



[www.nicotine-anonymous.org](http://www.nicotine-anonymous.org)

Denne litteratur er den udtrykte udtalelse oversætter af nikotin Anonymous World Services godkendt litteratur og er ikke i øjeblikket konference godkendt. Oversætteren medlem af nikotin Anonymous. Vi støtter og bogføre denne litteratur i god tro, at det vil tjene og gøre det muligt for nikotin misbrugere til at finde frihed fra denne stærke stof.

#### **Ophavsret og Reprint Politik**

Alle enkeltpersoner eller organisationer skal sikre tilladelse skriftligt fra Nicotine Anonymous World Services Office før citerer eller genoptrykning nogen original Nikotin Anonym materiale. Fotokopiering nikotin Anonymous litteratur fra trykt materiale eller kopiering fra Nikotin Anonymous World Services hjemmeside til enhver hjemmeside eller til offentlig distribution er krænkelse af ophavsretten . Enkeltpersoner opfordres til at læse Nikotin Anonym pjece litteratur på de officielle Nikotin Anonymous World Services' hjemmeside og / eller købe nogen og alle vores litteratur tilgængelig på vores online web - butik.

Alle oversættelser af nikotin Anonymous litteratur leveret af nikotin Anonymous World Services , der er accepteret i god tro i henhold til den udstationerede Disclaimer , bliver ejendom af nikotin Anonymous World Services. Enkeltpersoner, organisationer eller nikotin Anonyme medlemmer tilladelse til at producere flere kopier af oversatte materialer til distribution og / eller salg bør rapportere sådanne aktiviteter nikotin Anonymous World Services kontor. Finansielle bidrag til støtte for nikotin Anonymous World Services i forhold til sådanne aktiviteter kan blive bedt om, og det beløb, som fastsættes med høring af nikotin Anonymous World Services.

## **Velkommen til Nicotine Anonymous**

Det er ikke nødvendigt allerede at være stoppet med at bruge Nikotin, for at deltage i møderne. Alt du behøver, er et ønske om at holde op. Vi vil foreslå at du kommer til mindst 6 møder, før du beslutter om dette program er noget for dig. Først kom til møder, så kom til at forstå, og kom så til at tro. Tag hvad du kan bruge lige nu, og lad resten ligge til et senere tidspunkt.

De fleste mennesker kommer med en følelse af frygt for ikke at kunne leve livet uden nikotin. De har svært ved overhovedet at forestille sig muligheden. Ofte har det været lang tid siden nogen af os har været foruden vores "følgsvend", nikotinen, så vi accepterer disse følelser som en normal reaktion. Men vi har her lært, at den opfattelse kan ændres efter at have gået til møder i en periode.

Der er ikke noget pres, eller nogen skam, fra gruppen for at få dig til at holde op. Vi har alle været der, vi forstår. Hvis du har brug for tid til at komme til at tro, at det er muligt at leve uden nikotin, eller at det er muligt at sætte en stop-dato...så tag din tid. Lyt og del evt. så din historie, læs litteraturen, brug telefonen, studer trinene, bliv ved at komme tilbage.. Helbredelse fra misbrug er en proces, som vi praktiserer hver dag. Husk at mange er kommet før dig, med lige så meget frygt, og tvivl, og at mange i dag lever fri af deres afhængighed.

Nogle af værktøjerne vi bruger, til at gøre os fri fra nikotin er: møder, de 12 trin, og telefonlisten. Hvis du stadig bruger nikotin, kan det være vigtigt bare at fokusere på at komme afsted til det næste møde. Prøv at ikke bekymre dig om hvornår eller om du kan stoppe med at bruge nikotin, det er erfaringen at de der fortsætter med at komme til møderne, før eller siden vil stoppe med at ryge.

De 12 trin er hjertet i vores program for helbredelse. De foreslår en åndelig tilgang for at opnå og siden vedligeholde friheden fra nikotin. Ved åndelig mener vi ikke religiøs. Vores henvisninger til Gud i trinene er blot vores måde at involvere en magt større end os selv, i vores helbredelse. Hver af os kommer frem til vores egen forståelse af "en højere magt" uden pres eller indflydelse fra andre.

Mellem møderne, er telefonlisten nok det mest effektive værktøj vi kan tilbyde dig. Brug den når du vil ryge, vi har fundet at ingen af os kan klare det alene. Vi vil virkelig gerne have at du ringer til os, og hvis én af os, ikke er til at få fat på, så ring til en anden på listen. Det vil gøre en forskel.

Et af formålene med vores 12 traditioner, er at skabe et trygt forum for hver enkelt af os, ved kraftigt at understrege vigtigheden af gruppe-enhed. Når enhver af os kan udtrykke vores mening uden forbehold, og uden kritik skaber vi denne gruppe-enhed. Fra den ydmyghed, denne gruppe-enhed skaber kommer styrken og trygheden så alle kan dele fra hjertet. Anonymiteten er grundlæggende, da den skaber fortrolighed og holder fokus på principperne i programmet, i stedet for på individuelle og nogen gange modstridende personlige opfattelser.

*"Gud, giv mig sindsro til at acceptere de ting jeg ikke kan ændre, mod til at ændre de ting jeg kan, og visdom til at se forskellen".*

Som nikotin-afhængige, der prøver at stoppe med at ryge, eller indtage nikotin på andre måder, vil der ind imellem være en stærk trang til at tage vores stof. Denne trang kan vi ikke gøre noget ved. Men selv om vi ikke kan fjerne eller ændre trangen, så kan vi lære at acceptere den. Dette er et program baseret på hudløs ærlighed. Vi kan ikke få os selv til ikke at føle trangen, men vi kan leve med den. Så det vi beder om er modet til at ændre de ting vi kan. Og noget af det vi kan ændre, er vores uvillighed til at leve bare for et kort øjeblik med trangen til det næste "fix", den næste cigaret. Hvis du fortsætter med at bruge nikotin, selv om du siger sindsrobønnen, så sig den igen! Bliv ved at sige den, mens du tænker over hvad den betyder for dig, som nikotin-afhængig. Det vil virke før eller siden, som det har gjort for tusinder før dig.