



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

### **Publikationer**

Denna litteratur är uttryckt yttrande översättaren av Nikotin Anonyma Världen Servives godkänd litteratur och är för närvarande inte konferens godkänd. Översättaren är medlem av nikotin. Vi stödjer och posta denna litteratur i god tro att det kommer att fungera och göra det möjligt för nikotin missbrukare att hitta frihet från denna kraftfulla drogen.

### **Copyright och Återgivnings Policy**

Alla privatpersoner och organisationer måste säkerhetsställa skriftligt tillstånd från Anonyma Nikotinsters Världsservice Kontor innan återgivning av något originalmaterial från Anonyma Nikotinsters. Fotokopiering av tryckt material eller kopiering från Anonyma Nikotinsters websida till någon annan websida eller publicering utan tillstånd är brott mot upphovsrättslagen. Medlemmar och icke-medlemmar uppmanas läsa brochyerna på Anonyma Nikotinsters websida och/eller köpa material från webshopen.

### **Översättningspolicy**

Alla översättningar av Anonyma Nikotinsters litteratur emottas i god tro och tillhör sen Anonyma Nikotinsters Världsservice. Privatpersoner, organisationer och medlemmar av Anonyma Nikotinsters med tillstånd att producera och kopiera översatt litteratur för distribution och/eller försäljning ska rapportera sådana aktiviteter till Anonyma Nikotinsters Världsservice kontor. Finansiell hjälp eller stöd i anslutning till sådana aktiviteter kan sökas ho Anonyma Nikotinsters Världsservice Kontor och belopp fastställs i samråd med Anonyma Nikotinsters Världsservice Styrelsemedlemmar.

## **Bön Om Sinnesro av Nikotin Användare**

"Gud ge mig Serenity till Acceptera saker Jag kan inte ändra, Mod att förändring det jag kan, och vishet till vet skillnaden."\*

\* Vald från text skriven av Reinhold Neibuhr - 1926

Som nikotinanvändare, kan vi inte ändra vårt sug efter nikotin, men även om vi inte kan ändra suget efter nikotin, kan vi acceptera det. Sanningen är att tills vi kan acceptera vår längtan efter nikotin, kommer vi inte att stoppa repetitivt beteende. Använda någon form av ett nikotinleveranssystem är vad vi kommer att göra om vi bestämmer att vi inte kan acceptera begäret.

Det är så enkelt. Om, till exempel, är du en cigarett rökare och du kommer inte att acceptera begäret, då du kommer säkert tända en cigarett. Eller kanske du kommer att ha "en puff" eller "en nypa" om du tuggar att ta dig igenom, men även en puff eller en nypa inte acceptera de saker som du inte kan ändra.

Acceptera begäret betyder inte att vi vill ha begäret eller gillar det. Acceptera det innebär för det första att erkänna begäret för vad det är: en stark önskan, fysiskt och psykiskt, inte ett verkligt behov, för nikotin. Det är allt. Vi kämpar inte begäret; snarare vi ser på det, låta det vara, att inte få panikslagna eller tycka synd om oss själva, men att säga: "Ja, jag verkligen sugen nikotin just nu."

Vi utövar inte självbedrägeri och försöka lura oss själva att tro att vi inte vill ha nikotin. Detta är en ärlig program. Inte heller försöker vi hatar "vana" (eller oss själva) så mycket att vi slutade. Medan vi aktivt använder vi inte göra våra kroppar sluta sugen nikotin, men vi kan leva med ett sug tills den passerar, och så vi ber för ...

Mod att förändra det jag kan. . .

Det som vi kan förändra är vår ovilja att leva, även under en kort tid, med suget efter nikotin. Vi kan, med Guds hjälp och stöd av gruppen, ändra vårt gamla sätt att hantera begäret, och ta itu med det på ett nytt sätt: Vi blir villiga att leva med begäret; vi inte längre använder nikotin för att bli av med smärtan av begäret. Om vi tända en cigarett för att lindra begäret, visar detta att vi inte har accepterat vad vi inte kan förändra och har inte handlat med mod att förändra det vi kan.

Naturligtvis bor med begäret är svårt, ibland mycket svårt, men du är inte ensam. Med hjälp av en högre makt kan du göra det. Det är vad det Serenitybönen handlar om.

Så vi ber Gud att hjälpa oss att acceptera begäret, och sedan ber vi Gud att ge oss mod att inte ta hand om det här begäret - som vi alltid har gjort - med hjälp nikotin än en gång. Således behöver vi sinnesro att acceptera begäret, och modet att bara låta det passera ...

Och förstånd att inse skillnaden

Visdom vi ber om är att bli medveten om skillnaden mellan vårt gamla sätt att hantera obehag av begäret tidigare (till exempel genom att tvångsmässigt tänds) och det nya sättet att hantera cravings: acceptera begäret tills den passerar , obekväma om vi kan vara för en stund, att förstå att ett sug kommer att passera om vi använder nikotin eller inte.

Den styrka och mod att leva som tidigare nikotin användare med denna initiala obehag gör komma om vi ber om det, även om det kan ta tid. Vad vi får är inte rå viljestyrka, men en Power som kommer från vår högre makt, från gruppen, och från vårt innersta. Den makt vi faktiskt vill ha är kärlek! Det är endast med denna typ av makt som vi kan bli ex-nikotin användare och få ett nytt liv fritt från nikotinberoende.

Anledningen till att vi inte blir ex-nikotin användares år sedan är att vi valde att inte leva med begäret. Varje gång vi längtade efter, vi gav i och använde nikotin. Vi höll hoppas att en dag på något magiskt sätt skulle anlända när suget skulle försvinna eller vi skulle hitta en helt smärtfritt sätt att sluta vara beroende. Den dagen kom aldrig. Var och en av oss upprepade våra favorit rationaliseringar eller ursäkter för att använda tobak, våra egna skäl för att inte leva med begäret. Och vi höll sugen och använde, begär och använder, år efter år.

Men nu kan vi ändra på det. I det ögonblick vi kan acceptera det som är - "Jag vill nikotin" - och möta den med mod Gud ger oss, kan vi säga, "Jag väljer att inte hantera detta begäret genom att använda nikotin," då blir vi ex-nikotin användare!

Om du fortsätter att använda nikotin även om du säger denna bön, då säger det igen, och igen, och fortsätta säga det medan du reflekterar vad det betyder för dig, ett nikotinberoende. Så småningom kommer det att fungera. Det kommer inte att fungera om du inte är uppriktig, men om allt du kan göra på första är att säga bönen utan att tro det, så åtminstone göra det! Någon gång kan behövas för att du ska få kraft att leva med det obehag som kommer från begäret, men så småningom kommer det att komma. Med tiden kommer

begäret att minska kraftigt, och en dag, vi litar på, kommer det att försvinna helt. Men om du har en slip, och till exempel, är du en rökare och ljus en upp, acceptera dig själv vördnadsfullt och säga bönen igen nästa gång!

Kom ihåg, det är inte riktigt stress, frustration eller ens begäret som ger oss anledning att fortsätta använda nikotin igen, utan snarare vår brist på lugn och mod att ta itu med begäret. Hjälpen kommer från din högre makt, från gruppen, och från din egen friska inre jag! Må Gud vara med dig nu!