



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'infrangimento 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.

Gli slogan di Nicotine Anonymous per aiutarci a essere Felici e Gioiosi e Liberi vivendo senza nicotina

Insieme Noi Cambiamo (Together We Change)

Molti di noi una volta pensavano che la vita senza nicotina era "proprio impossibile per me".

Abbiamo potuto pensare che c'era proprio qualcosa di sbagliato o debole nel nostro carattere. Non capivamo pienamente il potere della nicotina.

Alle riunioni vediamo e sentiamo che non siamo né unici né soli. Scopriamo la nostra simile esperienza con la dipendenza e l'ossessione. Ci sosteniamo a vicenda e condividiamo una speranza comune.

La nostra Fratellanza ci offre sanità e speranza per prepararci, e poi per vivere, il miracolo di non avere la "prossima". Il tuo "impossibile" diventa il nostro "possibile" quando ognuno di noi realizza che, insieme possiamo cambiare.

Continua a tornare (Keep Showing Up)

Una delle cose più importanti che degli attivi consumatori di nicotina possono fare dopo la loro prima riunione è di continuare a tornare alla prossima riunione. Fissare una data per smettere di usare la nicotina può non necessitare di essere l'obiettivo primario. Siccome un tratto comune che noi abbiamo è nascondersi dietro al sostegno e o/ fumo di uno "schermo di nicotina", tornare potrebbe essere abbastanza un nuovo comportamento per il momento.

Quando continuiamo a tornare riceviamo il coraggio e l'ispirazione condivisi. Forse per oggi non possiamo fare la cosa "grossa" ma, se siamo disposti a fare una "piccola" cosa, troveremo la speranza che non avevamo pensato possibile. Chiedi a te stesso, "Cosa sono disponibile a fare per questo momento?" Le risposte creano possibilità.

Anche I veterani possono continuare a tornare e fare nuove scoperte. La buona volontà è la chiave che apre nuove porte per tutti noi.

Le Distanze diventano Forze (Lengths become Strengths)

Per molti di noi, la nostra relazione con la nicotina è stata profonda e larga. Ecco perché dovevamo diventare disposti a fare qualsiasi cosa per diventare e rimanere liberi dalla nicotina. Spesso, solo diventare disponibili, accorcia la distanza che dobbiamo percorrere.

Queste zone dove noi ci soffermeremmo piuttosto brevemente sono quelle dove dovremmo allungarci in avanti. Ognuno di noi ha le nostre questioni; tutte le persone devono decidere per loro stesse. Comunque, più ci allunghiamo verso una nuova distanza, più forza guadagniamo.

Prima di tutto Pronto Soccorso (First Aid First)

Ogni volta che la compulsione minaccia la nostra vita o un difetto di carattere mette a repentaglio la nostra ragione, rispondiamo usando prima di tutto il pronto soccorso del programma. Mettendo in pratica i Passi e usando gli strumenti che ci aiutano (riunioni, lista dei telefoni, letteratura, sponsor e servizio) invece delle cose che ci feriscono, diamo il benvenuto alla guarigione del recupero nelle nostre vite.

Per Posticipare, Telefonare (To Postpone it, Phone it)

Possiamo posticipare la nostra solita reazione alla compulsione se prendiamo un telefono e parliamo di quello che stiamo provando. Possiamo fare la chiamata al nostro sponsor, a un membro della fratellanza, o a chiunque di solidale possiamo raggiungere. Aspettando finché abbiamo fatto questo prima, possiamo vedere poi come ci sentiamo.

Consumando la nicotina, eravamo visibili ma non sempre presenti. Usando il telefono possiamo esercitarci ad avere un contatto consapevole con gli altri. Quando permettiamo ad altri di offrire questo servizio, li aiutiamo a migliorare il loro recupero.

Veloce non Attacca (Quick Doesn't Stick)

Questo programma non riguarda la gratificazione immediata. Il recupero è un processo che mettiamo in pratica e richiede del lasciarci andare e dell'apprendimento. Durante il tempo mettiamo in pratica nuovi comportamenti per ricevere nuovi, duraturi risultati

Il recupero migliora la nostra capacità di rispondere, di diventare respons-abili. Quando accettiamo questo processo invece che una riparazione veloce, vediamo che con la pratica facciamo progresso.

Sono a un Tiro di Distanza da un Pacchetto al Giorno (I'm a Puff Away from a Pack a Day)

Anche un tiro può portare il corpo ad essere catturato nei cicli della compulsione. Possiamo allora essere tirati indietro nell'ossessione mentale, pensando che noi abbiamo un "bisogno" che "dobbiamo" soddisfare. Potremmo avere immaginato il "tiro" come semplicemente un piacere di cui sceglievamo di godere. Comunque, una volta che cominciamo la giornata col quel primo tiro, noi non riusciamo a smettere. Questa è stata la nostra vera esperienza.

Una scivolata inizia nella nostra testa prima che la nostra mano raggiunga la droga. Dobbiamo

Affrontare onestamente i nostri pensieri scivolanti, o sicuramente ci causeranno una scivolata. Noi accettiamo: Anche un tiro può farmi volare via.

*“Grazie Dio, che ho conosciuto
questo giorno di libertà dalla nicotina da chiamare mio.
E domani questo io prego,
Concedimi ancora un altro giorno di libertà dalla nicotina.”*

Scegliere la Fede sopra la Paura (Choose Faith Over Fear)

Come la vita offre cambiamento momento per momento, siamo messi di fronte a una scelta tra fede e paura. Potremmo essere così abituati a semplicemente reagire alle situazioni in un modo che non sembri che noi possiamo scegliere le nostre risposte. Il recupero ci insegna che il nostro comportamento e atteggiamento sono scelte. Possiamo scegliere la fede in un Potere Superiore invece che accontentarci della dipendenza da una droga. Con la fede, troviamo la pace che cercavamo ma che non trovavamo mai in tutti quei pacchetti che aprivamo.

Fumare non è una Scelta (Smoking Is Not an Option)

Come dipendenti dalla nicotina, tutti noi avevamo la nostra lista di scuse e razionalizzazioni per usare questa droga. Potremmo avere creduto che usare fosse semplicemente una scelta che facevamo. La dipendenza dalla nicotina è piena di potere e astuta. Interferiva col nostro pensiero, così usarla diventava un'irrazionale, convincente risposta a qualsiasi e a tutte le nostre esperienze.

Durante il tempo, scoprimmo la verità: La nicotina non risolverà un singolo problema. Con il recupero impariamo scelte più sane ed efficaci che usare nicotina. Più mettiamo in pratica questo programma, più accettiamo che fumare non è più una scelta.

S.T.O.P Semplifica le Opzioni (S.T.OP. = Simplify The Options)

Quando diventiamo stressati, è utile FERMARSI (S.T.O.P) e semplificare le scelte. Se noi lo manteniamo semplice, la serenità può favorirci. Con la serenità vogliamo ispirare solo aria pulita.

Il "Semplice" è più facile da mantenere. Il "Complicato" o non comincia mai o alla fine si rompe. I dipendenti tendono a rendere le cose complicate, volendo evitare certe "semplici verità".

Il recupero ci ricorda che possiamo FERMARCI (S.T.O.P) e semplicemente fare la "prossima cosa giusta" Questo è un programma gentile.

Metti una Piccola Preghiera nella Tua Aria (Put a Little Prayer in Your Air)

Se una compulsione arriva, metti una piccola preghiera nella tua aria. Se un difetto inizia a incominciare a tentare, metti una piccola preghiera nella tua aria.

Fare una pausa, anche per un respiro profondo, può mutare il tuo atteggiamento, cambiare un pensiero fissato. Il nostro respiro è una costante connessione alla vita e può essere un modo di contatto con il nostro Potere Superiore.

Arrendersi Permette Cambiamento (Surrender Allows Change)

Arrendersi, in questo programma non vuol dire perdere. Arrendersi è un'accezione, una liberazione. Come lasciamo andare troviamo una forza più profonda. Quando ci arrendiamo, diventiamo disposti a cambiare.

Potremmo cominciare abbandonando le nostre scuse riguardanti il venire alle riunioni. Poi, quando accettiamo i primi tre Passi, possiamo cominciare a lasciare andare la battaglia uno-contro-uno che stavamo perdendo. Se abbiamo resistenza alla religione, arrendersi può permetterci di arrivare alla nostra propria comprensione di Dio.

Ora possiamo dirigere questa ossessione per la nicotina al nostro Potere Superiore. Potremmo chiedere " Per favore rendilo facile per il dipendente debole. Possiamo chiedere per la pietà che la nicotina non ci ha mai dato.

Con l'astinenza e il tempo, le compulsioni diminuiscono, ma anche noi ci arrendiamo alla verità che un desiderio si potrebbe ancora presentare. Quando abbandoniamo la vecchia battaglia, guadagniamo serenità. Con un senso di calma, possiamo fare delle scelte ragionevoli che possono cambiare la nostra vita.

Preparare, Mettere in Pratica, Pregare, Progredire (Prepare, Practice, Pray, Progress)

L'esperienza condivisa alle riunioni ci aiuta a prepararci. I Dodici Passi e gli attrezzi del programma ci aiutano a fare pratica. Preghiamo di avere un contatto consapevole con le nostre più alte credenze. Un giorno alla volta, possiamo fare progresso.

Cercare la Lezione (Look For Lessons)

Se consideriamo accettare gli eventi dei nostri giorni come lezioni, possiamo imparare. Una mente aperta riceve. Le lezioni che ci vengono consegnate oggi potrebbero riguardare l'accezione, il coraggio, l'umiltà, la compassione, o qualsiasi questione sulla quale abbiamo bisogno di lavorare.

Il nostro Potere Superiore ci offre opportunità per imparare come applicare i Dodici Passi e "mettere in pratica questi principi in tutte le nostre questioni".

Guarda I Tuoi Passi (Watch Your Steps)

Accettiamo che la nostra malattia è solo in remissione. Dobbiamo mantenere una vigilanza costante così che non riattiviamo la nostra dipendenza. Le nostre decisioni rimangono guidate dai Dodici Passi perché ogni giorno è un dono.

Mettiamo in pratica I nostri Passi e ci focalizziamo sul nostro proprio recupero, non dispensando verso gli altri consiglio o criticismo non richiesti. Come dipendente, ci si deve sempre guardare da posti scivolosi e considerare questa fratellanza promemoria di "guarda i tuoi passi".

PREGA (P.R.A.Y.)

Prega e potrai trovare

- Possibilità – nuove scelte di speranza
- Recupero – sana serenità

- **Accettazione** – del bisogno senza usare

- **Yourself (Te stesso)** – in una nuova luce

Le preghiere che creiamo per noi stessi diventano una fonte di aiuto di gran lunga migliore di quello che la nicotina era mai stata. Possiamo pregare invece che tirare. Dentro alla riservatezza della nostra mente e cuore, possiamo pregare dovunque. Non ci sono cartelli “Vietato Pregare” che ci trattengano dall’aver un contatto consapevole.

L’intimità della preghiera personale migliora la nostra relazione con noi stessi e con gli altri. In questo spirito, sviluppiamo unioni più profonde. La nicotina potrebbe arrivare attraverso la carta, pipa, o presa; il recupero arriva attraverso il possesso spirituale.

Il Peso Può Aspettare (The Weight Can Wait)

Aiutiamo il ristabilimento della nostra ragione quando impariamo a determinare le nostre priorità. Dobbiamo occuparci prima delle prime cose. Molti di noi si preoccupano che quando smettiamo di usare nicotina mangeremo di più e aumenteremo di peso. Questo è un programma onesto. Spesso le persone aumentano di un po’ di peso. Il nostro metabolismo può cambiare, e potremmo usare il cibo per alleviare le nostre compulsioni per un po’. Gli effetti fisici ed emotivi del peso aggiunto sono importanti, ma niente è più importante che non usare nicotina. I pericoli per la salute per la dipendenza dalla nicotina hanno di gran lunga maggior peso dell’aumento di peso.

Come riguadagniamo i nostri sensi siamo spesso favoriti da desideri di mangiare cibi più salutari e di purificare il nostro sistema con molta acqua. Un esercizio vigoroso può anche aiutare a rilasciare la frustrazione e la deprivazione che potremmo inizialmente sentire quando smettiamo di usare nicotina.

La nostra priorità è di smettere di introdurre nicotina nel nostro corpo. Allora molti miglioramenti diventano possibili. Così, all’inizio del nostro recupero, la preoccupazione per il peso può aspettare.

Affrontare il Sentimento (Dealing with the Feeling)

Quando consumavamo la nicotina per fermare i nostri sentimenti, non li faceva andare via. Spesso diventavano dei risentimenti. Dopo che smettiamo di consumare nicotina scopriremo, nel tempo, più chiaramente come sentiamo. All’inizio, comunque, emozioni che venivano spesso fumate via potrebbero sembrare ora imbarazzanti, confondenti, e mostrarsi anche incolmabili.

Scopriamo spesso che ora sentiamo in modo diverso riguardo ad alcune cose. Sentimenti, come rabbia e tristezza, possono essere chiari segnali che una situazione affrontata. Con il coraggio che chiediamo nella Preghiera della Serenità, ora andiamo avanti, affrontando il sentimento.

Il recupero ci fornisce anche l’opportunità di sentire nuove gioie. Una continua gratitudine per questa nuova libertà è un’esperienza esilarante.

Fare un Passo è un Atto di Fede (Taking a Step is an Act of Faith)

Camminare è un atto di cadere avanti con una fede che tu ti prenderai col tuo prossimo passo. Qualche volta facciamo solo minuscoli passi, ma questi ci cominciano “attaccati” al passato. Non sapremo quanto lontani andremo o persino dove, ma ogni movimento in avanti diventa un atto di fede.

Mettendo in pratica qualsiasi dei Dodici Passi è un atto di fede. Più cambiamo, più realizziamo che il potere è un atto di fede. Siamo ispirati nella spiritualità.

Non Contare Di Essere Promosso (Do Not Look to Graduate)

Ricadere è un'esperienza troppo comune. Abbiamo trovato saggio non cercare conforto nel pensiero che sarebbe impossibile per noi mai usare di nuovo. Realizziamo che rimaner semplici funziona meglio. Le storie condivise riguardo alle ricadute ci aiutano a ricordarci del terribile prezzo che pagheremo se valutiamo male il potere di questa astuta droga. Apprezziamo che apparteniamo ad una continua Fratellanza che offre supporto e l'opportunità di servire. Cerchiamo di essere grati, piuttosto che essere promossi.

Mantieni Quello che è Guadagnato (Maintain What is Gained)

Non abbiamo fatto questo da soli. E' importante che non scivoliamo nel dare il nostro dono della libertà per scontato. Tentando di "navigare" da soli, troppi sono scivolati indietro nella stretta della nicotina. Se rimaniamo legati agli attrezzi e alla realtà della nostra impotenza dalla nicotina, migliori saranno le possibilità di rimanere liberi dalla nicotina. Quanto più manteniamo, quanto più guadagniamo.

Grati per la Grazia (Grateful For Grace)

Come mettiamo in pratica i principi di questo programma e riceviamo i benefici, diventiamo più grati. Come otteniamo la saggezza di conoscere la differenza tra quello di cui possiamo occuparci noi e quello che è nella cura del nostro Potere Superiore, diventiamo più sereni. Come impariamo di più riguardo al nostro potenziale, vediamo chiaramente che siamo stati benedetti in molti modi.