



● Biuletyn Grup Rodzinnych Nar-Anon



Ostatni liść

Zauważyłam, że na drzewie pozostał jeden liść. Dlaczego nie puścił? Jaką moc myślał, że ma, aby oprzeć się porze roku? Jakie przesłanie miał dla mnie ten liść?

"Liściu, po prostu puść..." Lecz widziałam problem. Załóżmy, że liść puścił? Czy liść znalazłby miękkie lądowanie w ogrodzie, w miejscu, gdzie mógłby spać? A może liść wyląduje na twardym betonie i zostanie zmieciony?

Próbowałam postawić się w pozycji tego liścia. Co by było, gdybym po prostu trzymała się tak, jak ten liść? Co, jeśli wytrzymam, dopóki moja ukochana osoba nie znajdzie miękkiego miejsca do lądowania?

Kiedy zastanawiałam się nad losem tego liścia, wiatr w końcu go porwał. Tak samo jest ze mną i moją ukochaną osobą. Nie mogę się oprzeć porom roku. Nie mogę dalej się trzymać, kiedy czas już minął. Siła Wyższa liścia zmiotła go, a ja nic nie mogłam zrobić, by to zmienić.

Dla liścia to był koniec jego podróży. Dla drzewa to jest początek tego, co nadchodzi.

Spis treści:

Ostatni liść	1
Kwartalny apel	2
Odnalezienie mojego uśmiechu i moich wiecznych na zawsze	3
Gotowość w sponsorowaniu / Tradycje	4
Bezsilność	<u>5</u>
Mój świat się zmienia / Stawanie się sobą	<u>6</u>
Kącik Światowego Komitetu Służb	<u>7</u>
Nadchodzące wydarzenia I działania	<u>8</u>



Odwiedź światową stronę internetową

Są 3 rodzaje literatury, którą możesz recenzować i przesyłać do nas swoje komentarze:
 Literatura zdrowieniowa
 Literatura IP
Literatura dla Służb



Tradycja 7 – Każda grupa powinna być całkowicie samowystarczalna i nie przyjmować dotacji z zewnątrz.

Kwartalny apel

Czy wiedziałeś, że...

... możesz wejść na światową stronę Nar-Anon i kliknąć na „Contribute”, aby przekazać darowiznę? [https:// www.nar-anon.org/contribute-to-nar-anon](https://www.nar-anon.org/contribute-to-nar-anon)

... aby przekazać darowiznę możesz też użyć karty kredytowej, PayPal, czeku lub przekazu pieniężnego

... jeśli chcesz odliczyć darowiznę w rozliczeniu podatkowym, WSO prześle Ci pokwitowanie

Twoje datki pomagają:

- Udzielać osobistych odpowiedzi na ponad 17 000 połączeń telefonicznych rocznie.
- Utrzymanie strony internetowej nar-anon.org z aktualną listą aktywnych mityngów i wydarzeń.
- Wysłać Literaturę dla specjalistów i instytucji.
- Zaopatrywać magazyn w literaturę Nar-Anon na sprzedaż dla wspólnoty.
- Stworzenie podstaw dla przyszłych dodatków i innowacji do programu Nar-Anon i WSO

Właśnie Dziś...

1. Właśnie dziś Nar-Anon dał mi wiele narzędzi do używania, ale najpierw muszę otworzyć skrzynkę z tymi narzędziami.
2. Właśnie dziś jestem wdzięcznym członkiem Nar-Anon – mityngi, wiedza i dana mi miłość, uratowały moje zdrowie psychiczne i moje życie.



**Help To Tell
Our History**

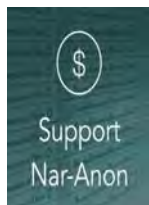
Do naszych
Członków Nar-Anon:

Jesteśmy chętni do wysłuchania historii w jaki sposób Nar-Anon powstał w waszym regionie lub kraju. Czy możesz pomóc nam odpowiadając na to pytanie?

Proszę napisz do nas:
nfgscribes@gmail.com

Czy masz historie powstania twojej grupy/mitingu? Chcemy o tym usłyszeć!

KTO w Twoim okręgu/regionie założył pierwszą grupę (grupy) lub mityngi? Jakie były nazwy tych grup, czy nadal istnieją? KIEDY powstały pierwsze grupy/mitingi w Twoim regionie? GDZIE znajdowały się te grupy? W jaki sposób (history Scribes- osoby, które zbierają informacje i je spisują) mogą skontaktować się z pierwszymi członkami grupy w Twoim regionie?



Darowizny zmaleły i Nar-Anon potrzebuje twojej pomocy do wyjścia z finansowego dołka. Proszę, rozważ już dziś darowiznę by wspomóc naszych lokalnych pracowników z WSO którzy odbierają telefony, zajmują się literaturą i zapewniają pomoc dla grup Nar-Anon na całym świecie.

Nasi
członkowie
dzielą się



Odnalezienie mojego uśmiechu i moich przyjaciół na zawsze

Moje życie, takie jakim je znałam, zakończyło się w kwietniu 2021 roku. Uzależnienie mojego brata spowodowało coś, co określiłabym jako przysłowiowe tsunami. Obserwowanie zniszczeń, które nastąpiły w ciągu ostatnich ośmiu miesięcy i nadal trwają, jest najbardziej traumatyczną rzeczą, jaką kiedykolwiek przeżyłam. Wściekłość, obelgi, niszczenie własności, przestępcza działalność – kompletny chaos, który nie jest dla osób o słabym sercu.

Zawsze miałam zgraną rodzinę. Nasza mama zmarła w 2019 roku i jako najstarsza siostra przejęłam obowiązkową rolę trzeciego rodzica. Pomyślałam, że powstrzymam go, przynosząc mu jedzenie i kochając go bardziej. On nie ma już mamy. Teraz ja MUSZĘ być dla niego tą osobą, tylko po to, żeby to wyrzucił i zniszczył coś, rzucając we mnie obelgami, prawda? Przystawałam mu pomagać na kilka dni, po czym znowu zanosłam mu jedzenie, które on z wdzięcznością przyjmował. Ten cykl powtarzał się miesiącami – całkowite szaleństwo. Żal mi go i łamie mi serce myśl, o tym jak on cierpi w głębi duszy. Uzależnienie mojego brata skradło mój sen, moją iskrę, moją radość, moje zdrowie, moje relacje, mój szacunek dla mojej rodziny, mój śmiech, mój uśmiech, moje pragnienie bycia dobrym

pracownikiem, moje pragnienie by być na tej ziemi. Chodziłam po sklepie spożywczym, patrząc na ludzi, do których chciałam krzyknąć POMÓŻCIE MI! POPROSTU CHCĘ ŻEBY KTOŚ MI POMÓGL! Jestem uzależniona od uzależnienia mojego brata; mam obsesję na tym punkcie. Poświęciłam więcej czasu i wysiłku uzależnieniu mojego brata, niż kiedykolwiek dałam sobie lub komukolwiek w ciągu moich 44 lat życia na tej Ziemi, a on nawet o tym nie wie. Jestem zmęczona.



Zaczęłam przeszukiwać internet. Znalazłam Nar-Anon i zamówiłam literaturę. Czytając na własną rękę myślałam, że sama sobie poradzę, próbowałam wdrożyć w życie to, co przeczytałam, lecz nie udało mi się. Kilka miesięcy później moje życie się zmieniło. Znalazłam Nar-Anon w mojej okolicy i wysłałam e-mail do osoby wymienionej jako kontaktowa. Odpowiedziała szybko, podając datę, godzinę i informacje o cotygodniowych mityngach. Pojawiłam się następnego wieczoru i moje życie zmieniło się podczas tego pierwszego mityngu. Godzina i pięć innych osób zmieniło moje życie. Tej nocy mogłam spać lepiej. Moja klatka piersiowa i żołądek trochę się rozluźniły. Znowu zagłębiłam się w literaturę

i dowiedziałam się, że mój brat MOŻE nie wiedzieć, przez co przechodzę, bo nie jestem ofiarą – jestem wolontariuszką i kocham go na tyle, by wiedzieć, że ja potrzebuję pomocy. Czułam się, jakbym szła obok długiego stołu, który był wypełniony tylko uśmiechami i ja pośród nich znalazłam swój – JEST MÓJ UŚMIECH, oznajmiłam! Wzięłam go i umieściłam z powrotem we właściwym miejscu. Po raz pierwszy od miesiąca czuję się jak człowiek i piszę to ze łzami radości. Czuje wdzięczność do Boga za Nar-Anon i moich nowych przyjaciół, którzy wiedzą, jak się czuję! Mogę być bezsilna wobec uzależnienia osoby, którą kocham, ale nie jestem bezsilna wobec sposobu, w jaki moja twarz rozjaśnia się, myśląc o następnym mityngu. Właśnie dziś nie będę się martwiła o wczoraj ani jutro. Znajdę spokój w samym byciu.





Gotowość w sponsorowaniu

W aspekcie sponsorowania odkryłam dla siebie dwa etapy gotowości. Pierwszy, kiedy ja poprosiłam o sponsorowanie, drugi, kiedy o sponsorowanie poproszono mnie.

W tym pierwszym przypadku, nie była to gotowość, którą czułam wyraźnie. Był to raczej moment, w którym osiągnęłam swoje dno bólu i czułam, że sama sobie dalej nie poradzę. Na mityngach i na mityngach spikerskich, usłyszałam doświadczenia innych kobiet i już wiedziałam, że można inaczej żyć. Nie wiedziałam jeszcze jak dojść tam, gdzie już były te kobiety, które ten lepszy sposób życia znalazły. Z ich doświadczeń jednak, dowiedziałam się, że ktoś im w tym pomógł, ktoś im tę drogę pokazał, ktoś dzielił się własnym doświadczeniem, jak te znaki na tej drodze do zdrowienia czytać; że była to sponsorka. I tak oto, niczym instruktor prawa jazdy, przez tę dwunastokrokową drogę do zdrowienia prowadziła mnie moja sponsorka, inna członkini Wspólnoty. Choć dzieliło nas 200 km, nie stanowiło to żadnej przeszkody w efektywnej pracy nad programem. I to była właśnie ta gotowość, by znaleźć sposoby, a nie wymówki. Jak jest czas na Program, to jest czas na Program!

Kiedy ukończyłam pracę nad Programem Dwunastu Kroków ze sponsorką, po Dwunastym Kroku usłyszałam sugestię od mojej sponsorki, aby nieść posłanie dalej. Pracując na Programie, na wcześniejszym etapie nawet nie pomyślałam, by sponsorować innym osobom. Najpierw zajęłam się sobą i swoim zdrowieniem i to w swoim ogródku chciałam zrobić porządek najpierw. Dla mnie odpowiedzią na pytanie, kiedy zacząć sponsorować jest treść Kroku Dwunastego: Przebudzeni duchowo w wyniku realizacji tych Kroków, **staliśmy się nieść posłanie innym i stosować te zasady we wszystkich naszych sprawach.**

A prawdziwa gotowość do sponsorowania przyszła wraz z pierwszą osobą, która mnie o to poprosiła. Choć nie byłam pewna, że jestem gotowa, bardzo chciałam oddać to, co dostałam; przekazać to, co mi przekazała moja sponsorka, a zatem nieść posłanie. Uznałam to jako wskazówkę od mojej Siły Wyższej. I z wdzięcznością niosę posłanie w tej służbie do dziś.

Praktykujmy Tradycje, aby utrzymać w zdrowiu siebie, nasze mityngi oraz naszą wspólnotę

1. Pamiętaj o wspólnym dobru i jedności
2. Nasza Siła Wyższa jest naszym przewodnikiem
3. Wszyscy członkowie są równi w zdrowieniu
4. W swoich decyzjach weź pod uwagę wspólnotę
5. Praktykuj, zachęcaj, przyjmuj
6. Przestrzegaj zasad i wytycznych
7. Ofiaruj swój czas i pieniądze
8. To praca wewnętrzna
9. Postępuj zgodnie ze strukturą służb
10. Tematy z zewnątrz, zostaw na zewnątrz
11. Przyciąganie, a nie promowanie
12. Anonimowość, zasady ponad osobistymi przekonaniem

Swoje problemy zabierz do sponsora,
Swoje rozwiązania zabierz na mityng.

~

Nar-Anon jest bezpiecznym miejscem do
praktykowania zmienionych zachowań.

Teksty do biuletynu

Prosimy podzielić się ze Wspólnotą swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją. Prześlij artykuł na newslet-ters@nar-anon.org. Do każdego zgłoszenia należy dołączyć podpisany formularz zgody na publikację [Copyright Release Form](#)

Termin nadsyłania tekstów do
kolejnego numeru: 20.09. 2022



Bezsilność

Miałam kryzys. Byliśmy w środku globalnej pandemii a w dniu, w którym dołączyłam do Nar-Anon, poczułam się jak jednoosobowa armia.

Na napiętej linii rozciągniętej między dwoma wąwozami

- Chwieję się, nie śmiejąc oddychać. Za mną głosy szaleństwa i chaosu wzywały mnie mówiąc, że mnie potrzebują, ale ja po prostu nie miałam nic do zaoferowania. Byłam pusta. nie wiedziałam, czego się spodziewać, ale potrzebowałam wypuścić powietrze zbyt długo wstrzymywałam oddech.

Już na pierwszym mityngu online w tym pandemicznym świecie spotkałam armię nowych rekrutów, ocalałych i wojowników. Nagle nie byłam już sama. Byli tu żołnierze i prawdziwi bohaterowie i bohaterki - słuchający mnie, dopingujący, dzielący się z nami wszystkimi swoimi serdecznymi przemyśleniami i mądrością. Czuję się tak, jakby ogarnęło mnie ciepłe światło.

Za każdym razem, gdy przychodzę na mityng, widzę niewidzialną nić, która nas łączy. Niesie ona wspólne nadzieje, siłę i doświadczenie tysięcy osób, które były tu przede mną. Czuję, że jest w tym ogromna siła i że znów stoję na solidnym gruncie.

W mojej krótkiej dziewięciomiesięcznej podróży w Nar-Anon, nauczyłam się tak wiele, ale najwspanialsze dla mnie było to, że aby dotrzeć na drugą stronę, do zrobienia było jeszcze tylko Dwanaście Kroków. Wiedziałam,

że nie będą łatwe; będą wymagały wielkiej siły i odwagi, jednak trzymając się mocno ręki mojej Siły Wyższej wzięłam głęboki oddech i zrobiłam pierwszy krok. Przyznałam, że jestem bezsilna.

Przesyłanie swoich historii

Światowy Komitet Nar-Anon ds. Biuletynu, chciałby usłyszeć Twoją historię!

Artykuły są mile widziane od wszystkich członków Nar-Anon. Proszę skup się na Programie i podziel się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją z perspektywy członka Nar-Anon. Wykonaj poniższe kroki, aby przesłać swoje artykuły do *The Serenity Connection*.

1. Zapoznaj się z wytycznymi dotyczącymi pisania i przesyłania artykułów
2. Pobierz, wydrukuj i podpisz formularz zgody na publikację.
3. Prześlij swoją historię i formularz zgody na prawa autorskie na newsletters@nar-anon.org

* Powyższe informacje znajdują się na stronie internetowej nar-anon.org w sekcji Newsletter.

Pytania do rozważenia...

- Czy na bieżąco odwiedzasz strony internetowe Nar-Anon: lokalną i światową, aby upewnić się, że Twoje informacje są aktualne?
- Mityngi wirtualne: Czy podczas rozmów online sprawdzasz, czy tła nie zawierają logo zawodowego, logo firmy, zaimków osobowych, reklam, cytatów z innych wspólnot itp.?
- Czy przechowujesz kopię grupy, Przewodników służb lokalnych i światowych w celach informacyjnych?

E-subskrypcja Biuletynu

Kliknij tutaj, aby otrzymać **BEZPŁATNĄ** e-subskrypcję [Razem z Pogodą Ducha](#).
Dotychczasowe subskrypcje : >5000!



Nasi członkowie dzielą się

Mój świat się zmienia

Kiedy zdałam sobie sprawę, że mam do czynienia z uzależnieniem, chciałam coś zmienić. Chciałam odbudować mój związek. Chciałam, żeby moje życie wróciło do stanu sprzed uzależnienia. Powoli nauczyłam się nowego sposobu życia. Stałam się wdzięczna za zmiany, które Nar-Anon wprowadziło do mojego życia. Uświadomiłam sobie też, że moja przeszłość nigdy nie była tak cudowna, jak sądziłam.

Wtedy w moje życie wkroczyła pandemia. Tak jak uzależnienie, zmieniła mój świat. Są rzeczy, których mi brakuje w moim życiu sprzed pandemii. Powoli jednak uczyłam się nowego sposobu życia. Dziś mam przyjaciół z całego świata. Dziś mogę chodzić na mityngi każdego dnia tygodnia bez konieczności jeżdżenia po dwie godziny w każdą stronę. Stałam się wdzięczna za wiele zmian, które pandemia wniosła do mojego życia.

Stawanie się sobą

Kiedy po raz pierwszy weszłam do pomieszczeń Nar-Anon, byłam zdezorientowana, sfrustrowana i zła. Szybko odkryłam, że ludzie w salkach myśleli podobnie; jednak wielu z nich nie było takich jak ja. Wielu z nich miało duży spokój i pogodę ducha.

Po kilku miesiącach uczestniczenia w mityngach stwierdziłam, że osiągnęłam ten sam poziom spokoju i pogody ducha, ale tylko na czas mityngów. Poza mityngami byłam zupełnie inną osobą. Krótko mówiąc, nie praktykowałam zasad programu we wszystkich swoich sprawach.

Pewnego dnia na mityngu ktoś powiedział, że prawdziwe zdrowienie, to umiejętność noszenia tylko jednej maski. Mówienie, działanie, myślenie i reagowanie w ten sam sposób we wszystkich okolicznościach. Czy to na mityngach Nar-Anon, spotkaniu rodzinnym, spotkaniu z dawnymi przyjaciółmi ze szkoły; w pracy czy w domu, autentyczne zdrowienie jest zdolnością do noszenia tylko jednej maski i bycia konsekwentną i zrównoważoną osobą.

Desperacko pragnęłam mieć poczucie spokoju i pogody ducha z mityngów Nar-Anon we wszystkich moich codziennych sprawach. Ku mojemu zdumieniu, poprzez pracę nad Dwunastoma Krokami i Dwunastoma Tradycjami Nar-Anon, powoli zaczęłam zrzucać wszystkie niechciane maski i ciężko pracowałam, aby stać się sobą.

To była ciężka praca i męczącym było noszenie wielu masek, jednak wyzwajające było stawanie się sobą. Aby zachować to, co mam, muszę wracać, ponieważ to działa, gdy ja działam, a odkryłam, że jestem tego warta.

WSO—Możliwości zatrudnienia

Aby sprawdzić możliwości zatrudnienia w Światowym Biurze Służb oraz możliwość pełnienia służb w Światowych Komitetach, wejdź na:

Światowe Biuro Służb Nar-Anon (Torrance, CA) po informacje [kliknij tutaj](#)•

- Asystent/-ka Dyrektora Generalnej
- Asystent/-ka Administracji Biura
- Służby na poziomie światowym, po informacje [kliknij tutaj](#)



Kącik Światowego Komitetu Służb



Światowy Komitet Służb ds.
Biuletynu



Dzielenie się zdrowieniem – zbiór tekstów z biuletynu "Razem z Pogodą Ducha" -

Tom 1 i 2 są już dostępne – Zamówienia w WSO

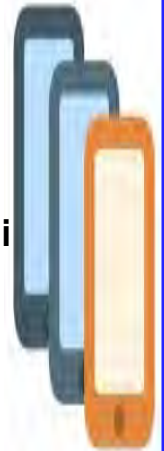
Światowy Komitet Służb ds. Biuletynu
poszukuje zaufanych służebnych - także
kogoś z umiejętnościami graficznymi
i znajomością programu Publisher.

Światowy Komitet Służb
ds. Stron Internetowych

Okrągły Stół 15 październik, 2022

**Internetowe narzędzia do
prowadzenia wideokonferencji**

Zoom Mityng ID: 832
7524 4099



Światowy Komitet Służb ds. IP

Zgodnie z Ósmą Tradycją Służb, w której czytamy: *Regularna, dwustronna komunikacja jest niezbędna dla spełnienia tych Koncepcji oraz uczciwości i skuteczności naszych służb.* – Światowy Komitet Służb ds. Informacji Publicznej organizuje kwartalne spotkania pod nazwą **Okrągły Stół**, aby przekazać wszystkim zainteresowanym informacje o tym, jak prowadzić skuteczne działania w ramach Informacji Publicznej, jakie wyzwania mogą pojawić się na ich drodze i jak je przezwyciężyć.

Jedno z ostatnich spotkań Okrągłego Stołu poświęcone było stronie internetowej Informacji Publicznej. Nie martw się, jeśli przegapiłeś to wydarzenie. Strona internetowa Informacji Publicznej nadal istnieje, wystarczy kliknąć - <https://www.nar-anon.org/outreach>. Znajdziesz tam wiele narzędzi do niesienia przesłania nadziei tym, którzy szukają pomocy. Są tam też opisane etapy i sugestie, jak rozpocząć działania informacyjne w twojej okolicy. Bez względu na to, jakie są Twoje zamierzenia, skontaktuj się z lokalną służbą Informacji Publicznej w celu uzyskania wskazówek i wsparcia lub napisz na adres outreach@nar-anon.org.

Istotną częścią każdego spotkania Okrągłego Stołu są pytania i odpowiedzi od członków z całego świata. Drugi kwartał nie był wyjątkiem. Uczestnicy podzielili się swoimi problemami,

obawami i doświadczeniami w prowadzeniu działań informacyjnych w swoich regionach. Szukasz nowych sposobów na promowanie informacji w swojej okolicy? **Doskonałym wyborem będzie udział w kwartalnym spotkaniu Informacji Publicznej - Okrągły Stół.** Poczytaj o trzecim kwartalnym spotkaniu Okrągłego Stołu w najbliższym wydaniu Biuletynu i nie przegap wydarzenia w czwartym kwartale! **Najbliższe spotkanie Światowej Służby Informacji Publicznej – Okrągły Stół odbędzie się 30 października 2022 roku.** Do zobaczenia, aby realizować naszą misję: *Będziemy nieść posłanie nadziei na całym świecie, wszystkim tym, którzy są dotknięci uzależnieniem bliskiej im osoby.*



Nadchodzące wydarzenia i działania

Przejdź do [Events page](#) na stronie WSO, aby uzyskać więcej informacji



Ostatnia
strona

Finding Serenity - 32nd Annual
Southern California Regional Narathon
Saturday, September 10, 2022 –PDT
Meeting opens at 8:30 a.m.
Program from 9:00 a.m. to 12:00 p.m.
<https://naranonsocal.org/>

**Nar-Anon Spoken Here-Let's Talk
Nar-Anon**
September 10, 2022
3rd European Convention

**In the Spirit of Cooperation
New York Region**
September 13, 2022
Sharing our individual stories

Share-A-Day—New York Region
September 17th, 2022
12:00 p.m. to 4:00 p.m. (EDT)
National Recovery Month Event

Day of Hope—Nar-Anon @ FACNA
October 1, 2022 - **Florida Region**
9:00 a.m. to 5:00 p.m.– (EDT)
Alba Hotel Westshore
5303 W. Kennedy Blvd.
Tampa, FL 22609
<https://naranonfl.org>

**WS Website Committee
Roundtable**
October 15, 2022

Zoom Meeting ID: 832 7524 4099

**WS Outreach Committee
Roundtable**

October 30, 2022

<https://www.nar-anon.org/outreach>

Saturday Speaker | Virtual
It Starts With Us • Rocky Mountain Re-
gion Every Saturday 7pm MT • 9pm ET /
8pm CT / 6pm PT naranonrm.org it-
startswihus365@gmail.com

**6th Annual Rocky Mountain
Region Convention**
November 11-13, 2022
Don't Stop Believin'

**Nar-Anon World Service
Conference—Virtual**

Progress Through
Worldwide Unity.

April 27—May 1, 2023



Grupy Rodzinne Nar-Anon

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

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. Jeśli masz ulotkę, którą chciałbyś się podzielić, wyślij ją w formacie PDF na events@nar-anon.org