



www.nicotine-anonymous.org

Esta literatura é a opinião expressa do tradutor da literatura aprovada pelos Serviços Mundiais de Nicotina Anônimos, e ainda não foi aprovada em conferência. O tradutor é um membro de Nicotina Anônimos. Apoiamos e divulgamos esta literatura acreditando que poderá servir e permitir que pessoas dependentes da nicotina encontrem a libertação desta poderosa droga.

Política de Direitos Autorais e Impressão

Todo indivíduo ou organização deve obter permissão por escrito de Nicotine Anonymous World Services Office antes de citar ou imprimir qualquer material original de Nicotina Anônimos. Fotocopiar literatura impressa de Nicotina Anônimos ou copiar para qualquer site ou para distribuição pública qualquer material do website de Nicotina Anônimos Serviços Mundiais constitui violação de direito autoral.

Toda pessoa é bem vinda para ler a literatura de Nicotina Anônimos no site oficial de Nicotina Anônimos Serviços Mundiais e/ou adquirir qualquer item de nossa literatura disponível na loja do site. Toda tradução de literatura de Nicotina Anônimos fornecida a Nicotina Anônimos Serviços Mundiais, que for aceita de boa fé, de acordo com o Aviso Legal (Disclaimer) postado nesses casos, torna-se propriedade de Nicotina Anônimos Serviços Mundiais. Indivíduos, organizações ou membros de Nicotina Anônimos que obtiverem permissão para produzir cópias de materiais traduzidos para distribuição e/ou venda devem reportar tais atividades para o escritório de Nicotina Anônimos Serviços Mundiais. Contribuições financeiras para suportar as atividades de Nicotina Anônimos Serviços Mundiais em relação a tais atividades podem ser solicitadas, e a quantia é determinada sob consulta da junta de servidores de Nicotina Anônimos Serviços Mundiais.

Para o Recém Chegado & Apadrinhamento em Nicotina Anônimos

PARA O RECÉM CHEGADO...

ISTO É O PIOR QUE PODE ACONTECER.

Uma vez que você tenha tomado a decisão, e antes de parar de fumar, você pode sentir algum medo e ansiedade. Mas nunca é tão ruim quanto imaginamos.

O ÚNICO CONTROLE QUE VOCÊ TEM É SOBRE A SUA ATITUDE.

Faça de parar de fumar um desafio; use o que você aprendeu em outras tentativas e tenha sucesso desta vez.

USE O TELEFONE

Ligue antes de fumar. Faça disso o seu primeiro compromisso. Fale com um ex-fumante, com seu padrinho ou com alguém que você tenha conhecido nas reuniões. Anote números de telefones e mantenha-os consigo o tempo todo.

SE VOCÊ COMEÇAR A SE QUESTIONAR, VOCÊ JÁ PERDEU.

O primeiro cigarro não é negociável. Tente uma ou todas estas alternativas: respire fundo três vezes; escove os dentes; dê uma volta no quarteirão; beba água; faça uma oração ou entregue a um poder maior que você.

A VONTADE PASSA, QUER VOCÊ FUME OU NÃO

Perceba que a vontade de fumar ou usar nicotina é cada vez menos intensa e mais fácil de lidar. Dê a si mesmo uma chance para apreciar esta experiência. "Não fume, haja o que houver".

FAÇA UMA LISTA DO QUE VOCÊ GANHA POR NÃO FUMAR

Use pensamentos positivos. Deixe espaço livre para adicionar o que ainda não aconteceu com você, mas que será importante quando acontecer, como por exemplo libertar-se da nicotina, respirar fundo e inalar vida, e melhorar sua saúde e sua auto-estima.

ENVOLVA-SE COM NICOTINA ANÔNIMOS

Facilite o seu retorno à sanidade; envolva-se. Venha a uma ou mais reuniões por semana ou inicie uma reunião. Compartilhe suas experiências, forças e esperanças conosco. Você tem informações valiosas para o recém chegado assim como para os mais antigos. Preste serviço, assuma um compromisso e junte-se ao nosso programa de recuperação. Comece a viver "Um Dia De Cada Vez".

APADRINHAMENTO EM NICOTINA ANÔNIMOS

Apadrinhamento em Nicotina Anônimos é compartilhar nossas forças, esperanças e experiências com outra pessoa que está tentando alcançar e manter a liberdade da adicção à nicotina.

O QUE É UM PADRINHO/MADRINHA?

O padrinho/madrinha é um guia através dos Doze Passos. Geralmente alguém que parou de usar nicotina com sucesso. Ele/ela conhecem e compreendem o que você está passando. Um padrinho/madrinha é alguém que está acessível e tem boa vontade para compartilhar pessoalmente suas experiências com você.

POR QUE TER UM PADRINHO/MADRINHA?

Livrar-se e manter-se livre da nicotina não é uma tarefa fácil e algumas vezes precisamos de toda a ajuda que pudermos ter. Às vezes precisamos de orientação e compreensão num nível mais pessoal e o apadrinhamento pode proporcionar isto. O apadrinhamento é uma ferramenta muito útil e pode dar muita força ao nosso programa.

QUANDO ARRANJAR UM PADRINHO/MADRINHA?

Arranje um padrinho ou madrinha o mais rápido possível, mesmo que você ainda não tenha parado de usar nicotina. A força que o apadrinhamento proporciona pode ajudar tremendamente o programa de qualquer um, independente do estágio em que estiver.

VOCÊ PODE TER MAIS DE UM PADRINHO/MADRINHA?

Sim. Às vezes seu padrinho ou madrinha podem não estar disponíveis quando necessário. Tendo mais de um padrinho, ou um "padrinho-reserva", você estará preparado.

QUAIS OS BENEFÍCIOS DE SER UM PADRINHO/MADRINHA?

Ao sermos padrinhos de alguém, temos a chance de trabalhar o Décimo Segundo Passo. Ao apadrinharmos alguém estamos retribuindo o que nos foi dado de graça, e esta é uma das melhores maneiras de preservá-lo. Ao apadrinhar alguém somos freqüentemente lembrados de como eram as coisas quando estávamos parando. Isto nos ajuda a manter um saudável respeito para com a nicotina.