

## OS LEMAS

Estes são os Lemas mais usados para procurar orientação espiritual na luta com nossos conflitos e desafios. Os Grupos usam os Lemas como temas para as reuniões; os indivíduos os usam como lembretes nos momentos de tensão:

***Até que ponto isto é importante?***

***Escute e aprenda***

***Mantenha a mente aberta***

***Mantenha-o simples***

***Pense***

***Primeiro as primeiras coisas***

***Que comece por mim***

***Só por hoje***

***Solte-se e entregue-se a Deus***

***Um dia de cada vez***

***Vá com calma***

***Viva e deixe viver***



## ***Grupos Familiares Nar-Anon do Brasil***

Rua Primeiro de Março, 125 - sala 801 - Centro - 20010-000 - Rio de Janeiro, RJ

Telefone: (21) 2263-6595 - WhatsApp: (21) 99502-3239 - e-mail: [naranon@naranon.org.br](mailto:naranon@naranon.org.br)

***visite nosso site: [www.naranon.org.br](http://www.naranon.org.br)***

**ESSE FOLHETO PODE SER COPIADO LIVREMENTE**

## ORAÇÃO DA SERENIDADE

***Deus, concedei-me Serenidade para***

***Aceitar as coisas que não posso modificar,***

***Coragem para modificar aquelas que posso e***

***Sabedoria para perceber a diferença.***

## OS DOZE PASSOS

O estudo destes Passos é essencial para o progresso no Nar-Anon. Os princípios que encerram são universais, aplicáveis a todos, qualquer que seja o seu credo. No Nar-Anon, nós nos esforçamos por uma compreensão mais profunda destes Passos e pedimos sabedoria para aplicá-los às nossas vidas.

1. Admitimos que éramos impotentes perante o adicto – que nossas vidas tinham se tornado incontroláveis.
2. Viemos a acreditar que um Poder Superior a nós mesmos poderia nos devolver a sanidade.
3. Tomamos a decisão de entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados de Deus, como nós O concebíamos.
4. Fizemos um minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos.
5. Admitimos para Deus, para nós mesmos e para um outro ser humano, a natureza exata de nossos defeitos.
6. Ficamos inteiramente prontos para que Deus removesse todos esses defeitos de caráter.
7. Humildemente, pedimos a Ele para remover nossas imperfeições.
8. Fizemos uma relação de todas as pessoas que tínhamos prejudicado e nos dispusemos a fazer reparações a todas elas.
9. Fizemos reparações diretas a essas pessoas, sempre que possível, exceto quando fazê-lo viesse prejudicá-las ou a outras pessoas.
10. Continuamos fazendo o inventário pessoal e, quando estávamos errados, nós o admitíamos prontamente.
11. Procuramos, através da prece e da meditação, melhorar nosso contato consciente com Deus, como nós O concebíamos, rogando apenas o conhecimento de Sua vontade em relação a nós e a força para realizar essa vontade.
12. Tendo tido um despertar espiritual, por meio destes Passos, procuramos levar esta mensagem a outras pessoas e praticar estes princípios em todas as nossas atividades.

## AS DOZE TRADIÇÕES

Estas orientações constituem os meios para incentivar a harmonia e o crescimento dentro dos Grupos Nar-Anon e dentro da irmandade mundial como um todo. A nossa experiência de Grupo sugere que a nossa unidade depende da nossa adesão a estas Tradições.

1. Nosso bem-estar comum deve vir em primeiro lugar; o progresso pessoal do maior número de membros depende da unidade.
2. Para nosso propósito de Grupo há somente uma autoridade – um Deus amoroso que pode Se manifestar em nossa consciência de grupo. Nossos líderes são apenas servidores de confiança; eles não governam.
3. Os parentes de adictos quando se reúnem para prestar ajuda uns aos outros, podem chamar-se de Grupo Familiar Nar-Anon, desde que, como Grupo, não tenham nenhuma outra afiliação. O único requisito para ser membro é que exista um problema de adicção num parente ou amigo.
4. Cada Grupo deve ser autônomo, exceto em assuntos que afetem um outro Grupo, o Nar-Anon ou o NA como um todo.
5. Cada Grupo Familiar Nar-Anon tem apenas um propósito: prestar ajuda a familiares de adictos. Fazemos isso, praticando os Doze Passos de Nar-Anon, encorajando e compreendendo nossos parentes adictos, bem como acolhendo e proporcionando alívio a familiares de adictos.
6. Nossos Grupos Familiares Nar-Anon nunca deverão endossar, financiar ou emprestar nosso nome a qualquer empreendimento de fora, para que problemas de dinheiro, propriedade e prestígio não nos desviem de nosso objetivo espiritual primordial. Embora sendo uma entidade separada, deveremos sempre colaborar com Narcóticos Anônimos.
7. Cada Grupo deverá ser totalmente autossuficiente, recusando contribuições de fora.
8. O trabalho do Passo Doze do Nar-Anon deverá sempre permanecer não profissional, mas nossos centros de serviço podem contratar funcionários especializados.
9. Nossos Grupos, como tais, nunca deverão ser organizados, mas podemos criar juntas de serviço ou comitês diretamente responsáveis perante aqueles a quem prestam serviço.
10. Os Grupos Familiares Nar-Anon não opinam sobre questões de fora, portanto nosso nome jamais deverá ser envolvido em controvérsia pública.
11. Nossa política de relações públicas se baseia na atração, não na promoção; precisamos manter sempre o anonimato pessoal, em nível de imprensa, rádio, filmes, internet e outras formas de comunicação de massa. Precisamos proteger, com o máximo cuidado, o anonimato de todos os membros de NA.
12. O anonimato é a base espiritual de todas as nossas Tradições, lembrando-nos sempre de colocar os princípios acima das personalidades.

## OS DOZE CONCEITOS DE SERVIÇO

*(Para leitura em reuniões de serviço)*

Da mesma forma que a liberdade para o membro vem dos Doze Passos e a liberdade para o Grupo vem das Doze Tradições, a liberdade para a estrutura de serviços floresce dos Doze Conceitos.

1. Para atender ao propósito primordial da nossa irmandade, os Grupos Nar-Anon se reuniram para criar uma estrutura que desenvolve, coordena e mantém serviços em nome do Nar-Anon como um todo.
2. A responsabilidade final e a autoridade pelos serviços Nar-Anon cabem aos Grupos Nar-Anon.
3. Os Grupos Nar-Anon delegam à estrutura de serviços a autoridade necessária para atender às responsabilidades a ela designadas.
4. A liderança eficaz é altamente valorizada no Nar-Anon. As qualidades de liderança devem ser cuidadosamente consideradas quando da seleção de servidores de confiança.
5. Para cada responsabilidade atribuída à estrutura de serviço, deve ser claramente definido um único ponto de decisão, acompanhamento e prestação de contas.
6. A consciência de grupo é o meio espiritual através do qual nós convidamos um Poder Superior amoroso a influenciar nossas decisões.
7. Todos os membros de uma junta de serviço assumem inteira responsabilidade pelas decisões daquela junta e devem poder participar integralmente dos seus processos de tomada de decisão.
8. Comunicação contínua e nos dois sentidos é essencial para atender a todos esses Conceitos, bem como a integridade e eficácia dos nossos serviços.
9. Todos os membros da nossa estrutura de serviço têm a responsabilidade de considerar cuidadosamente todos os pontos de vista nos seus processos de tomada de decisão.
10. Qualquer membro de uma junta de serviço pode apelar ou fazer petições a essa junta para retificar um agravo pessoal, sem receio de represália.
11. Os fundos do Nar-Anon são usados para atender ao nosso propósito primordial de levar a mensagem e devem ser administrados com responsabilidade.
12. De forma a atender à natureza espiritual do Nar-Anon, nossa estrutura deve ser sempre de serviço, nunca de governo.