



# BOLETIM INFORMATIVO NACIONAL NAR-ANON

Boletim Informativo n.º 77 ❖ Ano 23 ❖ julho/agosto/setembro de 2015

## SÓ POR ONTEM

Só por ontem, eu fui do jeito que fui e fiz o que fiz.

Nada pode mudar isto; nada muda o que passou.

Num universo em constante movimento e mudança, não nos é dada a oportunidade de reviver o passado, refazê-lo, modificá-lo, consertá-lo...

Passou! Foram escolhas, certas ou erradas; foram atitudes, heróicas ou covardes, gentis e amorosas ou desprezíveis, cheias de dores e gozos, risos e choros. São capítulos da nossa história influenciando nosso presente na medida em que trouxeram conseqüências e nos deixaram marcas e, na melhor das hipóteses, experiências.

Resta-nos a reflexão de como estamos lidando com o passado e a opção de como passar a lidar com ele.

Ficaremos aprisionados aos traumas e decepções como eternas vítimas indefesas, repetindo lamúrias, eternizando dores, frustrações, tristezas, mágoas, por tudo e todos terem sido tão duros e difíceis ou diferentes do que esperávamos?

Aceitaremos a prisão perpétua, sob os açoites terríveis da vergonha e da culpa, pelas dores que causamos, por não termos sido melhores do que fomos, do que nós mesmos e os outros esperavam de nós?

Viveremos em suspenso, na expectativa de eternas fantasias se realizarem, de momentos maravilhosos voltarem, congelados que estão como uma foto antiga em nossa memória e imaginação: “e foram felizes para sempre”?

Podemos também aproveitar a lembrança do que foi vivido, procurando de vez em quando fazer uma releitura, uma reavaliação de lances da nossa história, para ver que proveito, que ganho podemos trazer para nossa vida hoje. Isto faz parte do evoluir, crescer, se libertar.

“Não aceitarei que ninguém, nem mesmo eu, me retenha no passado, com ilusões ou cobranças. Repetirei a mim e aos outros: tudo isto foi Só por Ontem!

Meu compromisso, minha responsabilidade com a Vida é **Só por Hoje!**”

## SÓ POR HOJE

É o lema do aqui/agora que nos libera do peso terrível do “pra sempre” ou “nunca mais”. Ele nos torna leves, entusiasmados, decididos, corajosos para efetuarmos nossas mudanças - para nos liberarmos das defesas que acabaram por nos aprisionar e dá força para lidarmos com o novo, ousarmos pensar/sentir e fazer diferente.

Só por hoje me lembrarei que sou um ser único e cuidar de mim é minha maior responsabilidade - não posso delegá-la a mais ninguém, nem cobrá-la dos outros, que têm o mesmo direito/dever de cuidarem de suas próprias vidas.

Só por hoje tentarei conhecer, comunicar e honrar meus limites, respeitando os dos outros - isto é, praticar o desligamento com amor.

Só por hoje vou buscar estar aberto a um novo modo de Ser e de Estar nas minhas relações: ouvirei mais e de coração aberto, falarei com honestidade, sem cobranças, sem disputas por razão.

Só por hoje vou lidar com o passado sob uma nova perspectiva, buscar uma nova leitura, sem repetir a mesma história, sem eternizá-lo a cada dia: o que ele pode me ensinar de novo? Que visões equivocadas devo abandonar, de que hábitos negativos decidirei me liberar?

Só por hoje farei escolhas positivas, que possam ir se transformando em hábitos sadios e prazerosos, dando cor e luz aos meus dias.

Só por hoje estarei atento ao meu dia: valorizando minha vitória, simples que sejam, aceitando com bom humor e amor minhas falhas para, com alegria e perseverança, ir modificando o que posso.

Só por hoje desfrutarei da liberdade de criar um novo dia, um novo eu, uma nova vida.

Só por hoje me soltarei das lutas e me entregarei ao Amor e Sabedoria de um Poder Superior.

Só por hoje é o lema da promessa de caminhada e continuidade. Ele gentilmente nos empurra dizendo:

Você pode! Não desista de você!

**Só por Hoje!**

## EDITORIAL

Em agosto foi realizado o XIX SSR, na Região Norte, em Belém-PA onde estiveram presentes companheiros das Regiões Centro-Oeste, Nordeste, Sudeste e Sul. Foram apresentados temas diretamente ligados às solicitações de membros interessados em conhecer a organização e funcionamento de nossa Estrutura de Serviços com abordagem especial para os serviços de Administração Financeira e de Divulgação. Foi um evento de serviço que nos trouxe grande progresso no tocante à troca de experiências dos membros atuantes na prestação de serviços à nossa Irmandade.

No início de setembro o Comitê Executivo analisou as propostas apresentadas por companheiros interessados em que o XIII ENCONTRO NACIONAL fosse realizado em suas cidades. Dentre as três cidades que se candidataram, foram consideradas as condições locais definidas em nossas comunicações anteriores dentre elas condições de hospedagem e seu custo bem como facilidades de acesso e principalmente a distância entre o aeroporto e o local da realização do evento, tendo sido escolhida a cidade de Florianópolis-SC. Em nossas próximas reuniões definiremos os critérios para abrir as inscrições a este nosso tradicional evento bianual que tem sido repleto de alegria e de muita espiritualidade. Nesta edição já poderão encontrar informações preliminares para que possam se informar melhor e se prepararem para o nosso Encontro em 2016.



### SAUDAÇÃO AOS NOVOS GRUPOS

Distrito Federal - Grupo Serenidade (Brasília)

Pernambuco - Grupo Serenidade (Recife)

## Comitê de Seminários

O XIX SSR realizado em agosto, na cidade de Belém alcançou seu objetivo. Companheiros do Pará trocarão experiências de serviço com servidores do ENSNAR e de outras Áreas.

As perguntas que, não puderam ser respondidas durante o evento, conforme combinado, serão respondidas aqui.

Pergunta: Como atrair pessoas para conhecer o programa? (anônimo)

Resposta: Nossa política de relações públicas se baseia na atração, não na promoção...

Atraímos quando com SERENIDADE falamos:

- Da nossa condição de familiar de adicto
- Dos sentimentos gerados pela convivência com o adicto (e não dos fatos)
- Que "A dor é inevitável, mas o sofrimento é opcional".
- Que praticando o programa Nar-Anon substituímos o desespero pela esperança.

Atraímos quando com CORAGEM admitimos:

- Que não temos resposta para todas as perguntas, nem soluções prontas.
- Que não oferecemos "Certificado de Garantia" (de que o que funcionou para nós, funcionará para todos os familiares de adictos)

Atraímos quando com SABEDORIA reconhecemos:

- Que praticando o programa estamos recuperando o controle das nossas próprias vidas (não a do adicto)
- Que "Só podemos mudar a nós mesmos, aos outros só podemos amar"

Atraímos quando SERENA, CORAJOSA e SABIAMENTE, respeitamos os princípios do programa ao qual somos gratos, colocando os princípios, acima das responsabilidades. /SG

(Continua no próximo Boletim.)

## Comitê de Divulgação



### Conceito Oito

Comunicação contínua e nos dois sentidos é essencial para atender a todos os conceitos, bem como a integridade e eficácia dos nossos serviços.



Oportunidade especial...

O Comitê de Divulgação, esteve presente de 07 a 9 de agosto, no XIX Seminário de Serviços Regional em Belém do Pará.

O local, o acolhimento amoroso, os grupos de estudos fizeram com que trocássemos informações e experiências relevantes.

A apresentação da Oficina de Divulgação, sinalizou a necessidade de nos aproximarmos dos companheiros da região e fazermos um trabalho de unidade colocando em prática a sugestão de nos reunirmos através do skype, para iniciarmos um trabalho em conjunto com resultados positivos.

Os companheiros principalmente das Áreas que não são painel, que estiverem interessados em participar de reuniões via skype, entre em contato com o Comitê de Divulgação para que possamos trocar informações, podendo assim chegar ao maior número de famílias que ainda sofrem e não sabe quem somos.

Já iniciamos o contato com os companheiros de Belém do Pará e Minas Gerais.

comitedivulgacao@naranon.org.br

Cristina. Serv. Irmandade como Coord. de Divulgação.

## TRADIÇÃO SETE



## ABR/MAI/JUN - 2015 - Resumo das Receitas e Despesas

ORIGENS DAS CONTRIBUIÇÕES					
GRUPOS POR ESTADO ÁREAS PAINEL E NÃO PAINEL	Trad. Sete Área painel	Trad. Sete Grupos	Quadrimestral Grupos e Distritos	TOTAL	%
ACRE-AC					
ALAGOAS-AL					
AMAPÁ-AP					
AMAZONA-AM					
BAHIA-BA		336,00	50,00	386,00	2,45
CEARÁ-CE		125,00		125,00	0,79
DISTRITO FEDERAL-DF		717,00	140,20	857,20	5,45
ESPIRITO SANTO-ES					
GOIÁS-GO					
MARANHÃO-MA					
MATO GROSSO-MT					
MATO GROSSO SUL-MS		50,00		50,00	0,32
MINAS GERAIS-MG		1.170,00	300,00	1.470,00	9,34
PARÁ-PA					
PARAÍBA-PB					
PARANÁ-PR		430,00	100,00	530,00	3,37
PERNAMBUCO-PE					
PIAUÍ-PI					
RORAIMA-RR					
RONDONIA-RO					
RIO DE JANEIRO-RJ		2.022,00	1.165,00	3.187,00	20,25
RIO GRANDE DO NORTE-RN					
RIO GRANDE DO SUL-RS		748,00	146,15	894,15	5,68
SANTA CATARINA-SC		550,00		550,00	3,49
SÃO PAULO-SP		736,20	245,92	982,12	6,24
SERGIPE-SE		79,00		79,00	0,50
TOCANTINS-TO					
XXCSG	923,00			923,00	5,86
SERV. DE INFORM. E COMITES					
COM.ÁREA BA	150,00			150,00	0,95
SID-RJ / COM.ÁREA RJ	1.290,00	-	-	1.290,00	8,20
SID-RS	500,00	-	-	500,00	3,18
SID-SP	3.766,87	-	-	3.766,87	23,93
TOTAIS	6.629,87	6.963,20	2.147,27	15.740,34	100,00

RECEITAS	29.769,02	DESPESAS	49.568,39
Sacolas Tradição Sete	13.593,07	C/Pessoal	5.507,12
Sacolas Quadrimestrais	2.147,27	Administrativas	17.721,52
Contribuições Avulsas	1.231,39	Desps.c/Boletim	507,29
Outras Receitas	2.112,32	Reuniões de Curadores	2.482,47
Receita Líquida de Literatura	10.684,97	Comitês Permanentes	3.116,63
		Comitê de Conf.Serv.Gerais	20.233,36

MOVIMENTO COM LITERATURA - 2º TRIMESTRE 2015	
Vendas Brutas	22.312,20
Custo de Literatura vendida	8.588,17
Desps.c/expedição de literatura	3.039,06
Receita Líquida de Literatura	10.684,97

LEMBRETES	
1 - Os valores não identificados em sua origem serão lançados em depósitos não identificados.	
2 - Enviem comprovantes de depósitos com nitidez de impressão caso contrário, escrevam ao lado informando o valor e o destino.	
3 - Os comprovantes devem ser encaminhados por fax telefone nº 21- 2263 6595 ou para o email comiteorcamento@naranon.org.br, com cópia para ensnar@naranon.org.br.	
4 - As remessas das contribuições referentes à Tradição Sete, Sacola Quadrimestral e outras doações, devem ser depositadas no Banco ITAU – AG 0301 – C/C 28982-3;	
5 - Os valores referentes ao repasse de literatura, devem ser enviados através de depósitos feitos no BANCO BRADESCO – AG 3002 – C/C 90468-6	
6 - Para transferências é necessário informar o seguinte: CNPJ 31 609 704/0001-90	

## NOTA DA TESOUREIRA

Princípios espirituais que identificamos na Tradição Sete: Fé, Gratidão, Igualdade, Liberdade e Responsabilidade.

“Quando abrimos nossas reuniões fazemos uma série de leituras. Nosso Grupo achou que seria útil não apenas ler uma Tradição ao início de cada reunião mas também estudar ao refletir resumidamente sobre o seu significado, propósito e importância. Antes de estudar a Tradição Sete eu pensava que ela se referia apenas às contribuições monetárias para que nosso Grupo pudesse pagar o aluguel e comprar a literatura para os recém-chegados.

Entretanto ao me tornar mais envolvido com o programa Nar-Anon aprendi que temos outras obrigações financeiras, tais como contribuir com o nosso Escritório Estadual, Nacional, Mundial ou ajudar na abertura de novos Grupos. Nossas Áreas

ou Regiões devem enviar representantes às Conferências, para que estejam seguros de que as necessidades de nossos Grupos sejam ouvidas em nível nacional e mundial. Isto é um outro modo de ser autossuficientes.” (CEFE -199)

Uma das formas de praticarmos a gratidão com nossa irmandade é estimularmos as ações que são fontes de receitas do ENSNAR, tais como:

- Doações individuais de membros;
- Envio para o ENSNAR do saldo de eventos Regionais, de Área, de Distrito.
- Venda de literatura.

Tania - Coordenadora do Comitê de Orçamento

A contribuição financeira efetuada de forma voluntária e anônima, é PRESTAÇÃO DE SERVIÇO, é AÇÃO DE GRATIDÃO, é ATO DE RESPONSABILIDADE de todos aqueles que são membros da irmandade Nar-Anon.

### Boletim Informativo Nacional dos Grupos Familiares Nar-Anon do Brasil

O Boletim Informativo Nacional é um serviço do Comitê Executivo do ENSNAR, que tem como finalidade manter os membros, os Grupos e os órgãos de serviço das Áreas informados sobre as atividades do Nar-Anon, em nível nacional

Rua 1º de Março, 125/801 - Rio de Janeiro - CEP. 20.010-000 - Tels. (21) 2283-0896 e 2263-6595

<http://www.naranon.org.br>

e-mail: [ensnar@naranon.org.br](mailto:ensnar@naranon.org.br)

# XIII ENCONTRO NACIONAL

**A mensagem de esperança do Nar-Anon  
vai onde o familiar de adicto está.**



Em outubro de 2016,  
membros do Nar-Anon de todo Brasil,  
levarão suas experiências,  
força e  
esperança  
para a cidade de Florianópolis/SC

Todos juntos, num clima de  
“Amizade ao estilo Nar-Anon”,  
confraternização e  
prática do programa,  
daremos vida ao  
**XIII ENCONTRO NACIONAL**

Em breve, enviaremos aos Grupos e colocaremos no site ([www.naranon.org.br](http://www.naranon.org.br)) a Ficha de Inscrição.

Na ficha informaremos:

- Data
- Local
- Preço da inscrição
- Preço da hospedagem com pensão completa

Passo a passo da inscrição:

- 1- Preenchimento completo da Ficha de Inscrição.
- 2- Depósito do valor integral ou da 1ª parcela.
- 3- Envio da Ficha e do comprovante de depósito para [encontronacionalnaranon2016@naranon.org.br](mailto:encontronacionalnaranon2016@naranon.org.br)
- 4- Recebimento da nº da inscrição (após pagamento integral)
- 5- Reserva diretamente no hotel mediante apresentação do número de inscrição.

*Agradecemos aos companheiros de Fortaleza/CE, Aracaju/SE e Florianópolis/SC pela colaboração e confiança.*

## SOLICITAÇÃO DE ASSINATURA ANUAL - VALOR R\$ 15,00

Data \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.



Inicial



Renovação

Desejo receber o **BOLETIM INFORMATIVO NACIONAL DOS GRUPOS FAMILIARES NAR-ANON DO BRASIL.**

Para tanto, estou enviando:  Cheque em nome do Grupos Familiares Nar-Anon do Brasil.

Comprovante de depósito no Banco Itaú, ag - 0301, conta corrente 28982-3

Nome: \_\_\_\_\_ Grupo: \_\_\_\_\_

Endereço completo: \_\_\_\_\_ CEP: \_\_\_\_\_

Telefone: \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_