



Обрести душевный покой

На новом вебсайте семейных групп Нар-Анона можно:

- Найти собрание группы в любом городе мира
- Узнать, как открыть новую группу
- Загрузить руководства по обслуживанию
- Узнать о Наратине
- Получить хорошие идеи по информированию общественности (аутрич)
- Купить литературу
- Найти ближайшие события в вашем районе

Новый Вебсайт! Новое содержание! Новая навигация.



Новый вебсайт содружества Нар-Анон был основательно изменен (и будет продолжать изменяться), чтобы улучшить обслуживание как ветеранов Нар-Анона, так и, что особенно важно, новичков в этой программе. Соответствующий дизайн позволяет легко просматривать содержание при использовании любого устройства. Наличие усовершенствованной панели навигации позволяет легко переходить к нужной информации. Новый вебсайт предоставляет возможность найти группу поближе к вашему месту жительства и многое другое. Добро пожаловать на новый сайт. Мы надеемся, что он вам понравится.

Вы тот самый Один? Выбирайте служение!

В этом выпуске:

Наши члены делятся опытом	2
Новый регион в Калифорнии	5
Что работает для вас?	5
Ежедневник «31 день в Наратине»	6
Пожертвования в Нар-Аноне	6
Уголок подкомитета	7
Ближайшие события Нар-Анона	8

Знаете ли Вы что...

Существует 11 Всемирных комитетов обслуживания семейных групп Нар-Анона (плюс подкомитет по переводу), которые насчитывают 90 членов и состоят из:

- 11 членов Совета попечителей, которые несут 28 служений в комитетах, помимо своих основных обязанностей попечителей.
- Исполнительного директора, который несет 5 видов служения дополнительно к своей основной обязанности в качестве менеджера!
- 62 членов (делегатов, заместителей делегатов и членов) в целом. Эти преданные члены Нар-Анона, которые работают в комитетах, посвящают бесчисленные часы своего времени и экспертных знаний служению семейным группам Нар-Анона во всем мире. Без этих добровольцев ни о какой работе Нар-Анона не было бы речи. Однако с такой очень малочисленной кучкой подвижников, несущих основную нагрузку, очень трудно поддерживать и развивать содружество. Вот куда вы пришли. Если вы являетесь членом Нар-Анона в течение 3-х лет, вы могли бы иметь право нести служение в одном из Всемирных комитетов обслуживания Нар-Анона! Если только один член из каждого региона/области/группы возьмет служение в одном Всемирном комитете обслуживания, мы сможем сделать Нар-Анон действительно эффективной организацией. Я предлагаю ВАМ стать тем самым ОДНИМ. Осуществи эту идею!

Наши члены делятся опытом.

«В Нар-Аноне я учусь прощать, отпускать и двигаться вперед в своей жизни».

Ежедневник семейных групп Нар-Анона - ДОСН, 16 сентября

Проживай жизнь.

Основывая свой жизненный выбор на том, чего я не хочу, я как бы двигалась по жизни назад: пытаюсь не ушибиться обо что-то.

Так я жила до того, как нашла Нар-Анон. Страх от того, что опять может прийти боль моего прошлого, держал меня в напряжении с оглядкой в прошлое. Я смотрела только «в зеркало заднего вида». Я не могла смотреть вперед из-за страха, что боль могла бы опять встать передо мной. Я продолжала идти той же дорогой снова и снова, потому что она была мне знакома. Я обвиняла себя в том, что я могла бы контролировать свою жизнь и все окружающее, если бы могла избегать «кочек и ухабов» по дороге жизни. В результате такой жизни мне приходилось преодолевать множество барьеров и огромных глыб, и моя собственная жизнь стала очень маленькой, темной и одинокой. Я не проживала свою жизнь совсем, я избегала ее.

Я не хотела двигаться вперед потому, что это сделало бы меня уязвимой для боли и разочарований. Так я и жила, пока я не устала от своего болезненного состояния, наблюдая одну и ту же картину снова и снова, и стала готова попытаться что-то изменить. Посещение собраний, общение с наставником, работа по Шагам дали мне мужество изменить свой фокус внимания с зеркала заднего вида на переднее лобовое

стекло, позволили смотреть вперед, оставляя прошлое позади. Я обнаружила, что существует причина, из-за которой маленький отпечаток на «зеркала заднего вида» кажется больше, чем в действительности. Первое, что я заметила – это то, что шла по ошибочной и проклятой дороге. Я пропускала все сигналы в своем отрицании и в попытках контролировать. Дорога, по которой я двигалась, была не моя. Она принадлежала кому-то еще. Работая по Шагам и слушая свою Высшую Силу, я смогла увидеть дорогу, по которой нужно идти. Но мне потребовалось время, чтобы найти мужество начать это путешествие. Я смогла услышать свою Высшую Силу и наставника, мягко направляющих меня к переменам и обдуманым решениям. У меня было множество всяких оправданий, чтобы не делать то, что могла сделать лучшее для своего выздоровления, но это также был полезный опыт, потому что я смогла увидеть, куда хотела идти. Я должна была стать готовой к уязвимости, чтобы начать свое путешествие и идти собственным путем. Было очень страшно. Я покинула дорогу жалости, боли и хаоса, на которую вступила из-за употребляющего наркомана, и захотела иметь гарантию, что моя жизнь будет безболезненной. Я узнала способы, как лучше жить. Я могла также сидеть и ничего не предпринимать или

двигаться вперед. Движение назад было исключено. Принимать жизнь на «условиях жизни», зная, что я бессильна перед результатом – это было трудное преодоление. Я начала фокусироваться на процессе: делала свою работу, позволяя событиям идти своим чередом и зная, что любые препятствия можно преодолеть с верой и надеждой, а не со страхом. Я очень сильно удивилась, когда обнаружила, насколько я изменилась благодаря работе по программе. Прошлая боль, которую я очень долго пыталась избежать, она больше не была такой сильной, как прежде. Я не могу идти назад к тому жалкому, убогому месту, потому что я совсем другая. Но иногда я все же спотыкаюсь о те незначительные препятствия на моем пути. Я даже нахожу, что это меня подбадривает, так как напоминает мне о том, где я находилась, добавляет смирение в мое выздоровление, и преподносит мне решения, о которых я не знала, что они у меня есть. Я так благодарна содружеству и ветеранам программы, которые любили меня, пока я училась любить себя и искала свой путь. Я благодарна, что вы рядом и протягиваете мне руку помощи, когда я падаю, если я готова принять ее. Мне нравится идти по жизни, а не убегать от нее.

Доуна

«Сосредоточиться на себе - подобно вождению автомобиля по нужной полосе, которая позволяет повернуть туда, где я могу найти душевный покой и умиротворение».

Ежедневник семейных групп Нар-Анона - ДОСН, 12 июля.

Второй Шаг и моя Высшая Сила.

Когда я пришла в Нар-Анон, я не принимала понятие Высшая Сила. Я выросла в семье, члены которой были активными прихожанами. Но когда я покинула свой дом, то перестала посещать какую-либо религиозную организацию. Я выросла с верой в то, что, чтобы ни случилось в жизни, у меня хватит сил решить любые проблемы. Я была сильной и не нуждалась в чьей-либо помощи. Так я думала, пока росла. Наконец я повзрослела.

Однако оказалось, что жизнь не так проста. Я стала искусно скрывать свои чувства и мысли, опасаясь, что если я покажу какую-либо слабость, то меня осудят и признают не совсем нормальной. Я запикивала в себя все реально существующие чувства, которые никто не мог увидеть. К сожалению, хранение их, подавленными в себе, не означало их исчезновения. Это лишь позволяло мне откладывать решение жизненных проблем, которые были слишком неудобными и сложными. Они продолжали нарывать во мне до тех пор, пока я не смогла их больше игнорировать. Вместо того чтобы признать их в себе, я взрывалась в гневе, бичевала тех, кто оказывался под рукой. Обычно это был кто-то из членов семьи, который не догадывался, почему я так сердита. Даже я не знала этого.

Приход в Нар-Анон помог мне начать решать ребус моего гнева. Он открыл мне глаза на тот факт, что я не одинока. Нар-Анон мягко повел меня

по пути выздоровления, открывая мне, что возле меня есть люди, которые действительно заботятся обо мне. Нар-Анон научил меня не держать в себе свои чувства и мысли. Меня не осудят за мои слова и поступки. Я учусь делиться тем, что действительно происходит в моей жизни, хотя это могут быть и неприятные вещи.

Нар-Анон научил меня, что есть Сила, более могущественная, чем моя. Это может быть необязательно Бог из моего детства, но, тем не менее, Он есть. Он, возможно, не похож на пророка в белой одежде. Может быть, Он не появится передо мной как светящаяся молния, но Он существует. Я могу довериться Ему.

Я благодарна членам моей группы, которые помогли мне преодолеть Первый и Второй Шаг, когда я сомневалась в постоянной заботе обо мне Высшей Силы. Они были очень терпеливыми и понимающими. Я снимаю шляпу перед всеми этими прекрасными людьми, которые создали наше собственное руководство по Шагам - «Нар-Анон 36». Только, когда я погрузилась в работу по Третьему Шагу при помощи этого восхитительного пособия, я действительно пришла к вере. Наконец, у меня была Высшая Сила, которая помогала мне, когда мне было плохо и я нуждалась в помощи.

Текст, приведенный ниже, помог мне понять, что моя Высшая Сила может быть такой, какой я бы хотела, чтобы Она была. Эти строки

написаны членами Нар-Анона для Второго Шага «Нар-Анон 36»*.

~ Поначалу идея присутствия в моей жизни Высшей Силы, в каком бы то ни было виде, была мне чужда. Я осознала, что противилась понятию Бога, которого знала с детства - Бога осуждающего, Бога, который изначально любил меня, только если мое поведение соответствовало социальным и церковным нормам. Однажды я услышала такую фразу: "Я могу поверить только в танцующего Бога", - и это все перевернуло для меня. Высшая Сила, Великий Дух или Богиня, всегда полная радости и желающая мне только счастья, вот единственное определение духовности, которое я смогу принять. Как называется этот вид духовности, не имеет значения.

~ Что я имею в виду, говоря "Высшая Сила"? Я вырос с определенным религиозным воспитанием, поэтому у меня нет никаких оригинальных представлений о том, что означает для меня Бог. Тем не менее, Бог, в которого я сейчас верю, не такой, в которого я верил в детстве. Раньше я боялся Его. Сейчас я верю в Высшую Силу любви, которая может сотворить столько чудес в моей жизни, сколько я себе и представить не мог, если только я уйду с дороги и позволю Ей делать это.

* «Нар-Анон 36», 1-3 Шаги, стр. 30-31

Члены Нар-Анона делятся опытом.

«Пришли к убеждению, что Сила, более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие».

Второй Шаг Нар-Анона

~ Моя Высшая Сила - это то, что я не могу описать словами и уж тем более чему не могу дать определение. У моей Высшей Силы нет ни лица, ни тела. Я представляю, чувствую Высшую Силу и думаю о Ней, как о не имеющей определенного пола, возраста или национальности. Я часто называю свою Высшую Силу Богом, потому что Бог для

продолжение на стр. 4...

«Процесс прихода к вере поможет вернуть в мою жизнь здравомыслие. Способность двигаться вперед дает вера. Я начинаю понимать концепцию Высшей Силы».

Ежедневник семейных групп Нар-Анона - ДОСН, 20 февраля..

Члены Нар-Анона делятся опытом.

«Признание своих страхов и недостатков, прощение других и себя самой с помощью моей Высшей Силы, дало мне надежду и способность распознавать собственные достоинства».

Ежедневник семейных групп Нар-Анона - ДОСН, 8 августа.

Смело встречай свои страхи.

Когда мне предложили открыть новую группу Нар-Анона, я подумала о себе: «Тот ли я человек, чтобы делать это?» Звучало просто: только открой группу для друзей и родственников наркозависимых. Отрицание того факта, что я могла бы принести пользу кому-либо, затормозило мое решение почти на год, наконец я приняла решение сделать большой шаг и пойти на это.

В то время мой сын был на пути выздоровления, и я видела, как он невероятным образом меняется, особенно духовно, работая в программе «Двенадцать Шагов». В конце концов я нашла в себе мужество начать работу по поиску места для собраний. Когда мне сказали, что есть помещение для проведения собраний, я испытала чувство полного избавления от страха и подумала: «Чего я так боялась?» Многие годы добровольного служения дали мне глубокое чувство сострадания и терпения. Ситуация в семье за последнее время помогла мне понять, что жизнь может меняться постоянно, и это

научило меня верить в любящего Бога. И когда беспокойство, тревога и мысль о повторении страшного прошлого выбивали меня из колеи, молитва о душевном покое помогала мне возвращаться в нормальное состояние.

С возрожденной уверенностью я открыла двери первой группы Нар-Анона в своем районе. Я не могла сказать заранее, как люди будут реагировать на эту программу. Как оказалось, многие не испытывали потребности продолжать посещение собраний спустя несколько месяцев. Мне пришлось поверить, что они все же что-то получили от того, чем делились на собраниях, от чтения литературы Нар-Анона, от изучения Двенадцати Шагов. Каждый из этих инструментов посеял семя, которое может привести к лучшей жизни. Эти инструменты помогают нам стать непредубежденными, понимающими, сострадательными, любящими и заботящимися о себе самих и других. Мы можем двигаться вперед каждый своим темпом и по-

своему.

Вначале мне пришлось противостоять своей тенденции контролировать группу. Со временем я научилась обращать внимание на Традиции Нар-Анона, которые помогают мне вести собрания и обеспечивать гармонию в группе. По мере роста нашей группы мы узнали, что здоровье группы необходимо, чтобы члены группы несли служение и несли весть. Мы выбрали должностных лиц в нашей группе и продолжили помогать строить региональную структуру в нашем округе.

Служение в Нар-Аноне дает истинное удовольствие. Оглядываясь назад почти на 30 лет с начала служения, я никогда не забуду тот страх, который я ощутила, столкнувшись с неизвестным. Моя жизнь стала гораздо богаче в результате моего служения в Нар-Аноне. Я ни о чем не жалею и ничего бы не изменила, если бы мне дали такую возможность.

Второй Шаг и моя Высшая Сила. ... продолжение страницы 3

~ Иногда я представляю Бога человеческим существом, которое нянчит меня, как будто я у Него за пазухой, хотя в качестве вселенской силы Бог никогда не ограничивается для меня только человеческой сущностью. Моя Высшая Сила обладает мудростью, как и мои друзья из Нар-Анона, которые делятся со мной своим временем, силой и надеждой. Тот факт, что мне была дарована жизнь и что я могу наслаждаться ею и ощущать

творческую энергию Бога во всем - в людях, природе, музыке, искусстве и мыслях - дает мне смирение. Всеми этими дарами делится со мной моя Высшая Сила. Только сейчас я начинаю осознавать присутствие Бога: и в переменах, и в страхах, и в трагедиях, и в потерях. Вместе с моей Высшей Силой я прохожу через невзгоды жизни, и поэтому могу ценить радости жизни.

~ Сегодня моя Высшая Сила любящая и заботливая, Она

всегда рядом, когда мне нужна помощь. Сегодня моя Высшая Сила любит меня со всеми



моими недостатками и достоинствами, несмотря ни на что.

~ Что есть Бог? Мне кажется, что Бог - непостижим. Поэтому нет смысла пытаться дать Богу определение. Ведь я могу что-то и упустить.

Теперь моя Высшая Сила идет со мной рядом как близкий друг, который никогда не осудит меня за то, что я делаю или говорю. Моя Высшая Сила, возможно, не похожа на чью-либо, но Она рядом со мной и я больше не одинока. И за это я бесконечно благодарна.

Новый регион в Калифорнии!

С начала появления семейных групп Нар-Анона (NFG) Калифорния состояла из двух очень широких географических областей, которые делят этот большой штат на южный и северный регионы. Большая часть групп размещалась в густонаселенных областях: Сан-Диего, Лос-Анжелеса, Сан-Джоуса и Южного залива Сан-Франциско.

Со временем количество населения в огромной области между северным и южным регионами заметно возросло, поэтому возникла необходимость в открытии новых групп для поддержки семей и друзей наркозависимых. За последние

10 лет группы Нар-Анона начали открываться в средней части Калифорнии, причем некоторые из них довольно далеко от созданных структур обслуживания на севере и юге штата.

Преданные члены Нар-Анона, которые несли служение во вновь открытых группах, решили воспользоваться случаем, чтобы объединиться для поддержки друг друга. Таким образом, родилась идея о формировании третьего региона. В декабре 2013 года идея была поддержана четырьмя группами. После многих часов дискуссий, изучения Руководств по местному и всемирному обслуживанию семейных групп

Нар-Анона, Традиций, Концепций служения, обращений к Высшей Силе с помощью молитв и группового сознания, переговоров с наставниками – наконец был образован Региональный комитет обслуживания центральной Калифорнии.

Этот комитет, состоящий из 18 членов из штата Калифорния, избрал должностных лиц, временно исполняющих обязанности. Каждый месяц Комитет успешно развивается, растет и набирается сил третий регион в нашем Золотом Штате.

Октябрь 2014 был ознаменован проведением первой выборной ассамблеи

Программа Нар-Анона.

региона центральной Калифорнии и собраниями комитетов обслуживания. Мы благодарны тем, кто помогал нам на нашем пути. Это был поистине плодотворный и удивительный год. Если кому-то будет интересно, Региональный комитет обслуживания центральной Калифорнии был бы рад поделиться опытом своей работы и быть полезным всем семейным группам Нар-Анон.

Что работало для вас?

Вопрос прошлого выпуска.

Какой самым лучшим подарком тебе был преподнесен в результате наставничества?

Когда я впервые пришла в Нар-Анон, я сразу узнала, что мне нужно найти наставника. К счастью, я быстро нашла того, кто имел то, что я хотела обрести: покой, внутренний мир и любящую душу. Она посещала собрания групп многие годы, даже после того, как ее зависимый стал выздоравливать.

Одно из моих первых упражнений было составление списка незаживающих обид. Мое задание заключалось в том, чтобы составить список всех моих непроходящих обид, даже тех, которые не имели ничего общего с моим наркоманом. Я должна была писать до тех пор, пока из меня все не выльется. По мере роста моего списка я узнала, как трудно было меня направлять (я выкупала вещи, которые зависимый продолжал закладывать),

насколько плохо я управляла своей собственной жизнью и как я хранила свои обиды и носила их в себе годами. И только выполняя это задание, я так же научилась распознавать, над чем я имею контроль и за что я на самом деле отвечаю в своей жизни.

Самый лучший и последний подарок, который я получила от моего наставника, заключался в том, чтобы простить других, даже моего зависимого. Прошли годы и зависимый, с которым я развелась, сказал мне, что он думал, что я никогда не прощу его за все, что он мне сделал. Я посмотрела на него и сказала с верой в сердце: «Я уже простила». Без моего наставника и ее дара я, возможно, никогда бы не захотела прощать. Мой наставник научила меня, как прощать. Это самый драгоценный подарок.

Вопрос этого выпуска.

Я хожу в группу, которая решила с помощью группового сознания использовать пожертвования для покупки продуктов и напитков для вечеринки. Это меня обескуражило. А вы когда-либо чувствовали подобное: недовольство тем, как распоряжаются пожертвованиями группы. Как бы вы смогли решить этот вопрос?

Ежедневник «31 день в Наратине».

Всемирный Комитет по Наратину начал работать над ежедневником Наратина. Он будет содержать 31 текст, написанный членами Наратина, которые делятся тем, как помогла им программа Наратина. Мы ждем вдохновляющие истории выздоровления, которые могут иметь отношения к другим подросткам.

Поделись с нами любую тему, которая кажется тебе важной. Просто подумай о той внутренней борьбе, через которую ты прошел, и как Наратин поддержал тебя.

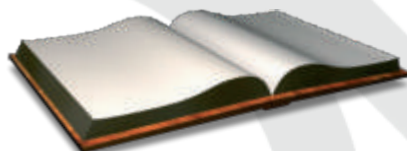
Будь проще! Ты не

должен быть хорошим писателем или хорошо писать сочинения. Твой опыт, сила и надежда – вот что на самом деле имеет значение. Ты можешь поделиться своей аудиозаписью. Просто выбери тему, запиши свой рассказ (3-4 минуты) и пришли запись по электронной почте.

Заполненная форма разрешения на публикацию, включающая разрешение твоих родителей или опекуна, должна быть представлена вместе с тем, чем ты делишься. Электронная почта Наратина – Narateen@nar-anon.org.

Ты также можешь поделиться и написать нам на адрес: Nar-Anon World Service Office 22527 Crenshaw Blvd.

Вместе мы растем!



«А пока я продолжаю учиться в школе и продолжаю работать по программе Нар-Анона. Сегодня у меня есть надежда лучшее будущее»

Ежедневник семейных групп Нар-Анона - ДОСН, 16 сентября.

Пожертвования в Нар-Аноне.

Пожалуйста, прочитайте это сообщение на своих рабочих собраниях в этом квартале.



Окажи поддержку Нар-Анону для выполнении его миссии своими пожертвованиями, внеся сколько можешь. Твои пожертвования помогут Нар-

Анону:

- отвечать на 20000 звонков и писем в год
- продолжать обслуживать собственный сайт
- рассылать литературу по информированию общественности в организации и учреждения
- создавать литературу Нар-Анона
- создавать будущие инновации для программы и ВЦО

Пожалуйста, помни Седьмую Традицию: «Каждая группа должна полностью опираться на собственные силы и отказываться от помощи извне».

Ты не знал, что можешь вносить пожертвование в Нар-Анон через Интернет (online)?

Это легко сделать! Просто зайти на сайт Nar-Anon Webstore и кликни на Donate в верхнем углу страницы. Это выведет тебя прямо на страницу Support Nar-Anon, ты

можешь либо выбрать обозначенное количество для пожертвования, либо ввести собственное количество. Если запутался, тогда кликни на видео Webstore Getting Started или прочти часто задаваемые вопросы с приложением ответов (FAQ) для полной информации. Попробуй!

Пожалуйста, помни, что только члены Нар-Анона могут вносить пожертвования, чтобы избежать аффилиацию с другими организациями.



Электронные книги Нар-Анона. Всегда доступны.

Пользуетесь Вы смартфоном, планшетом, Apple, Android или другими устройствами - литература Нар-Анона уже доступна в электронном виде как на eBooks, так и на Apple iBookstore и Amasone Kindle store. Чтобы узнать больше, зайдите на nar-anon-webstore.myshopify.com/pages/ebooks

Подписка на информационный бюллетень.

Кликните сюда для **БЕСПЛАТНОЙ** подписки на

[The Serenity Connection](#)

Подпишитесь до даты за **3,228!**

Уголок комитета

Комитет по информированию общественности (комитет аутрич).

Делимся надеждой, давая объявления о Нар-Аноне в социальной рекламе.

Объявления в социальной рекламе – это сообщения, призванные повысить интерес и осведомленность общественности, а также изменить отношение и поведение общественности в связи с каким-либо социальным вопросом. Эти сообщения для информирования общественности (аутрич) могут передаваться по радио, телевидению, кабельным сетям, через интернет-объявления, вывешиваться на досках объявлений совершенно бесплатно. Объявления в социальной рекламе о Нар-Аноне могут быть мощным инструментом, несущим весть Нар-Анона о надежде и о том, как работают принципы, заложенные в Двенадцатом Шаге, Шестой и Седьмой Традициях. Пожалуйста, обсудите, как вы используете одобренные конференцией объявления в социальной рекламе для несения вести о семейных группах Нар-Анона в вашем районе.

Задача №5 Всемирного комитета обслуживания по информированию общественности.

Цель задачи – просьба к местным радиостанциям выделить время для сообщений Нар-Анона.

Что делать:

1. Используя телефонную книгу или Интернет, составьте список местных радиостанций и узнайте, как с ними связаться.
2. Звоните на радиостанцию в рабочее время и спросите, как связаться с ответственным за трансляцию социальной рекламы лицом.
3. Когда вы свяжетесь с ответственным за социальную рекламу, представьтесь членом Нар-Анона, кратко объясните проблему и спросите, возможна ли будет трансляция в течение 30 секунд. Вот образец текста, который можно зачитать.

«Меня зовут Джейн и я – член семейных групп Нар-Анона. Это всемирное содружество людей, на чью жизнь повлияла наркомания близкого человека. Члены нашего содрущества написали 30-секундное аудио обращение для слушателей, чтобы помочь им узнать информацию о Нар-Аноне на нашем веб-сайте или по телефону. Может ли ваша радиостанция транслировать это сообщение?»

4. Если вы не можете связаться с ответственным лицом, то спросите, можно ли оставить сообщение или получить адрес электронной почты.
5. Если станция согласна передать объявление, то «Кликните здесь» - CLICK HERE, чтобы перейти на страницу веб-сайта Всемирного комитета по информированию общественности (аутрич). Прокрутите вниз до «Инструментов Аутрич» - Outreach

Tools. Под Outreach Tools перейдите к «Загрузке социальной рекламы» - PSA Downloads и кликните «Здесь» - “here”, чтобы получить аудио текст.



6. Если станция согласна транслировать ваше обращение, то поблагодарите от имени Нар-Анона за предоставленное время в эфире.

7. Если же станция не согласна, то у вас есть возможность через электронную почту попросить в будущем выделить время для трансляции. Только не забывайте контактировать со станцией в будущем.

Если у вас возникли вопросы или вы хотели бы обратиться с просьбой о поддержке по выполнению этой задачи по информированию общественности (аутрич), то пишите по адресу: outreach@nar-anon.org.

Комитет по Наратину.

Комитет по Наратину радостно делиться новостями о Всемирной конференции обслуживания (ВКО) 2014 года. На ней было одобрено Руководство Всемирного комитета обслуживания по безопасности Наратина, и теперь оно доступно на веб-сайте. Оно было написано членами Наратина, чтобы гарантировать безопасность членов Наратина, кураторов и содружества Нар-Анон и Наратин в целом.

Все новые и действующие кураторы должны пройти сертификацию, зарегистрироваться в ВЦО и дать согласие на предоставление справок. Сертификация – это формальное подтверждение того, что какой-либо член Нар-Анона соответствует требованиям, предъявляемым для несения служения в Наратине. Рекомендуется, чтобы человек, отвечающий за группы Наратина (координатор Наратина), вел регистрацию, был на связи с потенциальными кураторами и проверял справки. Полная версия Руководства по безопасности Наратина доступна для загрузки на странице «Наратин» - Narateen веб-сайта ВЦО.

На ВКО 2014 было принято предложение заменить термин «Наставник» на «Куратор», чтобы не было путаницы между личным наставником и членом Нар-Анона, который несет служение в Наратине.

Комитет по литературе.

Новая страница представления литературы на веб-сайте

Литературный комитет ВЦО просит присылать свои сочинения на темы Двенадцати Традиций и Двенадцати Концепций служения для возможного включения в пособие «Нар-Анон 36». Записи следует сопроводить формой разрешения на публикацию, которая включена в руководство по написанию литературы (the Literature Writing Guidelines) и может быть найдена на новой «Странице представления литературы» - Literature Submission page веб-сайта и на странице 43 Руководства по всемирному обслуживанию. Материалы можно будет послать по адресу: LitCom@nar-anon.org.

Ближайшие события

Кликните на заголовок события, чтобы узнать подробности или перейдите на [веб-сайт ВЦО](#)

[Nar-Anon @ MCBNA VI January 23-25, 2015](#)

"Journey to Serenity"
Monterey Conference Center
One Portola Plaza
Monterey, CA 93940
888-688-7834
montereynaranon@gmail.com

[Nar-Anon Eastern PA Region 2015 Convention](#)

March 6-8, 2015
"Bridge to Serenity X— It's About Time!"
Crowne Plaza
4700 Street Road
Trevose, PA
Save the date

[Nar-Anon New England Region Convention 2015](#)

April 24-26, 2015
"With Faith there is Hope"
Courtyard by Marriott Downtown
63 Grand Street
Waterbury, CT 06702
Rose T. 203-641-9380 rttrys@gmail.com



Шесть простых Шагов

Когда наркоман совершает поступки, вызывающие у меня гнев, или панику, или чувство безысходности, то Первый Шаг показывает мне, что я бессильна перед наркоманом и помогает мне сосредоточиться на своем собственном душевном покое.

Когда я чувствую, что моя жизнь стала неуправляемой и я, набирая обороты, скатываюсь в бездну отчаяния, Второй Шаг напоминает мне, что с помощью Бога все возможно, даже возвращение мне здравомыслия.

Когда груз моих забот становится слишком тяжелым, чтобы нести его дальше, когда я безуспешно пытаюсь разобраться со своей собственной жизнью, Третий Шаг разрешает мне отпустить мой контроль и препоручить все мои проблемы Богу.

Когда я с удивлением вижу, сколько вины я возложила на себя из-за хаоса, постигшего мою семью, Четвертый Шаг направляет меня посмотреть внутрь себя, чтобы найти ответы, так как только там я могу найти правду.

Когда я окончательно осознаю, что я не совершенна и вижу, что мне стоили мои ошибки, Пятый Шаг учит меня признавать свои проступки, и поэтому я могу свободно двигаться вперед.

Последняя полоса.



Когда я прослеживаю свои прошлые ошибки, сделанные из-за собственной слабости и дефектов характера, и проживаю всю свою жизнь, Шестой Шаг готовит меня к тому, чтобы отпустить мои старые модели поведения и позволить Богу помочь мне открыть лучший способ жить.

TM



Представление статей в Информационный бюллетень

Приветствуется написание статей членами Нар-Анона. Пожалуйста, сосредоточиваетесь на программе и делитесь вашим опытом, силой и надеждой. Присылайте статьи по адресу newsletters@nar-anon.org. Каждая представляемая статья до ее публикации должна сопровождаться подписанной [формой разрешения на публикацию - Release Form](#)

Дата представления статей для следующего выпуска: 20 января 2015 г.

Nar-Anon World Service
Headquarters
22527 Crenshaw Blvd. #200B
Torrance, CA 90505
Website: www.nar-anon.org
Email: wso@nar-anon.org
Phone: (310) 534-8188
or (800) 477-6291