

## Потратить время на себя

Иногда я позволяю себе празднично проводить время в местном фешенебельном отеле. Новые впечатления позволяют мне забыть о реальности.

Обрамленные чудесными цветами дорожки ведут через беседку, увитую виноградом, и каменные арки, окруженные пальмами, к террасам, расположенным на отвесном берегу океана. Виды там великолепные.

Это трогает мою душу, и я снова чувствую себя хорошо. Моя Высшая Сила напоминает о себе и придает сил и смелости, как это может сделать только Она.

Мне еще не раз потребуется заряд Высшей Силы, ведь я не знаю, что уготовано мне на пути. Я благодарна, что у меня есть Высшая Сила и связь с ней во время шторма в моей жизни. Меня утешает, что на смену шторму всегда приходит штиль.

### В этом выпуске:

<a href="#">Пища для размышлений</a>	<a href="#">2</a>
<a href="#">То, что я МОГУ изменить Отпустить с любовью</a>	<a href="#">3</a>
<a href="#">Вне Шагов</a>	<a href="#">4</a>
<a href="#">Неприятные ситуации на собраниях групп</a>	<a href="#">5</a>
<a href="#">Уголок комитета</a>	<a href="#">6, 7</a>
<a href="#">Обращение</a>	<a href="#">7</a>
<a href="#">Ближайшие события Новая литература для рецензии содружеству</a>	<a href="#">8</a>

## Приветствие из Ирана

Здравствуйте, уважаемые члены содружества,

Мы рады сообщить, что в Иране к содружеству присоединился еще один регион.

Название региона Jonob Iran (Регион Южного Ирана).



Мы столкнулись с множеством трудностей и проблем, но с помощью Высшей Силы, единства всех членов и поддержки ВЦО мы сможем их преодолеть.

Мы благодарны за чудесную семью Нар-Анона и молимся о том, чтобы настал день, когда все страдающие от наркомании люди и их семьи будут выздоравливать.



### Приветственные значки для новичка

**В интернет-магазине есть приветственные значки для новичка!**

От имени Всемирного Совета попечителей и Всемирного центра обслуживания (ВЦО) мы рады сообщить, что в интернет-магазине ([Webstore](#)) можно приобрести приветственные значки для новичка. Зайдите на веб-страницу, чтобы получить информацию о количестве и цене. Если у вас появятся вопросы, свяжитесь с ВЦО: [wso@nar-anon.org](mailto:wso@nar-anon.org) или позвоните (310) 534-8188 или (800) 477-6291.





## Пицца для размышлений

### Ваши ответы!

В последнем выпуске рубрики «Обрести душевный покой» (сентябрь 2017) опубликована статья, в которой автор высказал мнение относительно приглашения членов АН для выступления на собраниях групп Нар-Анона: «Я живу с наркоманом. На собрании группы Нар-Анона мне нет необходимости слушать весть АН. Это мешает мне услышать ясное послание Нар-Анона».

Мы попросили вас дать свои отзывы на эту статью, и получили интересные ответы. В тех случаях, когда ответы были длинными, мы брали выдержки, передающие основную мысль.

Опубликованные ниже ответы – это ответы отдельных членов. Они не являются мнением Всемирного комитета по информационному бюллетеню или Нар-Анона в целом. Они опубликованы, чтобы призвать вас к размышлению и обсуждению.

#### Ответ 1

Я признателен спикерам АН на собраниях групп Нар-Анона, когда они делают акцент на важности Шагов, наставничества и служения. Это послание, которое мы разделяем. Возможно, в Нар-Аноне когда-нибудь будет больше спикеров, которые будут нести такое же послание. А пока я приветствую приглашение на собрания спикеров АН, которые напоминают нам, что программа «Двенадцать Шагов» содержит решение практически любой проблемы.

#### Ответ 2

Я понимаю, что в истории члена АН может содержаться надежда. Однако касается ли это Нар-Анона? Как это помогает мне сфокусироваться не на наркомане, а на собственном выздоровлении? Приглашают ли членов Нар-Анона со спикерскими на собрания АН?

С какой целью приглашают спикера АН на собрание группы Нар-Анона? Хочу ли я узнать, как я могу



убедить моего наркомана выздороветь? Я слышу, как члены Нар-Анона просят спикера АН поделиться: «Каким было ваше дно? Сыграло ли в этом роль пособничество? Думаете ли вы, что мне следовало бы...?». Все это спрашивают с одной целью – получить ответ на вопрос: "Что я могу сделать, чтобы ускорить их выздоровление?"

Переносим ли мы на себя то, что услышали от выздоравливающего наркомана в надежде, что наша ситуация будет такой же, и мы сможем как-то применить услышанное? Используем ли мы то, что услышали, для манипуляции? Я замечаю, что злюсь и расстраиваюсь, когда мой наркоман не хочет выздороветь.

Какое послание получит новичок, который пришел на собрание группы Нар-Анона и услышал, как член АН делится опытом. Мы привлекаем членов в наше содружество спикерами АН или вестью Нар-Анона? Согласно Пятой Традиции мы помогаем семьям наркоманов, «применяя Двенадцать Шагов, оказывая поддержку и понимание нашим зависимым близким, приветствуя и утешая членов семей наркоманов».

Когда в моей жизни кризис или хаос, на собрании группы Нар-Анона я получаю опыт, силу и надежду, что помогает мне пережить это.

#### Ответ 3

Хотя мы на наших собраниях можем коснуться перспектив наркомана, главным для нас являются перспективы Нар-Анона для спасения наших собственных жизней: отстранение с любовью, помощь, а не пособничество, и другое. Для тех из нас, кто продолжает пособничать, приглашенный спикер из АН может внести ясность, почему пособничество наносит вред наркоманам, которых мы так любим.

"Для выживания мне сейчас необходимо, чтобы моим приоритетом стало моё выздоровление. У наркомана свой собственный путь к выздоровлению и своя собственная программа. Чтобы победить эту смертельную болезнь, он должен вести свои собственные сражения. Я не могу бороться вместо него, и тем более не могу победить".

*ДОСН, 20 декабря*

Члены  
Нар-Анона  
делятся



## То, что я МОГУ изменить

Я благодарна программе Нар-Анона за то, что сегодня живу по-другому – своей жизнью. Раньше я думала, что неся ответственность за своего наркомана, я помогала ему, но это было не так. Я была уверена, что у меня были все ответы и мой способ был лучшим. Я взяла на себя управление жизнью наркомана, но не своей собственной. Мне никогда не приходило в голову, что я не управляю собственной жизнью. Мне никогда не приходило в голову, что моя жизнь не должна быть заполнена напряжением, беспокойством, бессонницей и волнением. Разве не в этом

заключается роль родителя?

Теперь я думаю по-другому и чувствую большую благодарность за то, что изменила линию поведения. Я могу жить собственной жизнью и позволяю наркоману иметь чувство собственного достоинства, чтобы он

жил своей жизнью. Я могу отпустить его с любовью и позволить иметь собственный опыт с любыми ожидаемыми последствиями. У меня свое путешествие, у него – свое. Я узнала, что никогда не поздно меняться. Я так благодарна сегодня, что у меня есть дар жить своей жизнью, дар духовной программы, которая позволяет выздоравливать, духовно расти, отстраниться с любовью и жить настоящим. Я знаю, что беспокойство ничего не изменяет, а пособничество лишь наносит еще больший вред. Я получила самый лучший дар из всех: возможность жить своей собственной жизнью.



## Отпустить с любовью

Не так давно я прорабатывала один из Шагов и столкнулась с понятием отстраниться с любовью. Несмотря на, что я посещаю группы Нар-Анона много лет, я все еще иногда не могу отпустить мою любимую взрослую дочь-наркоманку.

Я обдумывала Шаг, и в голове вдруг вспыхнуло воспоминание, как моя дочь отчаянно пыталась сделать свои первые шаги, когда была девятимесячным ребенком. Снова и снова она вставала и падала, поднималась и шла. Она действительно была очень решительна.

Однажды, незадолго до того, как ей исполнилось десять месяцев, я сидела с ней на полу, и она встала. Я чуть-чуть поддержала ее в

равновесии и отпустила. Без всякой помощи она пошла вперед. Вместо того, чтобы упасть, она делала один шаг за другим, пока не пересекла комнату. Она была в восторге, также как и я!

Я никогда не забуду этот день. На лице дочери сияла улыбка от гордости, что она сделала все сама. Когда я вспоминаю тот день, я понимаю, что отпустила ее с любовью в сердце; отпустила с

верой, что она сможет сделать это самостоятельно. И она доказала, что может.

Теперь пора отпустить ее снова. Я могу так же с любовью отпустить ее, как тогда, когда она была ребенком, и не делать за нее то, что она может сделать сама. Я могу верить в нее и радоваться тем маленьким шагам, которые она делает самостоятельно. Я не должна удерживать ее из-за страха, что она упадет. Я верю, что однажды она вернется ко мне с той же радостной улыбкой на лице, и мы посмеемся вместе еще раз.

Я люблю свою наркоманку, и пусть пройдет много времени, я всегда буду помнить ту улыбку и хранить надежду в своем сердце.



## Вне Шагов...



Как мы общаемся друг с другом в Нар-Аноне? Я когда-то прочитал: «Если вам нравятся в Нар-Аноне все, вы, очевидно, не несете служение». Я подумал: «Ничего себе, как это оскорбительно!» Я понял, что утверждение справедливо, когда стал обращать внимание, как люди вели себя со мной и как я относился к людям при выполнении служения. Я видел в Нар-Аноне новичков, которые говорили: «У нас есть готовность служить», – и активно брались за служение, к которому они на самом деле не готовы. Мы наносим вред нашим новым членам, желающим служить, когда не помогаем им понять роли, которые они берут на себя. Некоторые из них не имеют достаточных знаний и не используют все имеющиеся инструменты. Вот, что я обнаружил:

- Личности мешают, когда мы не работаем по Шагам (не знаем, когда мы неправы);
- Личности мешают, когда мы не используем Традиции;
- Личности мешают, когда мы не изучаем Концепции служения;
- Личности мешают, когда мы не обращаемся к Руководствам по местному и всемирному обслуживанию семейных групп Нар-Анона;
- Личности мешают, когда проявляется наше контролирующее поведение (вместо контроля нашего наркомана и попыток повлиять на него, мы можем заняться служением);
- Личности мешают, когда мы не идем своим путем;
- Личности мешают, когда мы не понимаем группового сознания;
- Личности мешают, когда мы не признаем наших собственных дефектов характера, но замечаем их в других людях;
- Личности мешают, когда мы не прислушиваемся к воле Высшей Силы.

Размышляя над нашими структурами обслуживания и проблемами людей, которые не подходят для служения и бросают его, нам необходимо взглянуть на себя.

- Развиваются ли наши структуры обслуживания?
- Бросают ли люди служение до истечения срока их полномочий?
- Бывает ли так, что мы наблюдаем, как нападают на члена содружества, и ничего не предпринимаем?
- Действительно ли мы замкнутые?
- Горим ли мы желанием иметь служение настолько сильно, что беремся за него сами, а не ищем квалифицированных людей?

Как мы можем помочь нашим членам, которым доверено служение?

- Работать по Шагам и развиваться самому, а не контролировать других людей;
- Призывать использовать Руководства по обслуживанию;
- Призывать структуры обслуживания внимательно изучать Традиции (не только изучать, но и применять их к себе);
- Призывать структуры обслуживания ссылаться на Концепции служения (не только изучать, но и применять их к себе);
- Учиться слушать;
- Искать решения;
- Быть готовым использовать слово "мы" вместо слова "я".

Члены  
Нар-Анона  
делятся

## Только сегодня

*Только сегодня* я могу быть счастливым. Я могу начать свой день с любви и прощения себя и других.

*Только сегодня* я буду упорно работать, не буду обвинять других, а буду нести ответственность за свои собственные действия.

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

*Только сегодня* я уделю время себе и получу удовольствие от прогулки по пляжу.

*Только сегодня* я позвоню другу и приглашу его на ужин и в кино.

*Только сегодня* я не буду беспокоиться о других людях и брать на себя их обязанности.

*Только сегодня* я не буду беспокоиться: “А что, если...”

*Только сегодня* я буду жить сегодняшним днем и не буду беспокоиться о прошлом или будущем.

*Только сегодня* я буду полагаться на девизы, которые укрепят меня.

*Только сегодня* я буду выражать благодарность.

*Только сегодня* я буду доволен и не буду волноваться о завтрашнем дне.





## Неприятные ситуации на собраниях групп

Какие неприятные ситуации возникают на собраниях наших групп? Возможно, мы читаем постороннюю литературу, позволяем доминировать одному члену группы или отдаем все внимание новичку. В одном случае член группы может откровенно сказать, что ему не комфортно на собрании. В другом случае члены группы хотят положить конец неприятной ситуации, но не готовы высказываться открыто, чтобы не быть «полицией Нар-Анона».

Что мы хотим на самом деле: только обсудить трудную ситуацию или найти наилучшее решение, как справиться с ней? Когда мы говорим «Ты не можешь читать эту литературу, так как она не одобрена конференцией», – хотим ли мы просто прервать члена группы во время собрания или объяснить ему правила? Возможно, будет лучше, если председатель или опытный член группы мягко напомнят, что постороннюю литературу можно прочитать после собрания, если группа захочет остаться.

Когда новичок в отчаянии, мы можем почувствовать необходимость дать ему слово вначале, в любой другой момент собрания или в конце. Мы знаем, что он в конечном счете поймет программу. А если новички приходят каждую неделю, то получают ли другие члены группы то, в чем нуждаются? Первая Традиция гласит: «Наше общее благополучие должно стоять на первом месте; личное выздоровление

для большинства из нас зависит от единства». Опытный член группы мог бы сказать, что вопросы новичка очень важны, и он поможет разобраться в них, но после собрания.

Стоит ли приглашать спикеров из АН на дни рождения групп Нар-Анона? Соответствует ли это Пятой Традиции: «У каждой семейной группы Нар-Анона есть лишь одна



цель – помогать семьям наркоманов» и как член АН поможет праздновать наше выздоровление? Вместо этого мы могли бы поощрять наших членов поделиться вестью Нар-Анона на юбилейных собраниях группы.

Если я, член Нар-Анона, читаю на собрании литературу, не утвержденную конференцией содружества, смогу ли я прислушаться, когда кто-то открыто скажет мне об этом? Или я буду упорствовать и пытаться оправдать то, что делаю? Группа может провести рабочее собрание и найти решение, учитывая потребности новичка и всех членов группы.

Если мы продолжаем настаивать на своем, не учитывая интересы других, то можем обнаружить, что наша группа теряет своих членов.

Осознаю ли я, что, возможно, доминирую на собрании? Как я говорю? Позволяю ли я себе высказываться несколько раз во время собрания, или, возможно, я нервничаю и чувствую потребность ответить на высказывания всем выступающим? Когда я веду собрание, то большую часть времени говорю сам или позволяю другим членам группы высказываться по теме? Что я чувствую, когда кто-то еще много говорит на собрании? На рабочем собрании группы мы также можем обсудить время выступления и найти решение, которое даст возможность высказываться каждому.

Когда мы находим Нар-Анон, то уже через многое прошли, и мы – нездоровые люди. Нам необходимо время и усилия, чтобы измениться. Точно так же, если мы хотим, чтобы наша группа развивалась, то требуются усилия группы для создания здоровой обстановки на собраниях. Не надо нападать на члена группы, который решительно защищает наши принципы. Человек проявляет мужество, когда попросит провести инвентаризацию группы и указывает, что мы нарушили здоровые границы Нар-Анона. Поддержка и умение слышать друг друга – вот ключ к росту здоровой группы.

"Собрания Нар-Анона проводятся согласно пожеланиям группы, и решения принимаются посредством обсуждений и одобрения их большинством членов группы. Это называется групповым сознанием. Каждая группа выбирает должностных лиц, которые несут служение... Единственная власть в Нар-Аноне принадлежит любящей Высшей Силе, которая проявляется через наше групповое сознание".  
*ДОСН, 15 сентября*



## Комитет по информированию общественности



### Публичное информирование общественности и личная анонимность

Двенадцатая Традиция гласит: «Анонимность – духовная основа всех наших Традиций, постоянно напоминающая нам ставить принципы выше личностей». Одиннадцатая Традиция говорит: «... нам следует всегда сохранять личную анонимность ...». Эти Традиции подчеркивают важность анонимности в содружестве Нар-Анона.

Но как нам сохранять личную анонимность, когда мы публично информируем общественность? Мы можем:

- Использовать только имя или псевдоним;
- При контактах с прессой и другими средствами массовой информации, в Интернете использовать имена или псевдонимы. Не размещать фото членов Нар-Анона;
- В фильмах и видео использовать имена или псевдонимы, просить затемнить, сделать нечетким лицо или снимать со спины.

Когда мы несем весть публично и при этом защищаем анонимность свою и других людей, то мы демонстрируем тем, кто ищет надежду и помощь, что мы уважаем призыв к анонимности.

Есть вопрос? Нужна помощь в работе по информированию общественности?

Адрес: [outreach@nar-anon.org](mailto:outreach@nar-anon.org)

## Комитет по организации конвенции



### Запомните дату!

До Всемирной конвенции 2018 года «Выздоровление без границ – выздоравливаем вместе» осталось всего восемь месяцев. Конвенция будет проводиться с 30 августа по 2 сентября 2018 года в Орландо, штат Флорида, США. Вы уже зарегистрировались? Заказали гостиничный номер? Посетите веб-сайт <http://www.naranon.org/2018-naranon-world-convention/>, чтобы узнать подробности и зарегистрироваться онлайн. Мы надеемся увидеть вас на Конвенции!

## Комитет по политике и руководящим принципам



### Групповое сознание

Шестая Концепция гласит: «**Групповое сознание** – духовный способ, с помощью которого мы приглашаем любящую Высшую Силу оказывать влияние на наши решения». Мы делаем это, внимательно выслушивая мнение других и заботясь о духовности своих высказываний. В работе и дискуссиях мы обращаемся к руководству Высшей Силы, чтобы принять решение, учитывая мнение всех участников, а не одного.

В *Руководстве по местному обслуживанию семейных групп Нар-Анона (РМО)* страницы с 4-4 по 4-6 посвящены групповому сознанию и объяснению, как его использовать при проведении рабочих собраний. Дополнительная информация есть в буклете *Групповое сознание и рабочие собрания (S-305)*.

Групповое сознание – ценный инструмент, помогающий решать задачи групп. Как его использовать, можно найти на странице 4-5 *РМО*. Дополнительную информацию вы найдете в буклетах *О высказываниях и перекрестных разговорах (S-308)* и *Рекомендации по сохранению здоровья групп (S-303)*. Регулярное использование формы *Инвентаризация группы (S-316)* поможет сохранить здоровье групп. Всю эту литературу можно скачать бесплатно со страницы [Литература по обслуживанию \(Service Literature\)](#) на [веб-сайте Семейные группы Нар-Анона \(Nar-Anon Family Groups\)](#).

На странице [www.nar-anon.org](http://www.nar-anon.org):

- Кликните «Члены» ("Members"), затем кликните «Литература по обслуживанию» ("Service Literature"), затем кликните «РМО» ("Guide to Local Services") и скачайте.
- Повторите этот процесс, чтобы скачать буклеты и форму Инвентаризация группы

Мы надеемся, что эта статья будет полезна для сохранения здоровья ваших групп.

Комитет по политике и руководящим принципам  
[pandgcommittee@nar-anon.org](mailto:pandgcommittee@nar-anon.org)

## Комитет по литературе



Всемирный комитет обслуживания по литературе представил на рецензию содружеству два текста литературы для выздоровления: *Мы были там* и *Мужчины делятся своим опытом, силой и надеждой*. Тексты высланы всем, чьи адреса электронной почты у нас есть. Просим тех, кто получил эти тексты, поделиться ими с группами, областями и регионами. Сообщите нам, если вы, ваш делегат от региона, председатель или секретарь Регионального комитета обслуживания не получили тексты, хотя срок для их рецензии содружеством истек, для того, чтобы включить вас в список рассылки следующих текстов. Мы хотим, чтобы как можно больше

людей приняли участие в рецензировании новой литературы.

Рецензируя литературу, обратите внимание:

- Соответствует ли название содержанию?
- Все ли важные вопросы данной темы раскрыты?
- Представлено ли содержание в соответствующем порядке?

Мы не просим исправлять пунктуацию, грамматику и форматирование.

Если вы хотите получать литературные тексты для рецензии, пожалуйста, отправьте нам письмо на [Litcom@nar-anon.org](mailto:Litcom@nar-anon.org) с вашего электронного адреса, и мы включим его в список рассылки. Ждем вашего ответа. Вместе мы можем.

## Обращение

**Седьмая Традиция:** Каждая группа должна полностью опираться на собственные силы и отказываться от помощи извне.

**Одиннадцатая Концепция:** Средства Нар-Анона используются для нашей основной цели – нести весть – и должны расходоваться ответственно.

Что значит опираться на собственные силы? Мы, члены содружества, несем ответственность за все виды обслуживания Нар-Анона: за обслуживание, которое стоит денег и за обслуживание, которое требует времени и усилий от членов Нар-Анона. Мы не берем денег из внешних источников, мы полагаемся на членов содружества, которые несут служение, информируя общественность и создавая нашу литературу. Только наши члены могут нести опыт, силу и надежду тем, кому нужен Нар-Анон.

Как использовать денежные средства Нар-Анона, чтобы способствовать нашей основной цели? Одним из важных способов нести весть является выплата зарплаты наемным сотрудникам, которые отвечают на телефонные звонки, печатают и рассылают литературу, поддерживают сайт Нар-Анона.

Размышляем ли мы, сколько долларов положить в корзину и на что хватит этих денег? Считаем ли мы возможным потратить денежные средства из корзины нашей группы не на цели Нар-Анона? Рассчитываем ли мы на помощь региональных или всемирных структур обслуживания Нар-Анона в делах, которые требуют денег и времени членов, несущих служение? Ожидаем ли мы, что другие

возьмут на себя ответственность удовлетворить наши желания, потребности и приоритеты? Намного ли хватит одного доллара? Уверены ли мы, что денежных средств нашей группы достаточно для оплаты аренды, а структуры обслуживания области и региона имеют средства на проведения семинаров и на другие нужды региона?

Знали ли вы, что наши структуры обслуживания не опираются на собственные силы? Они полностью зависят от пожертвований групп. Кроме того, структуры обслуживания полагаются на членов, несущих служение, добровольно отдающих свое время для достижения нашей основной цели – нести весть. Без активного и ответственного отношения наших членов мы не можем обслуживать Нар-Анон.

Знали ли вы, что Всемирный центр обслуживания не опирается на собственные силы? Он полностью зависит от пожертвований структур обслуживания и от продажи литературы. Когда мы зачитываем Седьмую Традицию на собраниях групп, необходимо понимать, что выживание

нашего содружества зависит от нас, тех, кто платит за аренду, покупает литературу и жертвует структурам обслуживания разных уровней. Поэтому потрать пять ..., пожертвуй пять минут, чтобы написать статью и поделиться опытом, силой и надеждой, или положи пять долларов в корзину.





## Ближайшие события

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

### VI Convencion Nacional

**2-4 De Marzo 2018**

*Solo por hoyj Que empiece por mi...*

Hotel Sede  
Aguamarina Beach Resort  
Cancun, Mexico  
477-475-8389

### Staten Island Nar -Anon's 4th Spirituality Breakfast

**April 8, 2018**

*Sharing Our Experience Strength and Hope*

The Hilton Garden Inn  
Staten Island, NY  
*Save the date!*

### The Northern California Region Nar -Anon Family Groups Bi -National Convention

**June 8-10, 2018**

University Plaza Waterfront Hotel  
110 West Freement St., Stockton, CA  
Ruth B. [ken.ruth.barnett@sbcglobal.net](mailto:ken.ruth.barnett@sbcglobal.net)

### Nar -Anon World Convention

**August 30 to September 2, 2018**

*Worldwide Passport - Recovering Together*  
Orlando, FL

*[Pre-Register Now for a \\$20 discount!](#)*

### **Поделитесь вашими событиями**

Кликните <http://www.nar-anon.org/events>, чтобы посмотреть список ближайших событий. Если вы хотите поделиться вашим событием, то отправьте флаер события в pdf формате на адрес: [events@nar-anon.org](mailto:events@nar-anon.org).

## Новая литература по обслуживанию и по информированию общественности для рецензии содружеству



- ◆ *Размышления о посещении собрания группы Нар-Анона (S-322FR)*
- ◆ *Социальные сети (S-321FR)*
- ◆ *Итак, вас попросили спикурить (S-325FR)*
- ◆ *Флаер для информирования общественности(О-415FR)*

Эти тексты доступны на странице [Рецензия содружества](#) (Fellowship Review) сайта Нар-Анона

### **Электронная подписка на информационный бюллетень**

Кликните сюда для **бесплатной** подписки на  
*"Обрести душевный покой"*  
На сегодня подписалось 5000 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](mailto:newsletters@nar-anon.org). Каждая представляемая к публикации статья должна сопровождаться подписанной формой разрешения на публикацию – [Copyright Release Form](#)

**\*\*Дата представления статей для следующего выпуска: 20 января 2018 г.\*\***



**Nar-Anon Family Groups**

**Nar-Anon World Service  
Headquarters  
23110 Crenshaw Blvd. #A  
Torrance, CA 90505  
Website: [www.nar-anon.org](http://www.nar-anon.org)  
Email: [wso@nar-anon.org](mailto:wso@nar-anon.org)  
Phone: (310) 534-8188  
or (800) 477-6291**

