

Queridos Companheiros

Depois de várias tentativas de contato, sem retorno com o Escritório de Serviços Mundial Nar-Anon, finalmente conseguimos receber várias peças novas de Literatura. Este material foi imediatamente traduzido, estando uma parcela em fase de impressão. Em breve, estarão disponíveis no LENS/NAR.

O Comitê de Literatura se reúne semanalmente, por várias horas, analisando o trabalho desenvolvido individualmente, por seus membros, em suas casas. Nestas reuniões, aproveita-se para rever a Literatura já em circulação, bem para como providenciar a tradução de novas peças, tais como as enviadas recentemente, por uma companheira do Grupo Jardins de São Paulo. É muito gratificante saber que vários companheiros, quando no exterior, sempre lembram de trazer mais material literário, para enriquecer o acervo já existente. Nós, do Nar-Anon, certamente sabemos da importância de uma leitura constante, para uma programação cada vez mais eficaz.

No momento, o Comitê está envolvido com a tradução do **MANUAL DE SERVIÇOS GERAIS/NAR-ANON**. Trata-se de documento importante para todos os Membros de nossa Irmandade, dispostos a tomar parte ativa no crescimento do Nar-Anon.

Ao prestarmos serviço é que constatamos como isto nos conduz além de nossos grupos, contínuo, assim, para nosso crescimento pessoal.

COMITÊ DE LITERATURA

Não tenha medo de ACREDITAR
Não tenha medo de SER FELIZ
Não tenha medo de SONHAR
Não tenha medo de VENCER
Não tenha medo de QUERER
Não tenha medo de ERRAR
Não tenha medo de SORRIR
Não tenha medo de CHORAR
Não tenha medo de ACERTAR
Não tenha medo de AMAR
Não tenha medo de PODER
Não tenha medo de CONSEGUIR
Não tenha medo de SER TUDO
Não tenha medo de SER NADA
Não tenha medo de CRESCER

ALEGRIA

Reflexões

Porquanto você não é alegre e feliz, ainda o sente pelas desconfortos de si mesmo.
Alegria é o processo intimo de estar em Harmonia com o Universo.
A Alegria é o SIM A VIDA. E achar graça em tudo, e estar em ESTADO DE GRAÇA.

Afirmções

Escolho ser feliz.
Sorrio desde o meu despertar.
Sorrio para MIM, sorrio para todos.
Meu sorriso me ilumina e ilumina os outros.
Minha ALEGRIA me traz saúde física, mental e espiritual.
EU SOU ALEGRIA.

AGORA E SEMPRE

Sugestões

Brinque mais com situações da Vida. Não a leve demasiado a sério.
Cante mais, dance mais, sorria mais. Mesmo que o canto seja silencioso, mesmo que a dança seja só um balançar, mesmo que seu sorriso não tenha um destino ou um propósito definido.

Relaxe e desfrute o ALEGRIA

***AUDE NOS, SENHOR, A RECUPERAR
A ALEGRIA DOS PASSAROS,
E DAS CRIANÇAS PARA QUE
POSSAMOS BRINCAR E CANTAR
NA GRATUIDADE DA VIDA.***

Nar-Anon faz aniversário

Justo é um mês especial para os membros do Nar-Anon. Em 29 de junho de 1984 foi fundado o 1º Grupo de Familiares. Foi assim por que este foi o primeiro que usamos até novembro de 1982, quando no 1º Encontro Nacional de Nar-Anon adotamos então o tema que é usado mundialmente:

Contingentes, 3 pessoas, a nos reunir na Igreja Santa Teresinha

em Bredaigo - Rio de Janeiro no Grupo Regata. Só duas companheiras, Vânia e Maria Cecília tinham experiência de grupo já que frequentavam as reuniões Al-Anon. Passamos a usar a excelente literatura Al-Anon. O Grupo Regata, que é grupo líder de nossa Irmandade que usaram quase todos os grupos do Rio de Janeiro.

No momento trabalhamos para uma centena de grupos em todo o País e mantemos contato com o Escritório de Serviços Mundial da Califórnia (USA).

Estamos conscientes da responsabilidade de levar nossa mensagem a milhares de pessoas, familiares e amigos de dependentes químicos que sofrem com a doença.

Nos que recebemos de Deus a graça de termos encontrado casa, família de vida sugerida nos 12 passos de AA, nunca deixamos um sequer de proporcionar aos outros que dependem das nossas graças o calor, o carinho, a compreensão que recebemos ao ingressar na nossa Irmandade.



ENSNAR

ESCRITÓRIO NACIONAL DE SERVIÇOS NAR-ANON

BOLETIM INFORMATIVO

NÚMERO 2 - ANO 1 - RIO DE JANEIRO - JUNHO/93

MENSAGEM DE ESPERANÇA.

Ainda não é neste boletim que podemos anunciar aos companheiros do Nar-Anon, que atingimos nosso objetivo principal: o de fazer funcionar o Serviço de Informação para o cada vez mais crescente número de famílias, cujos entes queridos se envolvem com drogas e não dispõem de meio de ajuda, e nem os conhecem.

Alguns companheiros do Nar-Anon, me disseram que com a edição do 1º Boletim Informativo, esse passo já havia sido dado.

É verdade que estamos chegando aos Grupos com mais força, mas estamos nos ressentindo do retorno dos membros do NAR-ANON.

Recebemos muito pouca colaboração, para a leitura deste 2º Boletim, apesar de nossos apelos.

Por outro lado a conscientização dos Grupos no tocante a 7ª Tradução, sem a qual não podemos prosseguir a busca de nossos objetivos, se manifestou de forma bastante expressiva.

Se nos meses de fevereiro a Abril tivemos um total de Cr\$ 13.752.866, (mil e trezentos e setenta e quatro mil e setecentos e sessenta e seis reais e oitenta e seis centavos), em junho de 83, tivemos um acréscimo de 83.84%, que nos possibilita manter infirmos a primeira necessidade de ingressos pessoais do Nar-Anon num total de 7 folhetos que brevemente estarão a disposição dos Grupos.

Estes folhetos foram traduzidos pelo nosso Comitê de Literatura que se reúne uma vez por semana. Este mês é aniversário do Grupo Regata do RJ. O 1º Grupo de Nar-Anon a ser inaugurado no Brasil e consequentemente da Irmandade Nar-Anon, que completa 9 anos, de muita luta e muita dificuldade mas com muita paz e solidariedade aos que por lá passaram e encontram ajuda.

Todos nós pensamos em ter fé no Poder Superior, mas nos esquecemos de como usá-la.

Tudo o que nós temos mas deixamos de usar se enfraquece. Nossa fé cresce com o uso.

Se não a utilizarmos, será que esta fé existe verdadeiramente?

Marilyn - Pres. LENS/NAR

MENSAGEM DO TESOUREIRO

A tradução não se aplica não somente aos grupos, mas ao Nar-Anon como um todo.

"Por uma questão de princípio, é irmandade toda é auto-suficiente." (G. I. Al-Anon, 57)

O LENSNAK, para cumprir os seus propósitos de alugar uma sala, telefonar e executar funções, para cuidar do atendimento ao público transmitindo informações, pesquisando, traduzindo, imprimindo e distribuindo literatura, etc... necessita das contribuições dos grupos a nível nacional.

A medida dos valores recebidos até agora como contribuição dos grupos, não nos dá a segurança necessária para garantir as despesas acima mencionadas.

Lembramos, portanto, a necessidade dos grupos se organizarem e trabalharem no sentido de que as contribuições sejam melhoradas substancialmente para que tenhamos os recursos suficientes para abrir e manter o nosso escritório de Serviços NAR-ANON.

Permito - Vice Tesoureiro - LENSNAK

MINHA EXPERIÊNCIA

Cheguei ao Grupo cedo, ansiosa para falar, contar minha história, discutir com atenção, e fui descobrindo que nos depoimentos dos outros membros do Grupo, eu aos poucos ia esclarecendo minha mente e encontrava as respostas para o meu problema: era como um jogo onde as pedras iam aos poucos se encaixando...

Não fui chamada para depor, mas aquela reunião foi muito importante, pois escutei e aprendi com a experiência dos outros.

Yeda - Grupo Regata - RJ.

BOLETIM INFORMATIVO DO ENSNAR

COLABORAÇÕES PARA

CAIXA POSTAL N 15098 - CEP. 20955-970

VOCÊ SABIA ?

"dentro de uma sacola que o material e o espiritual se misturam?"

Deus ajuda aqueles que não tentam assumir o seu trabalho?

Acertar o que Deus lhe dá, talvez seja melhor do que aquilo que você pediu?

Você deve se descurtar dos preconceitos para depois enfrentar os fatos?

A felicidade não é ter o que se quer, mas querer o que se tem?

A fé faz com que as dificuldades do presente sejam as harmonias do futuro?

O uso dos temas e das Doze Passos nos fortalecem para tomar decisões sensatas?

"A Doçura da Serenidade é renúncia excelente para o descontentamento?"

Atropelou-se de ter mau gênio e mau humor, é um bicho que você não pode ter? Lembrar-se que a outra pessoa pode ter razão, seja tolerante, evite aborrecimentos.

Uma boa maneira de saber se seu filho está usando drogas, é descobrir que seu melhor amigo está?

Não devemos levar a vida tão a sério a ponto de perder o senso de humor?

Quanto mais as pessoas se igualam entre si em posição social, com tanto mais frequência estarão em interação entre si?

As contribuições mensais são independentes das Sociedades da Setima Tradução com o percentual de 20% (Nove por cento) da soma das sociedades do mês?

No dia 29 desse mês o Grupo Regata estará comemorando 9 anos de fundação?

A Irmandade Nar-Anon se iniciou com o Grupo Regata?

No dia 25 de Junho, durante todo o dia estará sendo celebrado pelo BANERJ, o dia Mundial de Combate as Drogas, e que o Nar-Anon estará representando?

Vamos precisar de voluntários para as Reuniões do BANERJ no dia 25/06?

O dia Mundial de Combate as Drogas se celebra há 11 anos, antes portanto da fundação do Nar-Anon?

Como Amar a si Mesmo.

ELIMINE A CRÍTICA. Críticos nunca mudam nada. Recuse-se a se auto-criticar. Aceite-se exatamente como você é. Todas as pessoas mudam. Quando você se critica, as suas mudanças são negativas. Quando se valida as suas mudanças são positivas.

NÃO SE AMEDRONTE. Pare de se aterrorizar com os seus pensamentos. Essa é uma forma terrível de viver. Encontre uma imagem mental que lhe dê prazer (amoras, rosas, amarelas) e imediatamente transforme o seu pensamento amedrontador em um pensamento de prazer.

SEJA GENTIL, AMOROSO E PACIENTE. Seja gentil consigo mesmo. Seja amoroso consigo mesmo. Sempre sente consigo mesmo a medida em que aprenda novas formas de pensar. Trate a si mesmo como você trataria alguém que realmente amasse.

SEJA AMOROSO COM A SUA MENTE. Quando você se culpa está apenas falando os seus pensamentos. Não se culpe por ter pensamentos. Gentilmente mude os seus pensamentos.

VALORIZE À SI MESMO. A crítica destrói a força interior. Apreciação a fortalece. Valorize a si mesmo tanto quanto puder. Diga a si mesmo como você está sendo em cada pequena coisa que fizer.

DÊ APOIO À SI MESMO. Encontre maneiras de se auto apoiar. Procure os amigos e permita que eles auxiliem. Você está sendo forte ao pedir ajuda quando a necessita.

SEJA COMPASSIVO COM SEUS ASPETOS NEGATIVOS. Reconheça que você os criou para suprir uma necessidade. Agora você está encontrando novas formas positivas para suprir essas necessidades. Portanto, abrace o amor os velhos padrões negativos.

CUIDE DO SEU CORPO. Aprenda a lidar com a fome. Use tipo de alimento o seu corpo necessita para proporcionar de energia e vitalidade. Aprenda a utilidade de cuidar de si e do corpo. Que tipo de exercícios são necessários para você. Estire e honre o templo onde você vive.

TRABALHE COM O ESPELHO. Olhe nos seus olhos frequentemente. Expresse esse sentimento de amor crescente que você tem por si mesmo. Olhando para os seus olhos no espelho, você se vê. E fale também com os seus pais pensando-os. Pelo menos uma vez por dia diga: "eu te amo" eu te amo de verdade.

AME A SI MESMO - FAÇA ISSO AGORA. Não importa até que você fique ruim, ou engraçada, ou corrigida ou empurrada, ou o novo relacionamento. Comece agora e faça o melhor que puder.