

Я продолжаю ходить на собрания

Почему я продолжаю посещать собрания, несмотря на то, стали мой любимый человек выздоравливать или нет?

Я продолжаю возвращаться в Нар-Анон потому что:

- Я хочу помочь другим, как другие помогли мне.
- Я хочу быть полезным для тех, кто потерял, изолирован, запутан, и разбит.
- Я хочу помочь новичкам.
- Я хочу отдать, потому что я получила так много.
- Я хочу отплатить другим.

- Я хочу видеть рост Нар-Анона, потому что есть такая необходимость.
- Я хочу быть рядом со смелыми, чуткими, единомышленниками в служении.
- Я хочу жить одним днем.
- Это помогает мне быть скромной.
- Это шаг. Шаг 12.

Как служение помогает мне выздоравливать.

Во первых

- Это способ быть занятой.
- Это способ не думать постоянно о моих страданиях.
- Это способ, быть среди выздоравливающих людей
- Это был способ, чтобы учиться мудрости от тех, кто давно в программе.
- Это был способ, быть с программными людьми дольше, чем два часа на собрании.

Сейчас...

- Это образ жизни!

В этом выпуске:

Наши члены делятся опытом	2
Смотрите глубже	3
Размышления членов	4
Уголок комитета	5
Новая литература	
Нар-Анон	6
А что работает для вас?	6
Ближайшие события	
Нар-Анон	7

Созыв всех председателей...

Дзинь! Дзинь! Созыв всех председателей региональных комитетов обслуживания (РКО)!

Здравствуйте! Меня зовут Кэти Б., я только что, вернулась с замечательных, наполненных выздоровлением выходных провиденных в Атланте, где я присутствовала на конвенции Восточного побережья. На конвенции я встретила председателей региональных комитетов обслуживания. Мы вместе проводили время, обсуждая вопросы, связанные с работой Нар-анона в регионах и обменивались идеями. Это был хороший опыт, возможность обратиться к моим коллегам из других регионов, задать вопросы, а также найти новых друзей.

Трое из нас обсуждали возможность пригласить другие

регионы присоединиться к нашей беседе. Другие яркие моменты обсуждений - это свой форум для обмена идеями, успехами и неудачами, для обсуждения трудных тем, таких как, как справляется с конфликтом и как проводить эффективные региональные ассамблеи.

К сожалению, мы не знаем всех председателей РКО. Мы просим, если вы заинтересованы в общении с другими председателями РКО, пожалуйста, свяжитесь со мной: Кэти Б Flregionchair@gmail.com Надеюсь, мы все извлекли пользу из общения друг с другом.

С любовью к служению,
Кэти Б., председатель РКО
Флорида

Выздоровление

Выздоровление показывает мне, как:

- поддерживать тех, кого люблю с чистой душой и открытым сердцем
- быть свободной и быть собой, идти своим путем
- поддерживать, без притеснений
- любить без натянутых струн
- чувствовать, что меня любят невероятной любовью
- отдавать, так же как было дано мне

Любить и заботиться это по-человечески и честно.

Отказываясь от контроля, мы просим руководства Высшей Силы!

Мое выздоровление началось в тот же день, как мой сын отправился в реабилитационный центр. В течение 4 дней, у нас была семейная сессия в его реабилитационном центре, и я понял, что тоже страдаю семейной болезнью наркомания. Я был

вынужден изменяться. Я был в отчаянии: как я смогу отпустить сына.

Первую годовщину нашего выздоровления я встретил благодарственной молитвой. Благодаря Высшей Силе я жив и пишу о нашем выздоровлении и о чуде, которое случилось в нашей жизни, эти мысли пришли мне в голову, поэтому я записал их. Это мой опыт в выздоровлении.

Помните, Сентябрь - общенациональный месяц выздоровления

Смотрите глубже – Седьмая Традиция

Ежеквартальное Обращение к членам Нар-Анона

Знаете ли вы, что Нар-Анон празднует свой 44-й день рождение?

Первый новичок пришел в Нар-Анон 44 года назад и положил доллар в корзину, которую пускали по кругу по 7-й традиции.

В то время,

- стоимость бензина составляла 32 цента за галлон
- копеечные конфеты на самом деле стоили копейки
- молоко стоило 99 центов за галлон (в зависимости от того, где вы жили)

- Билеты в кино были 25 центов
- Марки первого класса стоили 5 центов
- новый дом стоил \$ 23300

Таким образом, на доллар можно было купить

- 100 штук конфет
- 3 галлона бензина
- 20 марок
- 4 билета кино ...

Ух, ты, какой долгий путь у доллара!

Поэтому, помните, пожертвования по Седьмой Традиции собираются, чтобы ваша группа платила аренду, покупала литературу и делала регулярные отчисления в область, регион, и ВЦО.

Пакет для новичка стоит 1,50 \$, голубая книга 1,15\$, и марка 45 центов.

Когда вы сидите и держите Гранде за 4,49\$, супер горячий, двойной, наполовину обезжиренный, с низким содержанием кофеина, это, конечно же, после того, как вы остановились на заправке и заправили пол бака бензина, возможно, уже за 30,00 \$, пожалуйста, вспомните и смотрите глубже.

Ваша помощь нужна группе, областным, региональным всемирным структурам обслуживания. Сотрудники ВЦО работают старательно, чтобы не отставать от спроса и предложения. При всех наших захватывающих изменениях и росте, мы нуждаемся в вашей помощи и средствах для продолжения несения вести.

Когда я была в отчаянии, программа Нар-Анона спасла меня, члены группы оказали поддержку, потратили свое время и деньги. Теперь я делаю то же самое. Отдавая, я поддерживаю программу, чтобы она помогла другим нуждающимся. "Делимся опытом, силой и надеждой," Ежедневник семейных групп Нар-Анона, 17 июля

Наши члены делятся опытом...

История Энн

Прошел почти год, с тех пор как я потеряла единственного сына из-за наркотиков. Мне по-прежнему трудно поверить иногда, но реальность и ее бесповоротность все больше поглощают меня. Я испытываю огромную благодарность ко всем вам, которую хотела бы высказать в письменном виде. Я уже говорила об этом на собраниях раньше, но стоит повторить: я больше узнала от моих сестер и братьев в группе поддержки, чем от многих высокооплачиваемых профессионалов о контроле,

пособничестве, и отстранении с любовью.

Ежедневное чтение литературы особенно о том, что наши наркоманы в нашей жизни не пытаются причинить нам боль, дало мне довольно быстро успокоило меня. Я возвращалась каждую неделю, чтобы услышать личные истории, как члены справляются с установлением границ, очень понимая, что это значит.

До того как, я начала посещать Нар-Анон, я думала, что живу своей жизнью и могу найти

ответы на вопросы, как спасти моего сына.

Я узнала, что я должна позволить ему взять на себя ответственность за свою жизнь, любить его и показать ему, что я доверяю его решениям. Наши отношения были хорошими и раньше, но значительно улучшились, когда стала посещать Нар-Анон. Как и многие наркоманы, мой сын поскользнулся в конце, но в целом заставил нас гордиться, тем, как усердно он боролся и как далеко он дошел.

Вы все несете огромное служение. Спасибо вам за все, что вы делаете и за время которое вы отдаете.

Всего наилучшего, Энн

Кислородная маска

Я очень хорошо помню мое первое собрание Нар-Анона. Люди на собрании обсуждали то, что ежедневно занимало все мои мысли.

Я хорошо помню, желание вернуться на это собрание, так как я был голоден до общения с людьми, которые знали и говорили о наркомании.

Это было, как будто я носил кислородную маску в течение полутора часов, находясь на собрании Нар-Анона. Моя повседневная жизнь была борьбой, но еженедельное собрание Нар-Анон было как глоток свежего воздуха.

Я планировал свою повседневную жизнь в оставшееся время между собраниями.

Вторник был хорошим днем, среда была самым лучшим днем, так как в 8 вечера в среду проходило мое собрание Нар-Анона. Я был горд и благодарен тому, что

после трех месяцев работы в программе групповым сознанием мне было предложено вести собрание. Это означало, что я должен взять домой весь пакет ЛОК (Литературы одобренной конференцией). Я использовал литературу для подготовки к следующему собранию.

Я помню, как ложился спать ночью и читал ЛОК. Через некоторое время я понял, что чтение ЛОК дает такой же эффект кислородной маски как и посещение собрания.

Медленно, но верно, моя ежедневная борьба была облегчена, чтением ЛОК и еженедельным посещением собрания. Я начал выздоравливать, хотя мой сын по-прежнему употреблял. Я продолжал работать по программе Нар-Анона, и я постепенно стал ощущать умиротворение и душевный покой.

После пяти лет моего выздоровления в Нар-Аноне, мой сын, окончательно, достиг дна, но благодаря моей Высшей Силе и программе Нар-Анона, моя кислородная маска крепко держалась на моем лице, и я мог дышать и ясно мыслить.

Я помню то, утро, когда мой сын достиг дна. Он не мог управлять собой и протянул руку за помощью. Я убежден, что моя Высшая Сила ведет меня к душевному покою, и мы вместе спокойно и ясно разработаем план, который поспособствует нашему семейному участию в его выздоровлении. Мы спокойно устанавливаем границы и применяем многие принципы Нар-Анона, которым мы научились за эти годы.

Сегодня я знаю, что для моего выживания моим легким нужен свежий воздух, а мое тело, ум и душа нуждаются в Нар-Аноне.

Размышления членов сообщества...

Опыт с мини-конвенции

Грэсси парк, пригород Кейптауна, Южная Африка

Мини конвенция Нар-Анона в Грэсси парке была эмоциональным днем. Я был глубоко тронут и пришел к необходимости, написать следующую историю.

Прежде, чем я присоединился к Нар-Анону, я жил, дышал, и функционировал как человек, но эмоционально я был мертвым. Я постоянно находил способы, чтобы заблокировать мои эмоции и, со временем, мое сердце окаменело. Блокирование моих эмоций стало защитным механизмом для борьбы с

семейными ситуациями и жизненными условиями. В Нар-Аноне я обнаружил что мое состояние не отличается от состояния моего сына наркомана.

Он употреблял наркотики, чтобы обезболить себя и свои эмоции, и я использовал каменное сердце, чтобы достичь того же эффекта.

Работая по программе Нар-Анона «Двенадцать шагов», я обнаружил способ войти в контакт с моими эмоциями. Это был освежающий и освобождающий путь. Сегодня я благодарен за поток эмоций, который испытываю, сталкиваясь с семейными ситуациями, человеческой

добротой, трогательными историями. При повторном и тщательном рассмотрении, сейчас, я думаю о "каменном сердце", как о блоке холодного льда. Люди в моей нар-аноновской семье стали крошечными лучами солнца, которые согрели мое сердце и лед растаял. Результатом стало наводнение эмоций.

Я благодарю всех и каждого по отдельности за то, что вытащили меня из холода. Я благодарю мои собрания Нар-Анона за сохранение меня в безопасности и тепле. Я благодарен моей Высшей Силе и Нар-Анону за то, что светят на меня.

Наконец, я благодарю вас за чтение моего рассказа и позволение мне поделиться своим опытом, силой и надеждой.

Опыт с семинара

Гринвилл, Южная Каролина

Группа Нар-Анон Гринвилл, Южная Каролина провела семинар 30 июня под названием "Что значит работать по программе Нар-Анон?"

Около тридцати участников из трех штатов района Северной Каролины, Джорджии и Южной Каролины приняли участие в семинаре в субботу, наслаждаясь духом товарищества. И даже не трогало то, что была пицца и много вкусовностей, которыми

можно наслаждаться!

На утреннем собрании были сосредоточены на работе по шагам программы, в частности, на первом шаге. Было много дискуссий, так как мы читали первый шаг и лично отвечали, на простые вопросы, касающиеся нашего прогресса по данному шагу. Этот процесс привел к большому душевному поиску, не только для тех из нас, кто являются новичками, но и для тех, кто прорабатывал первый шаг раньше.

Во второй половине дня был форум как найти и общаться с наставником. Для тех, кто еще не имел наставника, проходила информационная сессия о том, как попросить другого члена, стать наставником, и как сделать отношения с наставником полезными.

День завершился получением замечательной подарочной корзины, предоставленной группой Гринвиль, и мы надеемся на более вдохновляющие встречи в будущем!

Со временем приходит мудрость и понимание.

Со временем приходит духовность.

Со временем приходит мир в наших сердцах и в наших домах.

"Делимся опытом, силой и надеждой, «Ежедневник семейных групп Нар-Анон», 19 марта

Уголок Комитетов ...

Всемирный комитет резерва

Ты нужен нам!

Требуется координатор для Всемирной конференции обслуживания в 2014 году (ВКО 2014). У вас есть четыре года активного служения в Нар-Анон и вы приняли участие по крайней мере в одной ВКО? Вы могли бы претендовать на позицию координатора конференции. Все расходы по конференции будут оплачены, в том числе дорожные.

Следующую квалификацию не следует рассматривать как список абсолютных требований, а скорее как пожелания к качествам и опыту, которые будут полезны для руководства ВКО:

- продемонстрировать способность председательствовать на деловых встречах
- знание правил установленных для ВКО
- знание Правил Роберта и парламентских процедур
- знание Двенадцати шагов Нар-Анона, Двенадцати Традиций и Двенадцати Концепций обслуживания
- знакомство со структурой обслуживания Нар-Анона
- знакомство с Руководством по обслуживанию местных групп и Руководством по мировому обслуживанию, и
- Хорошие организационные навыки.

Как координатор конференции, вы будете иметь следующие обязанности:

- председательствовать на Всемирной конференции
- иметь возможность присутствовать на конференции в течение пятидневного срока. На проезд может быть заложено дополнительно день или два
- присутствовать на заседаниях через интернет - конференции с Советом попечителей или комитетом по Всемирной конференции, по мере необходимости.

Для получения полной информации о позиции координатора конференции, перейдите на www.nar-anon.org. Интерактивные формы заявки, имеются во Всемирном комитете резерва на worldpool@nar-anon.org.

Литературный Комитет

Т *ребуется графический дизайнер*

Нам нужны ваши навыки графического дизайна для нашего нового учебного пособия: "Нар-Анон 36: 12 Шагов, 12 Традиции и 12 Концепций "

Если у вас есть идеи о том, как может выглядеть обложка книги, Литературный Комитет хотел бы услышать это от вас. Если графический дизайн ваша профессия или хобби, мы нуждаемся в вашей помощи в этом и других проектах.

Возьмите карандаш и верните содружеству то, что было даровано вам. Служение проявляется в различных формах. Свяжитесь с литературным комитетом LitCom@nar-anon.org

Материалы Информационного бюллетеня

Статьи приветствуются от всех членов Нар-Анона.

Пожалуйста, фокусируйтесь на программе Нар-Анона и делитесь своим опытом, силой и надеждой (ОСН) с позиции члена Нар-Анон.

Пожалуйста, присылайте свои статьи: newsletters@nar-anon.org

* Помните, что материалы должны иметь подписанную форму разрешения на публикацию.

** Следующий срок: 15 октября 2012 **

Комитет по развитию ресурсов

Комитет по развитию ресурсов проводит опрос о возможных будущих запросах. Многие группы хотели бы приобрести различную продукцию в ВЦО.

Для того, чтобы нам быть успешными в планировании, мы нуждаемся в вас, помогите заполнить опрос на сайте ВЦО на www.nar-anon.org/Nar-Anon/RDC_Survey.html не позднее 31 декабря 2012 года.

Комитет по несению вести

Новая информационная папка по несению вести, с обновлениями ВКО 2012, теперь доступна для покупки на сайте ВЦО wso@naranon.org.

Пакет по несению вести также был пересмотрен и теперь включает по 100 шт следующего материала:

- Семьям и друзьям наркоманов
- Открытое письмо

Двадцать вопросов

Информация для лечебных учреждений

Нар-Анон дает надежду

Комитет по работе с учреждениями нуждается в добровольцах.

Если вы заинтересованы в работе в этом комитете, пожалуйста, напишите по outreach@nar-anon.org для получения дополнительной информации. Вы можете внести свою лепту!

Новая литература Нар-Анон

Выпал из последних обновлений сайта ВЦО? Видели ли вы новую литературу, имеющуюся в наличии у ВЦО? Вот она!

- Руководство по местному обслуживанию семейных групп Нар-Анона: информация для групп; скачивается бесплатно
- Надлежащие высказывания и перекрестные разговоры: пропаганда здорового общения на собраниях
- Закладка с девизами

- Вопросы о наставничестве: предложения по отношениям с наставником
- Журнал – Прогресс, не совершенство: для ваших размышлений
- Набор из 3 плакатов: Шаги, Традиции, Концепции
- Постер по работе с учреждениями: 2' x 3'

Перейти к: www.nar-anon.org/Nar-Anon/Literature.html

А что работает для вас?

Комитет по информационному бюллетеню хотел бы познакомить вас с нашим новым разделом: «**А, что работает для вас?**» Задумывались ли вы, как справляться с проблемами, с которыми сталкивается ваша группа?

Как насчет краткого описания вашей проблемы и отправки по электронной почте комитету по информационному бюллетеню. Мы опубликуем ее в следующем издании и попросим содружество

предложить решение, о котором ваша группа, возможно, не задумывалась.

Пожалуйста, имейте в виду, что это не предполагает давать совет, это просто возможность для нас поделиться своим опытом, силой и надеждой.

Помните наш принцип анонимности: нет имен и нет мест, только краткая информация о вашей ситуации. Вместе мы сможем работать над решением.

Вопрос этого выпуска:

Моя группа использует литературу, не одобренную конференцией. Как мне объяснить группе, что внешняя литература, доставляет мне дискомфорт и почему мы не должны её использовать?

Пожалуйста, напишите ваши ответы:

newsletters@nar-anon.org

Следите за решениями в декабрьском бюллетене!

Ближайшие события Нар-Анона...

8 сентября 2012

Национальный месяц выздоровления

День душевного покоя Нар-Анона Флорида

Место и расписание собраний «День душевного покоя»:

Дакко:

4422 Е. Колумбус Авеню, Тампа, Флорида

12 часов до 4 вечера

Пресвитерианская церковь Даннеллон:

20641 улица Честнат , комната 204, Даннеллон, Флорида 34430

(Офисное здание, используйте задний вход через дорогу от мемориального сада)

10 утра до 2 часов

Оперейшан Пар - Центр исследований и восстановления Беверли и СW Билл Янг:

13800 улица Северная 66, Ларго, Флорида 33781

12 часов до 4 вечера

Центр рекреации Помпей парк:

1101 NW ул.2 Делрей Бич, Флорида 33444

12 часов до 3 дня



15 сентября 2012

День обмена опытом

Колорадо Нар-Анон

Лютеранская церковь Вифлеем

2100 Северная бульвар Водсворф

Лейквуд, Колорадо 80214

9:00 - 3:00 вечера

Гости спикеры / Семинары / Призы

Контакты: jgreen2219@gmail.com

15 сентября 2012

Наполни Дух

Духовный завтрак Нар-Анона

Ресторан Бресс Рейл

3015 ул. Лихай

Аллентаун 18103

10 утра

Душевный покой в долине Аллентаун

Звонить Нэнси Х. 610-437-6323

Цель Нар-Анона

Семейные Группы Нар-Анона - это всемирное содружество тех людей, на чью жизнь повлияла наркомания близкого человека.

Мы предлагаем помощь, делись опытом, силой и надеждой, применяя программу «Двенадцать Шагов».

28-30 сентября, 2012
Надежда - Вера - Исцеление
Духовные выходные 2012 с Нар-Аноном

Конвенционный Центр МакКензи Ривер
Мири пост 47
Рейнбоу, ОР

Пожалуйста, зарегистрируйтесь до 20 сентября 2012
«ОТПРАЗДНУЙТЕ УРАВНОВЕШЕННУЮ ЖИЗНЬ, ПРАКТИКУЯ
12-ШАГОВУЮ ПРОГРАММУ»

*Посетили мероприятие
Нар-Анона?*

Напишите нам и поделитесь
своим опытом с другими членами
Нар-Анона.

Мы опубликуем вашу статью в
рубрике бюллетеня **Размышления**
членов.

29 сентября 2012

**Программа
выздоровления**
22-ой ежегодной Нарафон

Canyon View Estates Clubhouse
20001 Canyon View Drive
Canyon Country, CA 91351

9:00 - 3:30 вечера

Организует: Регион Южной Калифорнии
Связаться с Джо К. на Kel149@hotmail.com

30 ноября -
2 декабря 2012

**Радость в
путешествии**
XXIII

23-я ежегодная
Конвенция Нар-Анона области Нью-
Йорка

Villa Roma курорт и конференц-центр
356 Villa Roma Road, Callicoon, NY 12723

18 – 20 января, 2013

Ключи к душевному покою
Конвенция Нар-Анона Монтерей

Конференц-центр Монтерей
1 Portola Plaza
Монтерей 93940

Вопросы? 1-888-688-78334 или montereynaranon@gmail.com

**Спасибо всем, кто своими статьями делает информационный
бюллетень «Обрести душевный покой» полезным и интересным!**

Головной офис Всемирной службы Нар-Анон, 22527 Бульвар Креншо # 200В, Торранс, Калифорния 90505

Сайт: www.nar-anon.org E-mail: wso@nar-anon.org Телефон: (310) 534-8188 или (800) 477-6291