



www.nicotine-anonymous.org

Questa letteratura è l'opinione espressa del traduttore della letteratura approvata dal Nicotine Anonymous World Services e non è correntemente approvata dalla conferenza. Il traduttore è un membro di Nicotine Anonymous. Noi supportiamo e pubblichiamo questa letteratura nella buona fede che aiuterà e renderà in grado dei dipendenti dalla nicotina in grado di trovare libertà da questa potente droga.

La nostra politica su Copyright e stampa

Tutte le persone o le associazioni devono assicurarsi di avere il permesso, scrivendo all'ufficio dei Nicotine Anonymous World Services, prima di citare o stampare qualsiasi materiale originale di Nicotine Anonymous. Fotocopiare la letteratura di Nicotine Anonymous o copiare parti del sito dei Nicotine Anonymous World Services su un altro sito o per la distribuzione al pubblico determina un'infrazione del copyright. Le persone sono vivamente incoraggiate a leggere la letteratura sul sito ufficiale dei Nicotine Anonymous World Services' e a comprare la letteratura disponibile dal nostro negozio on-line.

Tutte le traduzioni fornite ai Nicotine Anonymous World Services che sono accettate in buona fede secondo il Disclaimer postato, diventano proprietà Le persone, le associazioni, o i membri di Nicotine Anonymous che hanno avuto il permesso a riprodurre copie dei materiali tradotti per la distribuzione e/o la vendita devono riportare queste attività all'ufficio Nicotine Anonymous World Services. Potrebbe essere richiesto un contributo finanziario proporzionato all'attività, e la quantità sarà determinata tramite consulto con gli ufficiali del board dei Nicotine Anonymous World Services.

Nicotine Anonymous: Il Programma e le Risorse (le Strumenti)

Il Programma

I Dodici Passi

Con il permesso di Alcolisti Anonimi Nicotine Anonymous ha adattato I Dodici Passi I Dodici Passi comprendono gli aspetti spirituali del nostro programma di recupero. I nuovi arrivati sono particolarmente incoraggiati a studiare, capire e fare uso dei benefici dei primi tre passi. Ammettendo che siamo impotenti nei confronti della nicotina, giungendo a credere che un potere più grande di noi poteva riportarci alla ragione, e prendendo una decisione di affidare la nostra volontà e le nostre vite alla cura questo Potere, facciamo i primi passi lungo la strada verso la libertà. Siamo liberi di godere di vite più salutari, più sane, e più serene.

I Passi sono un processo di scoperta di se stessi e un viaggio verso una pace spirituale. Sono il cuore del nostro programma. Tutto nel programma è suggerito; niente è richiesto a parte il desiderio di vivere liberi dalla nicotina. Molti noi hanno scoperto che i Passi diventano sempre più attraenti per noi quando proviamo la libertà dalla nicotina. Anche il nostro desiderio di migliorare la qualità cresce. E' un processo che ogni membro intraprende al suo proprio passo. L'Associazione sostiene il recupero, ma non lo richiede.

Le Dodici Tradizioni

Le Dodici Tradizioni forniscono forma e unità alla nostra intera Associazione. Ci aiutano a guidare le riunioni locali a seguire la strada che ha funzionato nel portare al recupero molte persone durante molti anni Le Tradizioni mantengono l'interesse sul nostro scopo primario, raggiungere e sostenere tutti i dipendenti dalla nicotina che cercano il recupero. Queste linee guida assicurano che qualsiasi membro della fratellanza possa

andare ad una qualsiasi riunione e trovare questi stessi principi di base al lavoro. L'anonimato e la riservatezza sono elementi essenziali di questo programma per proteggere la privacy dei suoi membri e per proteggere tutta l'Associazione da controversie individuali.

La Saggezza delle Tradizioni potrebbe essere utile anche a te negli sforzi con altri gruppi come famiglie, lavori, comunità. Le Tradizioni sono state l'ancora che ha aiutato molti sconosciuti le cui vite erano incontrollabili a causa della dipendenza a creare una duratura Associazione di sostegno reciproco.

Le Risorse (Le Strumenti)

Riunioni

Il potere delle riunioni è il sostegno del gruppo che riceviamo. Abbiamo una notevole somiglianza di esperienza e un obiettivo condiviso di libertà dalla nicotina. Nelle riunioni condividiamo la nostra esperienza, forza, e speranza. Molti di noi hanno constatato che ad ogni riunione, qualcuno, in qualche modo, ha detto qualcosa che ci tocca. Qualcuno con la nostra stessa debolezza ci ha mostrato un modo di essere forti; qualcuno che era senza speranza è stato ispirato alla speranza e poi ha fatto scintillare la nostra stessa speranza; qualcuno ha usato l'umorismo per vincere una difficoltà, e ci ha ricordato di tenere un tocco di luce nelle nostre vite.

Le riunioni sono una risorsa potente nel nostro programma. Frequentare regolarmente rafforza la nostra risoluzione e il nostro impegno di essere liberi dalla nicotina. Proviamo accettazione e sostegno quando condividiamo senza paura di scambi di battute, consiglio non richiesto, o criticismo. Impariamo come tenere l'interesse su noi stessi e condividere con onestà e amore. Non abbiamo bisogno di analizzare il processo di recupero. Sappiamo solo che funziona, così continuiamo a tornare!

La Lista dei Telefoni (e posta elettronica, [e-mail])

La lista dei telefoni include i nomi di battesimo e i numeri di telefono di tutti i membri del gruppo che sono disponibili ad offrire e ricevere sostegno tra le riunioni.

Per quei gruppi che offrono liste, l'etichetta abituale è di chiamare durante il giorno o prima serata. Anche se chiamate a orari inusuali sono perdonate se hai un bisogno urgente di sostegno per mantenere la tua astinenza. Alcuni gruppi includono anche indirizzi e-mail.

Letteratura

La nostra letteratura include parecchi opuscoli, e i libri: *Nicotine Anonymous: Il Libro*, *La nostra Strada Verso La Libertà*, *90 Giorni, 90 Modi* (meditazioni giornaliere), e *Le Dodici Tradizioni* (opuscolo). Questi materiali sono stati scritti da dipendenti dalla nicotina in recupero che hanno offerto volontariamente i loro servizi. Tutta la letteratura con il logo di Nicotine Anonymous è stata approvata alla Conferenza dei Servizi Mondiali di Nicotine Anonymous (NAWS). Gli opuscoli coprono una varietà di questioni e aiutano a spiegare aspetti del programma. *Nicotine Anonymous: Il Libro* ha molto da offrire al consumatore di nicotina in recupero, includendo un testo completo di ognuno dei Dodici Passi. *La nostra Strada Verso La Libertà* contiene le storie di membri che offrono la loro esperienza con la nicotina e il recupero.

I nuovi arrivati sono incoraggiati a leggere quanta più letteratura interessi loro. Abbiamo scoperto che leggere la letteratura a differenti stadi della nostra astinenza e recupero può qualche volta colpire una nuova corda dentro di noi e fornire nuove visioni.

Sponsorizzazione

Gli Sponsor sono membri che si sono impegnati all'astinenza e sono disponibili a condividere la loro esperienza su una base di uno-a-uno. Vivono i Dodici Passi al meglio della loro possibilità. Gli sponsor agiscono come guide negli aspetti fisici, emotivi, e spirituali del recupero secondo il livello della loro esperienza. Uno sponsor passa quello che ha ricevuto da altri nel programma e trova questo il miglior modo di mantenere il suo dono recupero.

Per trovare uno sponsor puoi avvicinare qualcuno che credi abbia quello di cui hai bisogno per aiutarti a ottenere continua astinenza. Dopo molte riunioni, se noi hai avuto successo nel trovare uno sponsor, parla con la persona che tiene la riunione. Lui o lei sarà in grado di suggerire qualcuno per sponsorizzarti. A volte viene concordata una sponsorizzazione temporanea. Ogni persona decide per lui/ stesso o lei stessa. Sponsor via e-mail possono essere trovati quando disponibili per coloro che non hanno accesso a sponsor tradizionali.

Servizio

Portare il messaggio di libertà dalla nicotina al consumatore di nicotina che ancora soffre e il proposito di base della nostra Associazione. Cerchiamo modi di informare le persone che Nicotine Anonymous è a disposizione. Comunque, rimaniamo consci che questo è un programma di attrazione e non di promozione. Non cerchiamo di persuadere delle persone, solo di informarle. Ogni servizio, non importa quanto piccolo, che aiuta a raggiungere altri che soffrono aggiunge alla qualità del nostro recupero.

La nostra presenza la condivisione della nostra esperienza, forza, e speranza è il nostro più importante servizio nel portare il messaggio. In aggiunta, allestire la stanza della riunione, mantenere degli inventari della letteratura, dare il benvenuto ai nuovi arrivati, postare delle comunicazioni della riunione, fare qualsiasi cosa che necessita di essere fatta nel gruppo o per tutto Nicotine Anonymous, ridà indietro quello che ci è stato così generosamente dato. Facciamo quello che possiamo quando possiamo. Guadagniamo quando diamo e così impariamo il valore del servizio come un'altra risorsa del recupero.