



Пицца для размышления

В этом выпуске:

Выздоровление	2
Вдохновение из ДОСН. Только сегодня	3
От отчаяния к принятию и радости	4
Содружество	5
Уголок комитета	6
Всемирная конференция обслуживания 2018	7
Ближайшие события	8

Продолжение на странице 2...





Члены
Нар-Анона
делятся

Выздоровление

Программа Нар-Анон и собрания, которые я посещаю каждую неделю, имеют для меня особое значение. Они вернули мне жизнь. Они дали мне инструменты, чтобы учиться жить в позитивном и продуктивном состоянии ума каждый день.

Я благодарна программе, так как она предназначена для меня. Я переключила своё внимание с наркоманки на себя, стала учиться концентрироваться на себе. Я отстранилась от проблем зависимой и не чувствую себя виноватой в том, что сделала это. Я узнала, что моя жизнь является ценной, а мой душевный покой необходимо защищать.

Я начала посещать собрания групп Нар-Анона, чтобы выздороветь. Моё путешествие к выздоровлению началось в тот день, когда я достигла дна. Я была эмоционально нездорова, полна душевной боли. Я поняла, что нуждаюсь в помощи для того, чтобы выздороветь и продолжать жить. Вот почему я начала посещать собрания, вот что возвращает меня сюда каждую неделю. Я не хочу больше никогда возвращаться к прежней боли, на дно. Я хочу остаться в стороне от хаоса и жить той жизнью, которую моя Высшая Сила хочет для меня.

Когда я открыла для себя Первый Шаг, что я бессильна перед наркоманкой и моя жизнь стала неуправляемой, я поняла, что мне нужна помощь. Каждый раз, когда я вмешивалась в

жизнь зависимой, чтобы навести порядок, я думала, что устранила хаос. Но у меня никогда этого не получалось. Ситуация возникала снова и снова... Конца не было видно. Я теряла силы и в один момент сказала себе, что полностью истощена. Я больше не могла так жить. Я видела, что это я хочу спокойной жизни, а не моя зависимая. Похоже, её не волновало, как влияют её действия на её жизнь, мою и на наши отношения.

И вот настал поворотный момент, когда я наконец пришла к пониманию, что



необходимо отпустить зависимую, дать ей возможность испытать последствия того, что она делает, и нести ответственность за это. Я вынуждена была отпустить её, несмотря на стыд или чувство вины, которые испытывала. Когда я услышала о Нар-Аноне, что там могут найти помощь члены семьи и друзья наркоманов, я поняла, что следует начинать оттуда. Я должна была посетить собрание группы и выяснить, что это такое. Когда я сидела на своем первом собрании и

слушала, что говорят другие люди, я поняла, что нахожусь в правильном месте. Мне не нужно больше ничего искать. Здесь я нашла помощь, в которой нуждалась.

Сегодня я с уверенностью могу сказать, что моё эмоциональное состояние гораздо лучше по сравнению с тем, в каком я пребывала. Я многое узнала о себе. Я верю в себя и в свои решения. У меня есть план, как я хочу жить, и я не боюсь говорить о нём. Каждый день я начинаю с чтения литературы Нар-Анона, молитвы и медитации. В течение дня я заряжаю свой ум положительными аффирмациями и сосредотачиваюсь на том, чтобы сделать свой день удачным. Я работаю по Шагам, не вникаю в проблемы зависимой, фокусируюсь на том, чтобы сделать свою жизнь хорошей и позитивной. Я несу весть Нар-Анона тем, кто страдает. У меня бывают тяжёлые времена, и я каждый раз сомневаюсь стоит ли продолжать ходить на собрания. Я спрашиваю себя: хочу ли я сдать и погрязнуть в жалости к себе. Я не сдаюсь и продолжаю ходить на собрания.

Теперь мне есть где найти помощь. Я могу обратиться к своей программе, друзьям в Нар-Аноне и получить от них силы. С помощью одной или двух фраз мне напоминают, на чём следует сосредоточиться, что важно и как помочь себе. Я благодарна за то, что больше не одинока.

Пища для размышлений

Продолжение со стр. 1

слышать весть Нар-Анона. Это МОЁ безопасное место. Я живу с наркоманом, мне не нужно слушать наркомана ещё и в моем безопасном пространстве. Мне нужно слушать ясную весть Нар-Анона. Моя надежда на выздоровление появляется, когда я остаюсь верной вести Нар-Анона.

Не стесняйтесь обсуждать это в вашей группе и присылайте нам свои размышления



Делимся опытом выздоровления

Если вы с удовольствием читали вдохновляющие статьи в бюллетене «Обрести душевный покой» все эти годы, то теперь вы можете получить их в виде книги. Вы можете получить через веб-сайт Нар-Анона сборник "Делимся опытом выздоровления: Обрести душевный покой". Приобретайте свой экземпляр сегодня!

Члены
Нар-Анона
делятся



Вдохновение из ДОСН

Многие годы в Нар-Аноне я доверяю нашему ежедневнику "Делимся опытом, силой и надеждой" как источнику утешения и руководства в моей жизни. Девиз «Только сегодня» напоминает мне о важности находиться в текущем моменте, быть в мире с настоящим, и выбирать жить день за днём. Вот несколько моих любимых отрывков из ДОСН, которые напоминают мне о силе этой концепции:

7 января: Сегодня я буду жить своей жизнью здесь и сейчас. Я сосредоточусь на каждом часе и на каждой минуте. Я поставлю себя на первое место. Я позабочусь о себе и буду благоразумна при принятии решений. Каждый момент драгоценен для меня, ибо это всё, чем я располагаю.

5 февраля: Я поняла, что если буду жить сегодняшним днём, то смогу со всем справиться. Мне не надо всё время думать только о плохом или тревожиться о будущем.

29 февраля: Бывают минуты, когда я соскальзываю обратно в своё прежнее беспокойное поведение. Тогда я заставляю себя вернуться в

настоящее, концентрируюсь на одном дне, на одном часе, даже мгновении и проживаю их один за другим. Способность жить сегодняшним днём помогает мне не волноваться и даёт ощущение покоя.

18 марта: Когда я живу в настоящем, «здесь и сейчас», у меня есть ощущение свободы и спокойствия, меня не переполняют ненужные чувства тревоги и волнения о будущем или прошлом... Принцип «плыть по течению» даёт мне возможность обдумать свои действия, прежде чем изменить направление в нужное время.

25 ноября: Познавая на практике программу Нар-Анона, я обретаю душевный покой, сосредоточиваюсь на том, что делаю в данный момент, здесь и сейчас.

6 декабря: Дар терпения может быть таким же простым, как умение жить сегодняшним днём, данным моментом. Пока я жду ответа, я хочу радоваться тому, что происходит вокруг, – улыбке незнакомца, когда придерживаю ему дверь, закату, смеху ребенка. Я хочу наслаждаться всем этим.

Только сегодня

Только сегодня я могу позвонить другу и поблагодарить его за дружбу и любовь.

Только сегодня я буду нести служение в группе Нар-Анона.

Только сегодня я поблагодарю мою Высшую Силу за собрание.

Только сегодня я позабочусь о себе. Я отдохну. Я не буду пренебрегать пищей или злиться на кого-то. Я не буду обвинять.

Только сегодня я оторвусь от своих гаджетов и пойду на прогулку.

Только сегодня я найду поблизости красивое место, чтобы спокойно смотреть на природу, наблюдать за ней и восхищаться окружающим миром.

Только сегодня я займусь тем, чем давно хотел заняться. Я отложу обязанности и поручения. Я просто сделаю это.

Только на сегодня я буду наблюдать восход или закат солнца и восхищаться его простой красотой. И это бесплатно!

Электронная подписка на информационный бюллетень

Кликните сюда для бесплатной подписки на "[Обрести душевный покой](#)" На сегодня подписалось > **4700** человек!

Представление статей в информационный бюллетень

Приветствуется написание статей членами Нар-Анона. Пожалуйста, сосредоточивайтесь на программе и делитесь вашим опытом, силой и надеждой. Присылайте статьи по адресу: newsletters@nar-anon.org.

К каждой представляемой статье необходимо приложить подписанную форму Разрешения на авторское право – [Copyright Release Form](#)

****Последний срок представления статей для следующего выпуска: 20 октября 2017 г.****



От отчаяния к принятию и радости

Ещё недавно я была в отчаянии, полна сомнений, гнева, разочарования и страха. Сегодня я вновь способна улыбаться, смеяться, дарить и принимать объятия, любить. Переход из темноты обратно к свету произошёл не сразу и потребовал времени, но начался он, когда я первый раз вошла в эту комнату несколько лет назад.

Незадолго до моего первого посещения собрания группы Нар-Анона я узнала о наркомании моего сына и некоторых последствиях его поведения. Я забрала его домой из колледжа, чтобы иметь возможность контролировать, и стала планировать действия, но быстро поняла, что не имею понятия о том, что же делать. От отчаяния и необходимости найти решение проблемы я начала спрашивать всех, кто готов был слушать, членов семьи и даже незнакомых людей, что они думают об этой проблеме. У них у всех, естественно, были разные реакции, мнения и предложения. Некоторые рассказывали о подобных проблемах с их любимыми.

Я продолжала звонить по телефону в поисках совета от любого, кто обладал знаниями и опытом и мог хоть что-то мне порекомендовать. Советы зависели от того, кто их давал. Матери, как правило, говорили: «Это тот момент, когда сын нуждается в тебе больше всего». Отцы могли спросить: «Сколько ему сейчас лет»? И добавляли: «Ему пора взрослеть». Терапевты говорили и расспрашивали о его детстве. «Знаюки» говорили: "Просто выгони его".

То, что я хотела предпринять, чтобы уберечь наркомана от его безумного

поведения, было по меньшей мере удивительным и странным. На самом деле я отчаянно хотела избавиться от боли, страданий и одиночества. Я настолько погрузилась в драму наркомании, что начала вести себя как наркоман, совершала одни и те же действия, ожидая другого результата. Ничего не менялось.

Мне стыдно за некоторые свои действия, которые я совершала во имя "помощи" своему сыну. Я знаю, что эти действия временами были опасными, иногда незаконными, подвергали опасности моё здоровье и благополучие, и здоровье и благополучие моего сына. Я довела себя до физического и эмоционального истощения. Я чувствовала себя душевно больной, и, казалось, что потеряла духовную опору.

Я любила сына и стремилась «помочь» ему пройти по его пути и пережить страдания. Я не хотела видеть, как он страдает. Он был очень талантлив, и мои ожидания его успехов, счастья и благополучия были очень высоки.

Что-то начало меняться, когда я впервые посетила собрание группы Нар-Анона. Я не знала, что меня ждет, но получила возможность представиться и рассказать, почему я сюда попала. Несмотря на то, что я чувствовала себя не очень ком-

фортно, выплескивая свои чувства на малознакомых людей, я делилась своим страданием и болью. К счастью, они слушали без комментариев или видимых реакций, и я освобождалась от бремени горя.

Мне предложили продолжать посещать собрания, и я это делала. Мне потребовалось время, чтобы начать понимать природу наркомании, мою роль в драме и необходимость поддержки моего выздоровления. А сейчас смысл еженедельных посещений собраний Нар-Анона для меня состоит в том, чтобы сохранять гармонию в моей жизни.

Я ищу и нахожу путь к здравомыслию, независимо от того, хорошо ли обстоят дела у моего сына. Это не о нём. На самом деле это всё обо мне. Важно, что я забочусь прежде всего о себе. Если я этого не делаю, как я могу позаботиться о ком-то другом?

Я научилась принимать то, что не могу изменить. Принятие приходит, когда я перепоручаю свою волю моей Высшей Силе и доверяю Ей. Когда я так поступаю, я спокойна.

Я благодарна за опыт, силу и надежду, которыми делятся в этой комнате, другие люди тоже это ценят. На собраниях групп Нар-Анона мы вместе выходим из отчаяния, находим инструменты и силу, чтобы вернуть себе здравомыслие и душевный покой. До моего прихода в Нар-Анон я находилась в одиночестве, в драме наркомании. Сейчас у меня есть большая семья, на которую я могу опереться, не только во времена хаоса, но и во времена радости.

Я буду продолжать посещать собрания Нар-Анона!



Содружество



Авторское право

Вы, ваш регион или комитет обслуживания пишете литературу и представляете её содружеству?

Знаете ли вы, что для того, чтобы использовать ваши статьи, мы должны иметь подписанную форму Разрешения на авторское право [Copyright Release Form](#)? Исключений нет! Если представляемый материал написан несколькими авторами, то для публикации каждый автор должен предоставить отдельную форму Разрешения на авторское право. Мы не можем принять одно Разрешение на публикацию нескольких статей или на статью, написанную несколькими авторами.

Когда ваш регион или структура обслуживания принимает решение о создании литературы, помните — все письменные материалы должны быть оригинальными. Независимо от того, что нам нравится написанное другим содружеством или организацией, мы должны соблюдать нашу Седьмую Традицию. "Быть полностью самостоятельными" — относится и к нашей литературе. Замена слов синонимами неприемлема, не несёт весть Нар-Анона, и приведёт к тому, что мы не сможем использовать написанное. Это может замедлить выпуск нашей литературы и не ведёт к благополучию всего содружества. Мы знаем, что никто не хочет преднамеренно привлекать Нар-Анон к публичным спорам.

Для получения дополнительной информации см. [Руководство по написанию литературы Literature Writing Guidelines](#), которое можно найти на нашем веб-сайте. Важные напоминания:

- Только оригинальные тексты
- Каждый текст должен иметь отдельную форму Разрешения на авторское право от каждого автора

Обращение

В течение многих лет существования Седьмой Традиции было принято опускать доллар в корзину, пущенную по кругу для сбора пожертвований, но сегодня на доллар нельзя купить то, что можно было купить много лет назад. Что можно купить сегодня на доллар в из корзины?

- 2 буклета
- 2 закладки
- 1 брошюру "Личные истории"
- 1 буклет "Руководство для семьи наркомана"
- 1 ламинированную закладку
- 2 экземпляра материалов по обслуживанию или по информированию общественности не в форме памфлета
- 100 подписок на электронную рассылку Информационного бюллетеня

Надолго ли хватит одного доллара Нар-Анону? Для покупки пакета для новичка или Голубого буклета требуется не менее двух долларов. Наши группы должны по-прежнему платить арендную плату и делать пожертвования структурам обслуживания, которые нуждаются в финансировании для предоставления услуг, которые запросили группы. Сюда могут входить веб-сайты, телефонные линии, материалы для проведения мероприятий для информирования общественности, арендная плата, зарплата нанятых сотрудников Всемирного центра обслуживания, налоги, печатные машины и другие принадлежности для работы. Что из этого можно оплатить долларом? Немногое.



"Обрести душевный покой" нуждается в вас

Знаете ли вы....., что "Обрести душевный покой" пишут такие же члены, как и вы? Да, вдохновляющие статьи, которые вы читаете сегодня, написаны членами Нар-Анона, такими же, как вы и я, а не профессиональными писателями или платными журналистами. Точно так же члены Всемирного комитета по информационному бюллетеню — это просто члены Нар-Анона, которые делятся опытом, силой и надеждой, насколько это возможно. Мы учимся по мере роста! Пожалуйста, подумайте о том, чтобы поделиться своими мыслями,

опытом, вопросами, комментариями и т. д. с содружеством, чтобы "Обрести душевный покой" был ярким и актуальным. Статья не должна быть большого объёма, и она не должна быть совершенной. Мы поможем её отредактировать.

Подумайте, вы тоже можете стать издаваемым писателем! Напишите нам, если у вас есть какие-либо вопросы или предложения. Мы здесь, чтобы помочь! newsletters@nar-anon.org.



Комитет по информированию общественности (аутрич)

Что происходит с информированием общественности?

В этом квартале мы приглашаем вас взглянуть как работает Всемирный комитет по информированию общественности. Комитет состоит в настоящее время из восьми активных членов, ежемесячно проводит свои собрания по Интернету. Члены или небольшие группы из нескольких членов комитета берут на себя разработку конкретных проектов и докладывают о своей работе на собраниях комитета, чтобы проанализировать её и получить обратную связь. Процесс продолжается до тех пор, пока комитет не определит, что проект завершен к отправке на рассмотрение и одобрение сообществом. В настоящее время разрабатывается несколько крупных проектов, в том числе две **презентации** (в программе PowerPoint) и **Руководство по информированию общественности (аутрич)**. Мы постоянно ищем новых членов, которые присоединились бы к преданной команде добровольцев этого служения. Если вы заинтересованы в несении этого служения, у вас есть вопросы или нужна помощь в работе по информированию общественности, свяжитесь с нами по адресу outreach@nar-anon.org.



Комитет по кадровому резерву

Нежное напоминание...

Последний срок подачи заявок на вакансии служения секретарём конференции, фасилитатором конференции и членом Совета попечителей - 31 октября 2017 года. Вы можете найти формы заявок на странице Всемирного комитета по кадровому резерву на сайте Всемирного содружества или связаться с нами по адресу: worldpool@nar-anon.org. Пожалуйста, не упустите эту возможность служения на всемирном уровне.



Комитет по организации КОНВЕНЦИИ

Запомните дату!

Всемирный комитет по организации конвенции готовится к Всемирной конвенции 2018 года «**Выздоровление без границ – выздоравливаем вместе**». Конвенция будет проходить с 30 августа по 2 сентября 2018 года в Орландо, Флорида, США. Чтобы получить подробную информацию и узнать об онлайн-регистрации, посетите веб-сайт nar-anon.org.



УГОЛОК КОМИТЕТА



Комитет по литературе

Новая литература для выздоровления готова для рецензии

Всемирный комитет обслуживания по литературе представил два буклета для рецензии содружеству. Последний срок подачи замечаний для буклета "Мы были там" **15 октября 2017 года**, а для "Мужчины делятся опытом, силой и надеждой" он истекает **31 октября 2017 года**. Пожалуйста, присылайте свои комментарии на адрес LitCom@nar-anon.org. Эти буклеты будут включены в доклад о повестке конференции (ДПК) по их одобрению на ВКО 2018.

Если вы хотите получать литературу для рецензии, пришлите письмо на адрес LitCom@nar-anon.org и ваш адрес будет добавлен в наш список рассылки электронной почты. Мы будем рады, если вы откликнитесь.

Вместе мы можем.

Новая литература по обслуживанию и информированию общественности готова для рецензии

Комитет по литературе также рад представить для рецензирования буклеты "Социальные сети" и "Итак вас попросили спикерить". Совет попечителей будет принимать от содружества предложения о создании новой литературы по обслуживанию и по информированию общественности и замечания по рецензируемой литературе в течение как минимум двенадцати месяцев (до июня 2018 года). Пожалуйста, отправьте свои данные на адрес BOT@nar-anon.org. Эти буклеты можно купить в интернет-магазине или бесплатно скачать на странице Литература по обслуживанию [Service Literatura](http://ServiceLiteratura).

Обратите внимание: Рецензии содружества или проекты материалов не должны размещаться на веб-сайтах. Эти материалы предназначены для ознакомления и анализа и НЕ получили одобрения конференции.

ВКО 2018



Всемирная конференция обслуживания 2018

ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ • ЕДИНСТВО • СЛУЖЕНИЕ

Может показаться, что апрель 2018 года ещё далеко, но работа над следующей Всемирной конференцией обслуживания (ВКО) уже ведётся в течение года. Комитет по организации ВКО приглашает присутствовать на предстоящей конференции делегатов от регионов всего мира. Если ваш регион планирует принять участие в седьмой ВКО, обратите внимание на следующие важные сроки.

Цикл Всемирной конференции обслуживания 2016- 2018 года

- | | |
|-------------------|---|
| 9 октября 2017 | Последний срок приема предложений в окончательном виде. |
| 28 ноября 2017 | Доклад о повестке конференции (ДПК) подготовлен и распространен по регионам. |
| 31 декабря 2017 | Последний срок приема Всемирным комитетом обслуживания по организации ВКО заявок регионов о намерении принять участие в ВКО 2018 и регистрационных взносов от казначеев каждого Регионального комитета обслуживания (РКО).
Последний срок для членов Совета попечителей (СП) и председателей Всемирных комитетов обслуживания информировать Всемирный комитет обслуживания по организации ВКО о намерении присутствовать на конференции. |
| 27 января 2018 | Направление методических материалов (ММОТ), представляемых для одобрения конференцией, регионам для рассмотрения. |
| 26 февраля 2018 | Последний срок предоставления регионами докладов и протоколов, касающихся избрания или продления полномочий делегатов и заместителей делегатов. |
| 28 марта 2018 | Рассылка повестки ВКО 2018 всем участникам. |
| 26 апреля 2018 | Предварительное заседание – Торранс, Калифорния |
| 27-30 апреля 2018 | Всемирная конференция обслуживания 2018 – Торранс, Калифорния |

По вопросам, касающимся ВКО, вы можете звонить исполнительному директору Всемирного центра обслуживания (ВЦО) из США и Канады по номеру 1-800-4776291, из других стран по номеру 1-310-534-8188. Вопросы по электронной почте можете отправлять в комитет по организации ВКО на адрес wscconference@nar-anon.org или исполнительному директору на адрес wso@nar-anon.org.

Председатели РКО, делегаты от регионов, заместители делегатов, члены СП, председатели Всемирных комитетов обслуживания и Национальных центров обслуживания имеют право выступать на конференции, но только делегаты от регионов и члены СП имеют право выступать и голосовать. Заместители делегатов могут выступать на конференции, и они имеют право голосовать в отсутствие своих делегатов.

Знаете ли вы, что даже если вы не являетесь делегатом или заместителем делегата от своего региона, вы все равно можете принять участие в конференции? В Руководстве по всемирному обслуживанию семейных групп Нар-Анона говорится, что, помимо членов, указанных выше, "... любые другие заинтересованные члены Нар-Анона собираются вместе на Всемирную конференцию обслуживания для того, чтобы способствовать росту нашего содружества". Вы можете связаться с [ВЦО](#) или [комитетом по организации ВКО](#) для получения дополнительной информации

Размышление на сегодня: Программа Нар-Анона и само содружество существуют благодаря служению, которое берут на себя его члены. Они несут весть и этим поддерживают программу. Я буду верна принципам программы: я могу сохранить то, что имею, лишь отдавая это через служение другим людям.
ДОСН, 17 декабря



Ближайшие события

Кликните на заголовок события для получения подробной информации или перейдите на страницу событий [Events page](#) на сайте Всемирного обслуживания.

[Pacific Northwest Region](#)

[Nar-Anon Spiritual Weekend](#)

September 8-10, 2017

We Are All of the Same Cloth, Though of a Different Cut

Camp Tilikum

15321 NE North Valley Road

Newburg, OR 97132

Cheryl R. 503-550-4640

Crowne Plaza DIA Hotel

15500 E 40th Avenue

Denver, CO 80237

[MD/VA Convention](#)

November 4-5, 2017

Unity

Fredericksburg, VA

Save the date!

[Nar-Anon Western Pennsylvania Region Convention](#)

November 17-19, 2017

Wings of Hope

Seven Springs Mountain Resort

777 Waterwheel Drive

Champion, PA 15622

Kate K. (412) 713-5055

[Southern California Region](#)

[27th Annual Narathon 2017](#)

September 9, 2017

Talega Life Church

1040 Calle Negocio

San Clemente, CA 92673

[Nar-Anon Spirituality Breakfast](#)

September 16, 2017

Feed the Spirit

The Brass Rail Restaurant

3015 Lehigh St., Allentown, PA 18103

Tanya A. (610) 295-9142

[VI Convencion Nacional](#)

2-4 De Marzo 2018

Solo por hoy... Que empiece por mi...

Hotel Sede

Aguamarina Beach Resort

Cancun, Mexico

477-475-8389

[Nar-Anon East Coast Convention Six](#)

October 6 to 8, 2017

Holiday Inn Boston-Dedham

55 Ariadne Road, Dedham, MA 02026

ECC6chair@gmail.com

[Nar-Anon World Convention](#)

August 30 to September 2, 2018

Worldwide Passport - Recovering Together

Orlando, FL

Save the date!

[2nd Annual Colorado Nar-Anon Convention](#)

November 4, 2017

The Joy is in the Journey

Вы продолжаете читать Информационный бюллетень?

- ◆ Если вам нравится получать "Обрести душевный покой", пожалуйста, кликните на ссылку "Serenity Connection—Volume" и выберите нужный номер из перечисленных на странице "Информационный бюллетень" (Newsletter) сайта Всемирного обслуживания.
- ◆ Если вы больше не хотите получать Информационный бюллетень, пожалуйста, напишите нам, и мы исключим ваш электронный адрес из рассылки. Нар-Анон платит за отправку на каждый электронный адрес.



Nar-Anon Family Groups

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

or (800) 477-6291

Поделитесь вашими событиями

Вы знали, что на сайте Нар-Анона есть страница с информацией о предстоящих событиях? Кликнете <http://www.nar-anon.org/events>, чтобы посмотреть список ближайших событий. Если вы планируете проведение события и хотите рассказать о нём, отправьте флаер в pdf на адрес: events@nar-anon.org, чтобы поделиться со всеми членами Нар-Анона.

