



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

Polska wersja literatury jest interpretacją tłumacza literatury zaakceptowanej przez Światowe Służby Anonimowych Nikotynistów i nie jest jeszcze przez NAWS ogólnie zatwierdzona. Tłumacz jest członkiem Anonimowych Nikotynistów. My wspieramy i publikujemy jego tłumaczenia w dobrej wierze, że pomogą osobom uzależnionym od nikotyny uwolnić się od tego potężnego narkotyku.

#### **Polityka praw autorskich i kopiowania.**

Wszystkie osoby fizyczne i organizacje chcące cytować czy kopiować jakiegokolwiek oryginalne materiały Anonimowych Nikotynistów muszą najpierw uzyskać pisemne pozwolenie od biura Światowej Służby Anonimowych Nikotynistów (zwanej dalej NAWS od Nicotine Anonymous World Services). Kopiowanie literatury Anonimowych Nikotynistów z materiałów drukowanych czy ze strony internetowej na inną stronę internetową lub dla jakiegokolwiek innej publicznej dystrybucji jest naruszeniem praw autorskich. Zainteresowanych zachęcamy do zapoznawania się z broszurami Anonimowych Nikotynistów na oficjalnej stronie NAWS i/albo zakupu dostępnej literatury w naszym sklepie internetowym.

Wszystkie tłumaczenia literatury Anonimowych Nikotynistów przekazane NAWS, które zostały zaakceptowane w dobrej wierze zgodnie z załączonym Zastrzeżeniem, stają się własnością NAWS. Organizacje, osoby fizyczne, osoby należące do Anonimowych Nikotynistów, które otrzymały pozwolenie na skopiowanie przetłumaczonych materiałów do sprzedaży i/albo innej formy dystrybucji powinny zgłosić taką działalność do NAWS. Jeśli prowadzenie takiej działalności wiąże się z przychodami, osoby je uzyskujące mogą zostać poproszone o wsparcie finansowe na rzecz NAWS. Wysokość wsparcia uzgadnia się z członkami zarządu NAWS.

## **Nasze obietnice**

Po ścieżce ku wolności, radości i spokoju ducha prowadzeni jesteśmy przez Dwanaście Kroków AN. Pozwalają nam one uniknąć pułapek głodu, niepokoju, braku kontroli

U wielu z nas poprawa fizyczna nastąpiła niemal natychmiast. Wróciły zmysły smaku i węchu, świat nabrał jasności i nowych kolorów. Nasza pewność siebie utwierdzana jest szczerym przeświadczeniem, że Siła Wyższa wyciągnęła nas z tego stanu, który nam coraz bardziej szkodził. Już nie musimy więcej odpowiadać na "zew głodu". Zdecydowaliśmy się poprosić o pomoc, którą ten program oferuje, co w znacznym stopniu uchroniło nas przed ryzykiem przedwczesnej śmierci wywołanej zażywaniem nikotyny. Świadomość tego, co uniknęliśmy przynosi nam wielką ulgę!

Nauczyliśmy się być asertywni w sytuacjach, w których wcześniej reagowaliśmy agresją lub biernością. Zaczynamy kochać siebie samych.

Stopniowo, nasze zainteresowanie przechodzi z nikotyny na AN. Wspomnienie naszego uzależnienia powoli odchodzi w niepamięć, pozostają tylko mityngi, które ku przestrodze przypominają nam o naszym dawnym nałogu.

Zdrowie jest teraz dla nas nowym doświadczeniem. Pokornie dziękujemy za dar i rozumiemy, że przez ten zdrowotny program przeprowadziła nas Siła Wyższa, która zrobiła dla nas to, czego my byśmy zrobili dla siebie nie potrafili.