



Возможность послужить

Помоги www.nar-anon.org
сделать действительно
интернациональный веб-сайт!

Всемирный Комитет по сайту и переводу рад объявить, что скоро члены Нар-Анона всего мира смогут на сайте Всемирного обслуживания (ВО) www.nar-anon.org найти страницы сайтов разных стран на нескольких языках. Насколько это захватывающе!

Если в вашей стране есть члены Нар-Анона, владеющие разными языками, или комитет по переводу, который может перевести эту страницу, пожалуйста, свяжитесь с translations@naranon.org, чтобы помочь обслуживанию Нар-Анона во всём мире.

В этом выпуске:

Катание на американских горках	<u>2</u>
Решение зависит от меня	<u>3</u>
Циклы выздоровления. Обращение	<u>4</u>
Доверие Высшей Силе	<u>5</u>
Двенадцать Шагов, которые изменили мою жизнь	<u>5</u>
Уголок комитета	<u>6</u>
События	<u>8</u>

Отпусти

«Отпусти» и «Дай событиям идти своим чередом и положишься на Бога» – это великие фразы. Это было очень трудно для меня на самом деле сделать. Благодаря духовному росту я учился брать на себя ответственность, оставаться в рабочем состоянии и заботиться о своей семье. Всё работало вполне прилично для меня, пока не ударила наркомания.

Тогда всё пошло наперекосяк. Ничего, из того, что я делал, не помогало, даже удержать наркоманку дома, а тем более заставить её оставаться чистой. Придя в Нар-Анон, я услышал эти фразы, но был уверен, что они не относятся ко мне.

Моя жизнь не стала намного лучше. Наконец, друг сказал мне, что я должен начать «отпускать». Нет. Я не собирался этого делать. Тогда он поделился своей историей со мной и предложил, чтобы я попытался отпускать мелочи. Сначала отпускай по полчаса. На следующей неделе в течение часа. Я так и сделал. Я чувствовал себя лучше, но это было странное чувство, как будто я не был мужчиной.

Друг сказал, что мне следует практиковаться больше, отпускать в течение двух часов, потом дольше. Это работало, пока ни случился большой кризис, и я должен был принять на себя ответственность. Моё решение было блестящим. Оно не сработало, но было блестящим!

После такого фиаско друг спросил меня, читаю ли я молитву о душевном покое. «Каждый день», - ответил я. Тогда он предложил мне не молиться, а просто говорить: «О, о». Теперь я был в беде. Чтобы слова стали молитвой, я должен был внести свой вклад.

Продолжение на странице 2 ...





Члены
Нар-Анона
делятся

Катание на американских горках

Жизнь с наркоманом как катание на американских горках каждый день. Я не знаю, кого я встречу придя домой. Я не могу планировать что-либо, кроме данного момента.

Наркоман в моей жизни - мой муж. Моё катание на американских горках продлилось более 5 лет. Я думала о том, как люди по-разному реагируют на американские горки. Некоторые возбуждены и получают прилив адреналина. Они ИСКРЕННЕ любят это; расцветают от острых ощущений, и ничто иное не имеет значения в тот момент, только стремительная атака! Им даже нравится чувство неуправляемости. Другие испытывают беспокойство и страдают. Их взлёты и падения ещё интенсивнее от того, что они не знают, чего ожидать. Они волнуются о том, насколько плохо всё будет, хотя они не могут управлять этим. В моём случае я сама вызывала моё собственное беспокойство и делала

катание на американских горках намного тяжелее для СЕБЯ, чем это могло бы быть. Моё напряжение и беспокойство ничему не помогали.

Я оказалась в очереди на «американские горки» уже в день свадьбы. Избежать «поездки» было невозможно: мой муж был намерен сделать это, хотела я того или нет. Поначалу я оставалась в очереди, ждала и терпела. Я переживала, испытывала стресс, была напряжена, я сделала «поездку» еще более тяжелой, чем она могла бы быть. Мой страх никак не повлиял на моего мужа: он делал то, что желал.

Теперь я знаю, что могу позаботиться о СЕБЕ и могу сделать СВОЙ СОБСТВЕННЫЙ выбор. Я могу позволить мужу кататься на американских горках без меня. Пристегнуться для безопасности и держаться изо всех сил, катаясь со взлетами и падениями. Я не могу

управлять его выбором, но я могу управлять своим. Я могу держаться на расстоянии в стороне и избегать своих страхов, беспокойства и напряжения. Я могу стоять на твёрдой земле, быть счастливой и не доставлять самой себе беспокойства, поддерживая мужа. Я могу быть там, в конце его поездки, или я могу вообще уйти из парка развлечений, чтобы избежать дальнейших ожиданий, очередей и поездок. Это - моё решение и только моё решение, что сделать.



Насколько это важно?

Четвёртая Традиция гласит: «Каждая группа должна быть самостоятельной, за исключением дел, затрагивающих другие семейные группы Нар-Анона, группы АН или эти содружества в целом».

В то время как все группы следуют общим рекомендациям, групповое сознание позволяет каждой группе быть уникальной. Наши Традиции намного более глубокие, чем может показаться на первый взгляд. То, что члены группы сидят на стульях в комнате и обмениваются своим опытом, силой и надеждой, является результатом чуда осуществления наших Традиций. Они – мощная поддержка во ВСЕХ наших делах. Никогда не думайте, что мелкий шрифт не важен.

[Продолжение со страницы 1 ...](#)

Отпусти

Было ТЯЖЕЛО. Держать рот на замке, пытаюсь не управлять её жизнью и не вскакивая, чтобы всё исправлять. Вау! Моя жизнь стала лучше, я стал более спокойным, и моя наркоманка стала чувствовать себя лучше. Я всё ещё далёк от

совершенства, но я расту. И каково же моё определение мужчины? Сегодня я полагаю: это означает брать на себя полную ответственность за то, что я контролирую. Я прекратил обвинять других в своих действиях и мыслях.





Решение зависит от меня

Я слышал, что от меня зависит решение, быть ли мне расстроенным, неважно, по какой причине. Даже при том, что я активно участвую в выздоровлении в течение многих лет, я постоянно напоминаю себе, что нахожусь в бесконечном путешествии исследования себя. В прошлом году у меня был опыт, который выдвинул на первый план эту проблему моего выздоровления.

Все началось несколько лет назад. Я не виделся с сыном с того времени, как мы разъехались. Я пригласил сына на ужин в честь его дня рождения. У меня были большие надежды, что всё будет, как раньше, но мои надежды не оправдались. Сын не был занят, но я чувствовал, что у него нет желания ужинать со мной. Он отвечал на мои вопросы односложно, казался взволнованным и отсутствующим.

Я чувствовал себя очень неловко и понимал, что надо что-то немедленно изменить. Я сократил ужин, чтобы попасть на собрание моей мужской группы и поделиться возникшей проблемой. Я обсудил ситуацию с моим наставником, но не проработал её полностью. В некотором смысле, я косил траву, чтобы избавиться от сорняков моей негативной реакции, а не выкорчевывал корни проблемы.



Я обвинил своего сына за наше отчуждение, за то, что он отталкивал меня. В течение двух лет я сидел на собраниях групп Нар-Анона, излагая принцип невмешательства, который поможет мне научиться отстраняться от наркоманов в моей жизни. Я ничего не делал и ждал, когда сын протянет мне руку. После недавнего потепления моих отношений с дочерью, я решил обратиться к сыну. Я спросил, согласится ли он выпить со мной кофе или пообедать. Он дал понять, что согласен.

Я боялся и волновался перед нашей первой встречей. Случилась неловкость. Он спросил, не является ли наша встреча своего рода Двенадцатым Шагом, и если это так, то он не готов к этому. Я сказал ему честно, что это не так. Он поделился со мной, что устал от ожидания добиться моего внимания. Он с детства ждал,

чтобы я протянул ему руку, но я никогда не делал этого. Он пережил это. Он сказал, что открыт для отношений со мной, если я буду готов общаться с ним на равных. Я должен был посмотреть правде в глаза и признать, что не сблизился с ним, потому что боялся: когда я протяну ему руку, он отвергнет меня.

Несколько лет назад действия моего сына вызывали во мне страх отречённости. Я думал, что проработал эти проблемы, но теперь ситуация призывала меня обратиться к этой ране на более глубоком уровне. В прошлом мне было лучше не обращать внимания и не задавать вопросы, чтобы не быть разочарованным ответом. Было лучше не знать, чем услышать то, чего не хотел слышать. В сущности, я прятался на собраниях группы и прикрывался принципом невмешательства, чтобы не контактировать с сыном. Я прятал свой страх за духовными принципами. Всё время я думал, что было что-то, что он сделал мне, когда в действительности решение следовало искать в себе. Мне необходимо было делать свою инвентаризацию и проработать страх, что меня покинут и отвергнут. Однажды я полностью принял себя такого, как я есть, только тогда я смог продвинуться и совершить продуктивное действие.

Действие, которое я совершил, – я попросил у Высшей Силы помощи в отношениях с сыном. У меня нет модели здоровых и любящих отношений между родителем и взрослым ребенком. Моя надежда состоит в том, чтобы применить новые здоровые, любящие, добрые отношения, которые я нашёл в группах Нар-Анона. Сегодня я ищу и принимаю руководство Высшей Силы, чтобы излечиться от чувства покинутости и наладить отношения с сыном и со всеми моими товарищами.

Моя молитва Седьмого Шага об отношениях: *«Высшая Сила, пожалуйста, убери мой страх покинутости, чтобы я мог выстроить отношения с членами моей семьи, друзьями и всеми Твоими детьми с любовью, добротой и состраданием».*



Члены
Нар-Анона
делятся

Циклы выздоровления

Недавно у меня пропало желание продолжать процесс выздоровления. Наркомания моего сына обострилась до такой степени, что он или прекратит употреблять, или умрёт. В это же время безумие возвратилось в мою жизнь. Я постоянно находилась в волнении и беспокойстве. Я была наполнена обидами и осуждениями. Я не могла сосредоточиться ни на чём, кроме того, что он творит с собой, и что случится, если он не остановится. В это время я чувствовала, что потерпела неудачу в своём выздоровлении и вернулась к старым моделям поведения.

Сначала я была обескуражена этим. Но потом я распознала, что моё поведение напоминает мне о том времени, когда я начинала своё выздоровление. Тогда я подумала, что существует по крайней мере восемь моделей поведения, которых у меня нет сейчас: у меня нет чувства

вины, я не контролирую, не манипулирую другими людьми, не обвиняю, не навязываю советов, не делаю за наркомана его дел, не реагирую на него и не читаю ему лекций. Я не совершенна в применении всех инструментов Нар-Анона, но я применила некоторые из них. Мне также вспомнились слова воспитательницы детского сада моего сына, которая неоднократно говорила ему: «Нормально делать ошибки».

У меня возникла идея циклов выздоровления. Цикл начинается с прихода на собрание группы или чтения литературы, затем:

- изучение инструмента;
- возникновение ситуации;
- изучение, как применить инструмент;
- успешное или неуспешное применение инструмента;
- наконец анализ, что работает, а что не работает.

Этот цикл повторяется много раз в неделю, иногда ежедневно.

Наше выздоровление не только вопрос знания, но и практического применения инструментов к очень трудным ситуациям. Я полагаю, что из-за природы нашей болезни, у меня будет много циклов выздоровления со многими неудачами.

Я решила, что одержимое поведение, угнетающее беспокойство и сосредоточение на наркомане – это не обязательно плохо; это возможность роста в цикле выздоровления. Я могу учиться посредством своих неудач. Возможно, я никогда не разберусь во всем, но, пока есть прогресс и движение, неудачи – это нормально. Я больше не обеспокоена своими неудачами или ошибками; это часть процесса. Только через повторные циклы выздоровления я могу продолжать духовно расти.

Обращение

Ночь была темной, лил дождь, и всё, что я хотела сделать – спрятаться от мира. Я была одинока в своём страдании; у меня не осталось ничего, что я могла отдать. Каждая унция моих сил ушла к дочери, которую я обожала, но ничего из того, что я делала, не имело значения в её беспокойной жизни.

Пока я лежала, зазвонил телефон. Я ещё не знала, что этот телефонный звонок изменит мою жизнь. Был только один человек, кто знал о моей жизни с наркоманией. Я слишком погрязла в чувствах вины и позора, чтобы приглашать кого-нибудь в мою борьбу с наркоманией. Но этого одного человека было достаточно. Когда я увидела её имя на экране моего телефона, я знала, что должна ответить ей.

Это был вечер моего первого собрания группы Нар-Анона. Это был первый раз, когда я признала, что нуждалась в помощи. За годы с того рокового вечера, Нар-Анон сделал мне больше подарков, чем я могу сосчитать. У меня теперь есть мир и душевный покой, круг близких друзей, с которыми я могу поделиться чем угодно, заботливый наставник и изобилие инструментов, которые я использую ежедневно.



Я собрала урожай вознаграждений от служения в моей группе, и теперь вношу вклад в служение на региональном и всемирном уровнях.

Мне потребовалось много времени, чтобы действительно оценить то, что сохраняет содружество живым и здоровым. Это люди, великодушно отдающие своё время, и это пожертвования людей, групп и регионов во всем мире; члены Нар-Анона такие, как вы и я, мы отдаём то, что можем и когда можем. Каждый доллар, евро или иена — это подтверждение, что группы существуют, и собрания проходят тогда и там, когда и где они нужны нам, что у нас есть литература, и что весть Нар-Анона продолжает распространяться.

Пожалуйста, присоединитесь ко мне в пожертвованиях Всемирному обслуживанию Нар-Анона. Это действительно имеет значение.

Члены
Нар-Анона
делятся

Доверие Высшей Силе

Третий Шаг, Вопрос 11: *«Верю ли я, что Высшая Сила может помочь наркоману, или мне до сих пор кажется, что я могу спасти его/её»* *

Я всегда верил, что Высшая Сила могла бы спасти наркомана, проблема состояла в том, захочет ли Она. То, что Высшая Сила может сделать что-то, не означает, что Она будет делать и делает это в соответствии с моим графиком времени. Я всегда чувствовал, что Она могла бы помочь, но по каким-то своим причинам выбирала не делать этого. Поэтому я решил: если Она не собирается помогать, то это должен сделать я. Такое решение привело к моему безумному контролирующему поведению.

Сначала я думал, что причина употребления моего сына в том, что я делал что-то не так. И я попытался стать совершенно другим человеком. Затем я думал, что должен найти способ вылечить его, я пытался предоставить ему любую помощь, которая была нужна. В поисках решения я стал читать книги с уверенностью, что могу управлять наркоманией. Я создал множество правил и норм, и он, конечно, их все нарушал.

Придя в Нар-Анон, я узнал, что я не являюсь причиной его болезни, не могу контролировать и не могу лечить. Это помогло мне увидеть, что я не могу сделать ничего, чтобы изменить

то, что случилось с моим сыном. Даже если Высшая Сила принимает решение помочь моему наркоману согласно Её графику времени, а не моему, это не означает, что я должен принимать на себя руководство. Третий Шаг помог мне принять решение: я действительно доверяю своего сына Высшей Силе, которая поможет ему, и больше не думаю, что могу спасти его. Иногда я боюсь положиться на Бога и позволить событиям идти своим чередом, тогда я напоминаю себе, что не являюсь причиной, не могу контролировать и не могу лечить.

* Нар-Анон 36

Двенадцать Шагов, которые изменили мою жизнь

Я – 67-летний врач, который радовался всем преимуществам успешной жизни. Я силен и здоров, эмоционально и интеллектуально полноценный, и материально обеспеченный. Я был женат на женщине моей мечты 32 года, женщине настолько исключительной, что я сделал бы предложение ей снова сегодня. Вместе мы воспитали сына и дочь, которые превысили наши ожидания. Короче говоря, я жил жизнью американской мечты.

К сожалению, эта мечта превратилась в бесконечный кошмар, когда мой единственный сын начал употреблять наркотики в возрасте 14 лет. Я наблюдал в беспомощности и ужасе, как он медленно разрушал себя физически, эмоционально, духовно, и интеллектуально до тех пор, пока наконец не умер от передозировки

перед самым своим 24-м днём рождения. Неважно, что я делал, неважно, как тяжелы были все мои старания, главное я не мог остановить его мучительную гибель.

Я чувствовал, что терплю неудачу в том, что я считал самым важным – в воспитании моих детей. Чтобы облегчить свои страдания, я попытался убедить себя, что не отец, а мать должна отвечать за решение проблем сына. Мой защитный механизм быстро сработал. Я переместил бремя вины на жену. В конце концов, я – мужчина. Я приношу домой деньги. Я – воин, который обеспечивает семью щедрыми дарами охоты. А воспитывать детей – это ответственность жены, это – её работа. Если сын слетает с катушек, это – её вина, а не моя. «Это твоя проблема, – сказал я ей. – Давай измени его!»

Моя жена наконец затянула меня в Нар-Анон. Я нашёл наставника, работал по Шагам и взял служение. Но это не было просто работой.

Однажды, от отчаяния, я сказал наставнику правду. Я помню сказал: «Все эти сочувствующие слушания, высказывания чувств и работа по Шагам не помогают. Я ничего не добился, нужно быстрое и эффективное лечение». Его ответ был немедленным, кратким и сильным. Он сказал, что не так быстро происходят изменения, он сожалеет о моей боли, и программа с удовольствием возместила бы мои страдания. Он встал со своего стула, склонил голову, хлопнул меня по плечу, и медленно вышел из комнаты.

[Продолжение на странице 7 ...](#)



УГОЛОК КОМИТЕТА

Комитет по Наратину



Мы рады объявить, что во Всемирном комитете обслуживания по Наратину появилось два новых члена. Вдохновляет видеть, как растёт Наратин. Два региона активно трудятся над разработкой местной Политики и руководящих принципов в отношении безопасности групп Наратина, чтобы открыть эти группы в своих регионах. Наш комитет работает с другими регионами над внесением обновлений в их Политику и руководящие принципы в отношении безопасности групп Наратина в соответствии с требованиями новой Политики и руководящих принципов Всемирного обслуживания в отношении безопасности групп Наратина, а также рекомендаций, упомянутых в разделе 7 нового Руководства по местному обслуживанию (РМО), одобренного ВКО 2018.

Члены комитета Наратина благодарны за приглашение участвовать в недавно прошедшей Всемирной Конвенции Нар-Анона в Орландо. Четыре члена Наратина из Флориды приняли участие в ней в сопровождении двух кураторов. Подростки организовали фото-будку по сбору средств и собрали \$70 долларов. В субботу прошло закрытое собрание Наратина, в котором приняли участие подростки из Флориды и член Наратина из Москвы (Россия). Мы на самом деле международное содружество! На форуме Наратина было много участников и была возможность задать вопросы о программе Наратина.

Члены комитета продолжают работать над проектом текста Руководства по Наратину, а также предоставляют поддержку и обратную связь для тех, кто хочет вступить в Наратин.

Пожалуйста свяжись с нами, если тебе интересно было бы присоединиться к нашему комитету или открыть группу Наратин там, где ты живёшь. С нами можно связаться по адресу narateen@nar-anon.org

Комитет по человеческим ресурсам



А ВЫ ЗНАЛИ... что Всемирный комитет по международному кадровому резерву поменял своё название? В связи с одобрением Предложения 32 на Всемирной Конференции 2018 года, мы теперь называемся Всемирный комитет по человеческим ресурсам. Такое название более точно отражает обязанности и ответственность комитета, оно более понятно, и его легче переводить на другие языки.

На данный момент мы заняты тем, что принимаем заявки от кандидатов, желающих участвовать в выборах во Всемирный Совет попечителей (ВСП) и на должность фасилитатора конференции. Требования к кандидатам на эти служения можно найти в Руководстве по всемирному обслуживанию (РВО). Сейчас в ВСП, который предполагает наличие 15 членов, свободны 7 служений, и есть только один кандидат из международного кадрового резерва. Если ты заинтересован(а) взять одно из свободных служений, пожалуйста, посети сайт и заполни заявление, которое там опубликовано. Пожалуйста, также просим привлекать всех членов Нар-Анона, которые на твой взгляд стали бы подходящими кандидатами в ВСП.

Сейчас у нас есть фасилитатор на конференцию в 2020 году, однако, согласно Руководству, нам нужны ещё кандидаты на эту должность, чтобы мы могли выбрать фасилитатора для ВКО 2022 во время конференции в 2020 году.

Если ты или кто-то, кого ты знаешь, заинтересованы в служении секретаря конференции, просьба направить резюме в комитет по человеческим ресурсам по адресу wshrcomminttee@nar-anon.org. Мы также будем рады ответить на любые вопросы, которые могут возникнуть по поводу этих служений.

Комитет по информированию общественности



Круглый стол по информированию общественности. Готовы к запуску!

Всемирный комитет обслуживания по информированию общественности планирует проводить ежеквартальные круглые столы по вопросам информирования для того, чтобы поддержать это служение и помочь в этой работе. Первый круглый стол пройдёт 27 января 2019, в воскресенье в 16:00 по североамериканскому восточному времени. Продолжительность собрания 1 час. Следующие собрания пройдут 28 апреля, 28 июля и 27 октября.

Круглый стол координируется членами Всемирного комитета по информированию общественности и проводится на базе интернет-конференции.

На собраниях будут обсуждаться следующие вопросы:

[Продолжение на странице 7 ...](#)

УГОЛОК КОМИТЕТА



[Продолжение со страницы 6 ...](#)

Комитет по информированию общественности

- опыт работы по информированию общественности за последнее время;
- истории успеха и лучшие практики;
- любые вопросы по информированию общественности;
- мозговой штурм будущих проектов комитетом и другими участниками.

Если у вас есть желание и интерес присоединиться к круглому столу, просьба написать на адрес outreach@nar-anon.org своё имя и регион, и комитет свяжется для пояснения деталей.

Если у вас уже сегодня есть вопросы или тема в повестку для обсуждения за круглым столом, пожалуйста, включите её в письмо. Ждём успешного старта и большого количества участников 27 января. Мы надеемся получить известие от вас!
outreach@nar-anon.org

[Продолжение со страницы 5 ...](#)

Двенадцать Шагов, которые изменили мою жизнь

Тогда я со всем моим мужским высокомерием чувствовал себя так, будто оказался один на один в ринге с 300-фунтовым чудовищем наркомании. Я был настолько не в ладу со своей головой, что мне пришлось искать лучший путь. Мой первый шаг был – отказаться от своего высокомерия и отнестись не предвзято к возможности, что лучший путь действительно существовал.

За следующее десятилетие моя жена и я учились принимать программу; мы учились действовать вместе как команда. Мы нашли лучший способ жить своей жизнью, несмотря на то, что мы не могли остановить коварное,

тайное и хитрое развитие болезни нашего сына. Теперь, более чем через шесть лет после его ухода, мы спокойны и живём с уверенностью, что сделали для него всё возможное, что было в человеческих силах. Мы следовали принципам программы и использовали опыт тысяч людей, которые были на нашем месте или всё ещё продолжают подобное путешествие. Мы в состоянии положить наши головы на наши подушки и спать спокойно каждую ночь без чувства вины.



Наша 27-летняя дочь решительно заявляет, что она засвидетельствовала медленное, но удивительное преобразование в своём папе. Несколько раз она говорила, что выиграла родителей в лотерею. Моя жена говорит такие же слова и о нашем браке.

Я не знаю, где бы я был без Нар-Анона, наверное, в самом тёмном месте, заполненном виной и самобичевание. Мой брак пострадал бы и мои отношения с моей любимой дочерью были бы не такими радостными. Каждый день я благодарю многих людей в Нар-Аноне, которые делились опытом, сочувствием и мудростью для обогащения моей жизни.

Комитет по литературе



Всемирный комитет по литературе рад представить содружеству буклет «Традиции» для рецензии. Последний срок для получения замечаний 31-го мая 2019. Буклет рассылается только для рецензии и не должен использоваться на собраниях групп. Мы надеемся, что этот буклет станет катализатором написания статей и поможет закончить раздел о Двенадцати Традициях книги «Нар-Анон 36».

Обращаем ваше внимание: рецензии содружества или материалы проекта не следует размещать на веб-сайтах. Пожалуйста, сосредоточьтесь на содержании текста. Грамматика, пунктуация и форматирование будут исправлены комитетом в окончательной версии. Присылайте ваши отзывы по адресу в LitCom@nar-anon.org. Мы с нетерпением ждем ответа от вас.

Всемирный комитет обслуживания по литературе

Представление статей в информационный бюллетень

Последний срок подачи статей для следующего выпуска 20 января 2019 года

Подписка на электронные версии информационного бюллетеня

Бесплатная подписка на электронные версии
“Обрести душевный покой”



Ближайшие события

Кликните на заголовок события или перейдите на страницу событий ([Events page](#)) на сайте [Всемирного обслуживания](#) и получите подробную информацию

[5th Annual Nar Anon Marathon](#)

January 18-20, 2019

(in the spirit of cooperation, not affiliation, with Esperanza NA Convention)
El Tropicano Riverwalk Hotel
110 Lexington Avenue
San Antonio, TX 78025
Save the date!

[Central and Southern California Convention](#)

February 16, 2019

(in the spirit of cooperation, not affiliation with CCRCNA XXVII)
Nar-Anon Traditions—

Our Spiritual Foundation

Bakersfield Marriott
801 Truxton Avenue
Bakersfield, CA 93301
Save the date!

[Bridge to Serenity XIV - 14th Annual Eastern PA Region Convention](#)

March 8-10, 2019

Tools for Survival
Wyndham Hotel
Trevose, PA 19053
Watch for details at:
www.naranonepa.org

[Georgia Region Nar-Anon Convention VIII](#)

March 22-23, 2019

Macon, GA
Save the date!

[New England Region Convention](#)

April 5-7, 2019

A Light in the Storm
Sturbridge Host Hotel and Conference Center
366 Main St
Sturbridge, MA 01566
www.naranonctma.org

Пожалуйста, измените мою группу!

Когда я пришёл в Нар-Анон, я хотел получить совет, как изменить моего любимого сына. Через некоторое время я взял служение и начал общаться с членами Нар-Анона вне своей группы. Скоро я стал просить совет, как изменить мою группу.

В конечном счёте я нашёл ответ на вопросы об изменении людей, мест и вещей в Двенадцати Шагах, сосредоточившись на себе. В Голубом буклете Нар-Анона так сказано: «Измениться вы можете сами. Других вы можете только любить».



Когда наркоман скандалил и требовал, я учился устанавливать границы, говорить «нет» и отстраняться от безумия. Когда член группы требует, чтобы мы проводили наши собрания «его способом», я могу установить границы, сказать «нет» и отстраниться от безумия. С помощью Высшей Силы я могу наблюдать безумие людей, пытающихся управлять другими, не сходя с ума сам.

Мой наставник напоминает мне, что надо сосредотачиваться на решении, а не на проблеме. Будьте частью решения, но не частью проблемы. Жалобы, сплетни и ожидания, что кто-то изменит всё, удерживают меня сосредоточенным на проблеме. Когда я использую возможности, чтобы установить границы, то живу в решении.



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**

