



[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.

## **Vores Løfter**

På vores vej mod frihed, glæde og sindsro bliver vi vejledt af de 12 trin i Nicotine Anonymous, der hjælper os til succesfyldt at håndtere den forræderiske trang, de følelsesmæssige omvæltninger og u håndterligheden. Vores åndelige liv er ikke en teori; vi bliver nødt til at leve det.

Fysikken bliver bedret nærmest øjeblikkeligt. Vores lugte- og smagssans vender tilbage. Verden antager en ny dimension af farve og klarhed. Vores selvværd øges ved den ærlige erkendelse at en magt større end os selv har trukket os op af benægtelsens hængedynd, hvor vi langsomt var ved at slå os selv ihjel. Vi behøver ikke længere at give efter for trangen hvert 20 minut! Vi vælger at søge hjælpen, som dette program tilbyder, så vi kan reducere risikoen for at blive et af de mange millioner ofre for tidlig død, som nikotin forårsager hvert år. Hvilken lettelse!

Vi bliver mere selvsikre, hvor vi tidligere har været enten aggressive eller passive. Vi begynder nu også at holde af os selv. Som lammelsen aftager, begynder vi at føle igen, nogen gange til midlertidig fare for dem omkring os!

Gradvist vender vores interesse sig fra nikotin, til Nicotine Anonymous. Vi begynder at "glemme" at vi har været nikotin- afhængige, undtagen ved møderne. Vi indser at vi har deltaget i et stort fupnummer; vi har ikke givet afkald på noget som helst ved at stoppe misbruget af nikotin!!

Velvære er en ny oplevelse. Vi er ydmygt taknemlige for denne gave. Vores højere magt har gennem dette program gjort for os, hvad vi ikke kunne gøre for os selv.