12 KROKÓW

Każdy 2. i 4. wtorek **Online**

5pm PDT, 8pm EDT, 12am GMT

[Zoom Link](#) - [More Info](#)

Mtcake15@gmail.com or loischez@gmail.com

KROK PO KROKU – WARSZTATY 12 KROKÓW

Simi Valley NFG

Każda sobota **Online**

6:30pm PDT, 9:30 EDT, 8:30 CDT, 7:30 MDT

[Zoom Link](#) - [More Info](#)

NIECH SIĘ ZACZNIE ODE MNIE – MITYNG SPIKERSKI

Rocky Mtn Region—Każda sobota

Online

9pm EDT, 8 CDT, 7pm MDT, 6pm PDT

[Zoom Link](#) - [More Info](#)

PODSTAWY SPONSOROWANIA

Rocky Mtn Region

Każdy Czwartek **Online**

7pm EDT, 6pm CDT, 5pm MDT, 4pm PDT

[Zoom Link](#) - [More Info](#)

MID-ATLANTIC REGION KONWENCJA

Dulles, VA

4. Spotkanie Regionu MID-Atlantic

5-7.11, 2021

[More info](#)

ROCKY MOUNTAIN REGION

KONWENCJA **Loveland, CO**

Przyjaciele, rodzina & wspólnota na reszcie na żywo

12-14.11, 2021

[More info](#)

CO W NAR-ANON MOŻNA KUPIĆ ZA DOLARA?

Przez wiele lat, kiedy puszczano koszyk Tradycji Siódmej, każdy obowiązkowo wrzucał dolara. Dolar nie ma dziś już takiej wartości jak kiedyś. A co można kupić za dolara dziś?

- 2 ulotki
- 2 zakładki do książek
- 1 kopia "Osobistych Historii"
- 1 "Przewodnik dla rodziny uzależnionego"
- 1 laminowana zakładka do książki
- 2 kopie różnych innych broszur informacyjnych
- 100 subskrypcji biuletynu (obecnie ponad 5 000 subskrybentów)

Dolar nie ma już zbyt dużej wartości w Nar-Anon. Potrzeba co najmniej dwóch dolarów, by kupić pakiet dla nowoprzybytych lub Niebieską Broszurę.

Nasze grupy nadal muszą płacić czynsz i przekazywać datki na inne poziomy służb, które potrzebują funduszy, aby zapewniać to, o co grupy proszą. Między innymi strony internetowe, telefoniczne linie zaufania, materiały IP na wydarzenia, czynsz za biuro WSO, pensje dla pracowników, podatki, maszyny drukarskie oraz materiały. Ile warty jest dolar dzisiaj w Nar-Anon? Niewiele.



Działania

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 na adres events@nar-anon.org



GRUPY RODZINNE NAR-ANON

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

Strona: www.nar-anon.org

Email: wso@nar-anon.org

Telefon: (310) 534-8188 • (800) 477-629