



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.

Nikotin Anonyme Slogans

Sammen kan vi!

Mange af os troede, at et liv uden at ryge var 'fuldkommen umuligt for os'. Vi troede måske, at der var et eller andet forkert eller svagt ved vor karakter. Vi havde ikke fuldt ud forstået, hvor stor magt nikotin har over os.

Ved møderne ser og hører vi, at vi hverken er enestående, ej heller ensomme. Vi opdager vore fælles erfaringer med denne afhængighed og besættelse. Vi støtter hinanden og deler et fælles håb.

Vort medlemskab giver os sund fornuft og styrke til at forberede os på – og derefter opleve – det mirakel, det er, ikke at tage 'den næste'. Vort 'umuligt' bliver til et 'muligt', efterhånden som vi oplever, at 'sammen kan vi!'.

Kom igen!

Noget af det vigtigste, en aktiv nikotin bruger kan gøre efter sit første møde, er at komme til sit næste. At beslutte sig for et bestemt og fastlagt tidspunkt hvor man vil stoppe med at ryge, er ikke nødvendigvis det væsentlige. I og med at et af vore almindeligste fællestræk er, at vi føler, at vi er nødt til at gemme os bag 'støtte-pædagogen og/eller røgsløret, er blot det at møde op i første omgang en ændret adfærd.

Når vi bliver ved med at møde op, deler vi hinandens mod og inspiration. Måske er det ikke netop i dag, vi er klar til at tage de store skridt, men hvis vi viser villighed til at tage de små, vil vi finde håb, som vi ikke havde troet mulige. Spørg dig selv: "Hvad er jeg villig til at gøre i lige dette øjeblik?". Svarene vil åbne nye muligheder.

Selv 'old-timers', som bliver ved med at komme, kan gøre nye opdagelser. Villighed er nøglen, der åbner nye døre for os alle.

De seje træk bliver til styrke!

De fleste af os har haft et tæt og nært forhold til nikotin. Det er derfor, vi må være villige til at gøre hvad som helst for at blive og forblive nikotin-fri. Ofte vil netop villigheden forkorte selv de sejeste træk.

De steder, hvor vi har mest lyst til at stoppe op, er tit de steder, hvor vi skal gøre allermest ud af at gå videre. Der er ingen af os, der er ens, og vi vælger selv. Men jo flere skridt vi tager i den rigtige retning, desto mere styrke får vi.

Der er hjælp at hente!

Hver eneste gang trangen truer, eller en karakterbrist driver gæk med vores sunde fornuft, griber vi fat i dette programs førstehjælp. Ved at praktisere trinene og bruge de værktøjer, som kan støtte os (møder, telefonister, litteratur, sponsorships og service) i stedet for at praktisere den rygning, der skader os, giver vi helbredelsen adgang til vores liv.

Udsæt ved et opkald!

Vi kan udsætte vores normale reaktion på trangen, hvis vi ringer til nogen og fortæller om det, vi oplever lige nu. Vi kan ringe til en sponsor, et andet medlem af fællesskabet eller en hvilken som helst støtte, vi kan få fat i. Hvis vi udsætter, indtil vi har foretaget opringningen, ser vi klart, hvad det er, vi føler. Da vi røg, var vi synlige, men ikke altid til stede. Brugen af telefonen giver os bevidst kontakt med andre. Når vi tillader andre at give os hjælp, giver vi dermed også dem mulighed for at øge deres muligheder for helbredelse.

Hastværk er lastværk!

Vores program handler ikke om her-og-nu tilfredsstillelse. Helbredelse er en proces, der kræver villighed til at give slip og til at lære. Henad vejen vil vi få en ændret adfærd, som vil bære os mod nye og varige resultater.

Helbredelse øger vore muligheder for at reagere, at blive 'reaktions-duelige'. I takt med at vi accepterer denne proces i stedet for at snuppe en smøg, vil vi opleve, at vi gør fremskridt.

Husk: Du er kun et hiv fra en pakke om dagen!

Selv et enkelt hiv er nok til at vække en rasende trang. Vi havner tilbage i den psykiske besættelse og føler, at vi har et behov, som vi må og skal have opfyldt. Måske har vi forestillet os, at det kun var et øjeblik hygge, vi selv valgte at nyde. Men vi fandt ud af, at en dag startet med en smøg, var en dag fuld af smøger. Dette har været vor sande oplevelse.

Et tilbagefald starter i hovedet, lang tid inden hånden rækkes ud. Hvis vi lader fantasien løbe af med os, løber vi en risiko. Vi må være skrupelløst ærlige i vores tankespind, hvis vi ikke vil lade os køre ad sporet. Derfor accepterer vi, at et enkelt hiv er nok til at blæse os omkuld.

"Tak, Gud, for denne røgfri dag, som du har givet mig. Og min bøn for i morgen er: Giv mig endnu en røgfri dag".

Vælg tro frem for frygt.

Livets omskiftelighed stiller os ofte overfor valget mellem tro og frygt. Måske er vi så vant til at håndtere en situation på en bestemt måde, at det virker håbløst, at vi kan vælge vore andre reaktionsmønstre. Gennem

helbredelsen lærer vi, at opførsel og adfærd er noget, vi kan vælge. Vi kan vælge troen på en højere magt i stedet for at vælge afhængigheden af et stof. I troen finder vi den ro, vi drømte om, men som vi aldrig fandt, lige meget hvor mange pakker vi åbnede.

Rygning er ikke et valg!

Som nikotin afhængige havde vi alenlange lister af undskyldninger for og forklaringer på, hvorfor vi var nødt til at ryge. Vi har nok troet, at rygning var noget, vi selv valgte. Nikotin afhængighed er snigende og magtfuld. Den greb forstyrrende ind i vore tanker, så rygningen blev en irrationel og tvangspræget reaktion på en hvilken som helst oplevelse.

Efterhånden opdager vi sandheden: Nikotin løser ingen problemer. Gennem helbredelse lærer vi at foretage sundere og mere effektive valg end at ryge. Jo mere vi arbejder med vort program, desto mere accepterer vi, at rygning ikke længere er en valgmulighed.

Én ting ad gangen!

Når vi bliver stressede, hjælper det at standse op og bevidst begrænse valgmulighederne. Hvis vi tager tingene én ad gangen, bliver vi velsignede med sindsro. Og med sindsro kan vi kun indånde ren luft.

Når vi holder os til det enkle, bliver livet overskueligt. Hvis vi komplicerer tingene, kommer vi enten ikke ud af stedet, eller også bliver resultatet ubrugeligt. Afhængige mennesker har en tendens til at komplicere hvad som helst i et forsøg på at undgå helt banale sandheder.

Helbredelse minder os om, at vi kan standse op og gøre tingene på den rette måde, hvis vi gør dem én ad gangen.

Hvis trangen dukker op, så bed en kort bøn. Hvis karakterbristerne melder sig, så bed en kort bøn. Selv et enkelt åndedræts pause kan ændre din adfærd og få en blokering til at blive til fornuft. Vort åndedræt er en konstant forbindelse til livet og kan være en måde at have en bevidst kontakt med Gud på.

Overgivelse gør udslaget.

At overgive sig er i vores program ikke det samme som at tabe. Overgivelse er en accept, en befrielse. Efterhånden som vi giver slip, finder vi større styrke. Når vi overgiver os, bliver vi villige til forandring.

Vi kan begynde med at opgive vor dårlige undskyldninger m.h.t. at gå til møder. Senere, når vi har været igennem de tre første trin, begynder vi at give slip i den mand-til-mand kamp, vi var dømt til at tabe. Der hvor vi kan føle modstand mod selve religions-begrebet, kan overgivelse få os til at opleve vores egen forståelse af en gud.

Nu kan vi overgive vores nikotin-besættelse til en højere magt. Vi kan sige: "Kære Gud, hjælp mig arme afhængige". Og vi kan bede om en nåde, som nikotin aldrig gav os.

Trangen mindskes i takt med, at udholdenheden øges, men vi er samtidig helt klar over, at trangen stadig og altid kan dukke op. Når vi opgiver den gamle kamp, opnår vi sindsro. Og opfyldte af en følelse af ro foretager vi de rette valg, der kan ændre vore liv.

Bearbejdelse, benarbejde, bøn & bedring.

De erfaringer, vi deler på møderne, hjælper os. De tolv trin og programmets værktøjer hjælper os til at føre disse erfaringer ud i livet. Vi beder om en bevidst kontakt med vor højere magt. Vi gør fremskridt én dag ad gangen.

Vær åben overfor erfaring.

Hvis vi beslutter at opfatte dagens begivenheder som erfaringer, kan vi lære af dem. Et åbent sind er et villigt sind. De erfaringer, vi gør i dag, kan handle om accept, mod, ydmyghed, medfølelse eller en hvilken som helst følelse, som vi har brug for at arbejde med.

Vor højere magt giver os muligheden for at opdage, hvordan vi kan lære af de tolv trin og at ”praktisere dem i alt, hvad vi foretager os”.

Vær på vagt.

Vi må acceptere, at vor helbredelse udelukkende er en udsættelse. Vi er nødt til at opretholde konstant årvågenhed, hvis vi ikke vil risikere at falde tilbage i besættelsen. Men vore daglige beslutninger bliver taget i overensstemmelse med de tolv trin, fordi hver dag er en gave.

Vi arbejder os igennem trinene, mens vi fokuserer på helbredelsen, og vi beskæftiger os ikke med uautoriserede gode råd til eller kritik af andre. Som afhængig må man være opmærksom på faldgruberne og huske at være på vagt.

Hvis du beder, vil du få:

- Muligheder – for nyt håb
- Helbredelse – sand sindsro
- Accept – af trangen uden at give efter for den
- Dit eget jeg – i et nyt og ændret lys

Vore egne bønner vil give os langt større hjælp og støtte, end nikotin nogensinde var. Vi kan ta' en bøn i stedet for et bøv. I vor sjæl og i vort hjerte kan vi bede hvor som helst. Her er der ingen ”bønner forbudt” skilte, der forhindrer os i at have bevidst kontakt.

Inderligheden af vore personlige bønner forbedrer vort forhold til os selv og andre. Vi udvikler dybere og tættere kontakt. Nikotin kan fås igennem Cigaretter!, I Pibetobak, Skrå Osv.! Osv.! ;Helbredelse opnås gennem åndelig befrielse.

Vægten kan vente.

Vi understøtter genskabelsen af vor fornuft i takt med, at vi lærer at prioritere. Vi tager én ting ad gangen – og den vigtigste først. Mange af os er bange for at spise mere og tage på, når vi holder op med at ryge. Vores program er et ærligt program. Man vil tit tage på. Måske ændres stofskiftet, måske spiser vi mere eller anderledes i et forsøg på af og til at holde trangen fra livet. Den fysiske og følelsesmæssige effekt af at tage på er væsentlig, men intet er af større betydning end det at holde op med at ryge. Helbredsrisikoen ved at ryge er langt større end den, der er forbundet med en vægtforøgelse.

Efterhånden som vi genvinder vor sunde fornuft, sker det, at vi bliver velsignet af trangen til at spise sundere og rense vore kroppe med masser af vand. Masser af motion kan også hjælpe på den frustration og det afsavn, vi føler, når vi lige er holdt op med at ryge.

Vort mål er et at holde op med at fylde nikotin i vore kroppe. Hvis vi gør det, vil andre muligheder vise sig. Derfor kan vi i starten af vore røgfri liv tage en vægtforøgelse for, hvad den er.

Tag hånd om følelsen.

Nikotin som et middel til at lukke af for vore følelser fik dem ikke til at forsvinde. Og vore følelser blev ofte til uvilje. Når vi kvitter tobakken, vil vi langsomt blive klar over, hvad og hvordan vi føler. Lige først vil de følelser, som vi hyllede ind i røg, ofte føles akavede, forvirrende og somme tider overvældende.

Vi opdager tit, at vi forholder os helt anderledes til mange ting. Følelser som vrede eller sorg kan være klare signaler på, at en situation skal bearbejdes. Med den mod vi beder om i sindsrobønnen kan vi arbejde videre og tage hånd om følelsen.

Helbredelse giver os også mulighed for at føle ny glæde. En vedvarende taknemmelighed over denne nye frihed er en livgivende oplevelse.

Et trin er en troshandling.

At gå er det samme som det afbrudte fald, dog i sikker forvisning om, at man holder sig oprejst ved hjælp af det næste fodtrin. Nogle gange kan vi kun tage bittesmå skridt, men de forhindrer os i at stå i stampe. Vi har ingen anelse om, hvor langt vi vil nå eller hvorhen, men enhver fremadrettet bevægelse er en troshandling.

At arbejde med de tolv trin er også en troshandling. Jo mere vi forandrer os, desto mere oplever vi kraften i en troshandling. Og vi bevæger os mod åndelighed.

Vi får aldrig nogen eksamen i røgfrihed.

Tilbagefald sker kun alt for tit. Vi finder det uklogt at søge trøst i en falsk sikkerhed om, at vi aldrig nogensinde mere vil ryge. Vi opdager, at ydmyghed er det bedste våben. De beretninger vi hører om tilbagefald er med til at minde os om den forfærdelige pris, vi betaler, hvis vi undervurderer dette snigende stofs magt. Vi er taknemmelige over at tilhøre et fællesskab, der tilbyder hjælp og mulighed for at tjene. Vi ønsker taknemmelighed snarere end vished.

Hold ud!

Dette var ikke noget, vi gjorde på egen hånd. Det er overordentligt vigtigt, at vi ikke forfalder til at tage denne frihedens gave for en selvfølgelighed. I forsøget på at klare sig alene er mange igen blevet fanget i nikotinetts jerngreb. Hvis vi hele tiden holder os tæt til værktøjerne og vor reelle magtesløshed overfor nikotin, øges vore chancer for at forblive røgfri. Jo mere vi holder fast, desto mere opnår vi.

Vær taknemmelig for Guds gave.

I takt med at vi følger de tolv trins principper og modtager dets gaver oplever vi en stadigt større taknemmelighed. Og efterhånden som vi opnår visdom til at se forskellen mellem det, der er muligt for os, og det, der kun er muligt for en højere magt, finder vi sindsro. Og når vi får en bedre indsigt i vore muligheder, ser vi langt klarere, **hvor** meget vi er blevet velsignet