

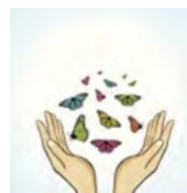


RAZEM Z POGODĄ DUCHA

BIULETYN GRUP RODZINNYCH NAR-ANON

Odpuszczając

- Mogę uleczyć swoje rany, uwalniając się, przebacząc i kochając siebie.
- Mogę przyznać, że zmiana jest trudna, i okazać sobie cierpliwość i wyrozumiałość.
- Mogę wciąż ćwiczyć bycie osobą, którą chcę być.
- Mogę spróbować innego sposobu, jeśli mój nie działa.
- Mogę świętować swoje postępy i sukcesy – zarówno te duże, jak i małe.
- Mogę być wdzięczna za każdą okazję do nauki i rozwoju.
- Mogę być wdzięczna i doceniać życzliwość, piękno i błogosławieństwa, które mnie otaczają.



Dziś wieczorem zaufam mojej
Sił Wyższej, aby poprowadziła
mnie drogą dobrego
samopoczucia i pokoju.
Dziś wieczorem okażę sobie
życzliwość.

Pracując nad krokami, praktykując
Tradycje i stosując Koncepcje, uczę się
doceniać siebie.
Moja Siła Wyższa pomaga mi
zaakceptować to, kim jestem, gdy
wzrastam i zdrowieję.

W T Y M N U M E R Z E

Wrak	2
N F G H, Inc – Sprawozdania finansowe	3
N F G H, Inc. – Sprawozdania finansowe	4
Lista priorytetów literatury zdrowieniowej	5
Rejs do powolnego zdrowienia	6
Światowy Komitet Służb	7
Wydarzenia Nar-Anon	8

**ŚLEDŹ NAS !
POMÓŻ NAM
DOTRZEĆ DO
TYCH, KTÓRZY
POTRZEBUJĄ
NAR-ANON**



Zajął mi trochę czasu aby przyznać, że jestem bezsilny wobec uzależnionego, a moje życie jest nie do opanowania. Zanim zacząłem uczęszczać do Nar-Anon, robiłem wszystko, co przyszło mi do głowy, aby pomóc mojemu nastoletniemu synowi przezwyciężyć uzależnienie. Przeszukiwałem jego pokój, śledziłem jego lokalizację, przesłuchiwałem go, sprawdzałem jego pokój w nocy, instalowałem kamery przed domem i wieszałem głośnie dzwonki na drzwiach. Jednocześnie byłem w zaprzeczeniu, usprawiedliwiałem i stwarzałem dogodne warunki dla jego szalonego zachowania. Prawda jest taka, że im bardziej starałem się naprawić ten problem, tym bardziej szalone i nie do opanowania stawało się moje życie. Ale nie byłem jeszcze gotowy, aby zobaczyć to w ten sposób.

Sytuacja naprawdę się pogorszyła latem przed jego ostatnim rokiem w liceum. To podczas rodzinnego kempingu zacząłem dostrzegać problem takim, jakim był. Kiedy wróciliśmy do domu z wycieczki, wysłałem go na odwyk. Myślałem, że odwyk będzie rozwiązaniem. W końcu to była jedyna rzecz, której jeszcze nie zrobiłem. Do tego właśnie służą odwyki, prawda? Kiedy odebrałem go 45 dni później, miałem ogromne poczucie nadziei. Nadal jednak myślałem, że mam siłę i moją odpowiedzialnością jest by sprawić, by utrzymał się w trzeźwości i zdrowieniu. Nie zdawałem sobie sprawy, że jestem bezsilny zarówno wobec jego uzależnienia, jak i jego zdrowienia. Zaraz po powrocie do domu, zająłem się tym, co uznawałem za moją odpowiedzialność. Zacząłem monitorować jego zachowania, przeprowadzać testy narkotykowe i wysyłać go na mityngi. Zatrudniłem nawet dla niego terapeutę i coucha trzeźwości.

Przez cały ten czas moje własne życie stale wymykało się spod kontroli. Nie spałem, nie mogłem się skupić w pracy, nie dbałem o zdrowie, a moje relacje z innymi członkami rodziny i przyjaciółmi uległy pogorszeniu. Po kilku miesiącach stało się jasne, że mój syn miał nawrót choroby. Czułem, że poniosłem porażkę jako ojciec. Moje dno znajdowało się zaraz po drugiej stronie ulicy od mojej pracy w postaci torów kolejowych, po których jeździły pociągi towarowe. Byłem tak zdesperowany, że zacząłem rozważać wskoczenie na tory.

To właśnie z tej potwornej rozpaczyny sięgnąłem po pomoc. Na szczęście moja Siła Wyższa popchnęła mnie w stronę mityngu Nar-Anon. Podczas mojego pierwszego mityngu ledwo wypowiedziałem swoje imię, bo zaraz zaczynałem płakać. Byłem wrakiem i potrzebowałem pomocy. Członkowie wspólnoty, których teraz uważam za moich przyjaciół, byli tam dla mnie. Sprawili, że poczułem się mile widziany. Rozumieli moją sytuację. Wysłuchali znajomej im historii. Dzielili się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją. Zachęcili mnie, abym wracał. Poczułem niesamowitą ulgę, jakby ciężar lokomotywy spalinowej spadł mi z pleców. Program Nar-Anon dał mi możliwość wykonania Kroku Pierwszego we własnym tempie. Kilka miesięcy po tym pierwszym mityngu byłem gotowy przyznać, że jestem bezsilny wobec uzależnienia mojego syna i że moje życie stało się niemożliwe do opanowania w wyniku prób kontrolowania życia kogoś innego.

	Siedziba Główna Nar-Anon, Inc.		
	Sprawozdanie z sytuacji finansowej		
	na dzień 31 grudnia 2024 r		
		Razem	
	AKTYWA		
	Aktywa bieżące		
	Konta bankowe		
	1001 Rachunek bieżący – Gen 0094	37,904.52	
	1050 Rezerwa ostrożnościowa 9005	2,000.00	
	1075 Konto WSC 1070	20,239.44	
	Razem konta bankowe	\$ 60,143.96	
	Pozostałe aktywa bieżące		
	1009 Depozyt – Czynnysz	9,000.00	
	1010 Towary na stanie (inwentarz)	29,269.07	
	12000 Niezaksięgowane środki pieniężne	782.23	
	1900 Przedpłaty (inne)	2,068.80	
	Razem pozostałe aktywa bieżące	\$ 41,120.10	
	Razem aktywa bieżące	\$ 101,264.06	
	Aktywa trwałe		
	Meble i sprzęt biurowy	1,779.92	
	Skumulowana amortyzacja	-326.37	
	Meble i sprzęt biurowy (netto)	\$ 1,453.55	
	Razem aktywa trwałe	\$ 1,453.55	
	RAZEM AKTYWA	\$ 102,717.61	
	ZOBOWIĄZANIA I KAPITAŁ WŁASNY		
	Zobowiązania		
	Zobowiązania z tytułu rachunków	\$ 5,416.28	
	Karty kredytowe		
	2030 Centralne konto rozliczeniowe [4844]	1,217.01	
	2035 Karta firmowa [1045]	3,512.89	
	Razem karty kredytowe	\$ 4,729.90	
	Pozostałe zobowiązania krótkoterminowe		
	2200 Należności z tytułu kart podarunkowych	1,402.84	
	2510 Zaliczki na konferencje	18,526.18	
	2520 Należności podatkowe CDTF	438.71	
	Razem pozostałe zobowiązania krótkoterminowe	\$ 20,367.73	
	Razem zobowiązania krótkoterminowe	\$ 30,513.91	
	RAZEM ZOBOWIĄZANIA	\$ 30,513.91	
	Kapitał własny		
	32000 Zyski zatrzymane	81,263.24	
	Dochód netto	-9,059.54	
	Razem kapitał własny	\$ 72,203.70	
	RAZEM ZOBOWIĄZANIA I KAPITAŁ WŁASNY	\$ 102,717.61	

Har-Anon Family Group Headquarters, Inc.		Statement of Activity	
January - December 2024			
	Total		
Revenue		4200 Operating Expenses	
3100 Literature Sales	152,901.24	4212 Bank Charges	283.00
Total 3100 Literature Sales	\$ 152,901.24	4215 Depreciation Expense	326.37
3200 Shipping & Handling	42,471.34	4220 Dues and Subscriptions	3,502.81
3270 EBooks	8,479.95	4230 Insurance Expense	6,688.42
3300 Subscriptions-Newsletter	1,214.00	4240 Office Expenses	3,558.41
3460 Royalty Income	6,370.51	4242 Office Supplies	1,758.23
3500 Contributions-U.S.A.	149,289.14	4246 Paypal Fees	3,571.63
3510 Contributions-International	77,107.27	4250 Postage Machine	1,517.01
Total Revenue	\$ 377,913.45	4260 Rent	54,792.00
Cost of Goods Sold		4266 Stripe Fees	6,020.91
4000 Cost of Sales - Production Dept.		4270 Taxes & Licenses	383.57
4010 Purchases - Paper/ Supplies	18,226.32	4272 Credit Card Fees	182.28
Inventory (Increase)Decrease- Annual	-5,240.47	4276 Telephone	3,001.30
4012 Resale Purchases	5,810.69	4278 Utilities	5,041.10
4020 Equipment/Copiers	28,983.27	4280 Web Expense	2,058.54
4030 Wages	34,360.20	Total 4200 Operating Expenses	\$ 84,768.59
4032 Payroll Taxes	2,782.55	Total Expenditures	\$ 260,332.74
4034 Insurance	535.07	Net Operating Revenue	-\$ 18,022.32
4038 Postage/Shipping	38,132.09	Other Revenue	
4040 Rent	10,548.00	3560 Insurance Certificates	507.11
4048 Repairs	230.00	3650 WSC Equalized Exp.-IWSC	1,992.47
4052 Utilities	1,255.37	4510 Interest Income	2.61
Total Cost of Goods Sold	\$ 135,603.03	6500 World Convention Income	26,754.00
Gross Profit	\$ 242,310.42	Total Other Revenue	\$ 29,336.19
4100 Payroll Expenses		Other Expenditures	
4150 Salaries and Wages	151,654.14	4555 WSC Fees	300.78
4196 Workers Comp Ins	702.47	7500 World Convention Exp.	20,172.63
4197 P/R Tax ER	12,427.54	Total Other Expenditures	\$ 20,373.41
4198 Payroll Processing Fee	780.00	Net Other Revenue	\$ 8,962.78
Total 4100 Payroll Expenses	\$ 165,564.15	Net Revenue	-\$ 9,059.54

Lista Priorytetów Literatury Zdrowieniowej

Priorytet	Nazwa
1	Tradycje do 1 - 12 „Nar-Anon 36”
2	Zeszyt ćwiczeń do Kroku Czwartego ¹
3	Koncepcje do „Nar-Anon 36”
4	Broszura „Koncepcje”
5	Rodzice nieletnich uzależnionych
6	Uzależnienie w Małżeństwie
7	Nowy Pamiętnik (korzystając z pism, które otrzymujemy)
8	Radzenie sobie z Utratą Ukochanej Osoby z powodu Przedawkowania/Uzależnienia
9	Co Teraz? (Kiedy kończy się Czynne Uzależnienie)*
10	Dorosłe Dzieci osób uzależnionych*
11	Zamiennik pozycji „Przewodnik dla Rodzin osób Uzależnionych oraz Narkomanów”
12	Bezpieczeństwo przede wszystkim
13	Historia Członków Wspólnoty
14	Codzienne Refleksje
15	Właśnie Dziś Zakładka 2
16	Zakładka dla członków Narateen „Co robić, a Czego nie robić?”*
17	Zamiennik pozycji „Jak zrozumieliśmy”
18	Niebieska Broszura*
19	Dwanaście Obietnic*
20	Zeszyt ćwiczeń „Tradycje Narateen”*
21	Zamiennik „Życie w Trzeźwości”*

Komitet Służb Światowych ds. Literatury z przyjemnością przedstawia Listę Priorytetów Literatury Zdrowieniowej na cykl konferencyjny 2025–2027.

Pozycje zostały przedstawione w kolejności ustalonej przez członków głosujących w Konferencji Służb Światowych 2025.

¹ Pozostała co najmniej jedna sekcja do dodania.

Zgodnie z uchwałą przyjętą na IWSK 2024, zmiany są dozwolone do momentu, aż brakujące sekcje zostaną ukończone i zatwierdzone przez konferencję.

*W tej chwili nie ma dostępnych żadnych materiałów pisemnych.



Nasza Siódma Tradycja mówi, że jesteśmy samowystarczalni. Dotyczy to również pisania! Podziel się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją.

Dziś wieczorem, zrobię jedną rzecz, aby nieść posłanie.



Światowa Konferencja Służb 2025

Wszystkie dokumenty i materiały z Światowej Konferencji Służb 2025 są dostępne na stronie internetowej Służb Światowych.

Wyszukaj: Członkowie, Światowa Konferencja Służb.

Rejs do powolnego zdrowienia - Zabawa, słońce i Nar-Anon.

Nigdy nie sądziłam, że znajdę się na Rejsie Zdrowieniowym Nar-Anon, ale dokładnie tam byłam w lutym tego roku, podczas naszego pierwszego rejsu. Czasem wzbierają we mnie łzy radości gdy myślę o czasie spędzonym z moją rodziną Nar-Anon, z której wielu nigdy nie spotkałam osobiście ani nawet online, a teraz czuję z nimi silniejszą więź niż kiedykolwiek. Wymieniliśmy się numerami telefonów i adresami e-mail i od tamtej pory pozostajemy w kontakcie.

Każdy, tak jak ja, chciał być częścią Pierwszego Rejsu Nar-Anon 'Zdrowienie na Morzu'. To, co poczułam pierwszego dnia, kiedy byliśmy w rejestracji, odbieraliśmy nasze plakietki Nar-Anon i przedstawialiśmy się sobie nawzajem, te znajomości, jakie zapewniła nam ta światowa wspólnota wraz z życiem, które warto jest przeżyć, a które kiedyś ignorowaliśmy, zanim przyjęliśmy zasadę „żyj i daj żyć” oraz prawdę, że nic się nie zmienia, jeśli nic się nie zmienia.

Podczas tego rejsu nie było ani minuty, ani godziny samotności, co stanowiło problem przed dokonaniem rezerwacji. Pomiedzy codziennymi aktywnościami na statku i naszymi mityngami/sesjami grupowymi nigdy nie miałam czasu, by poczuć się samotna. Przez długi czas żyłam na skraju życia mieszkając z uzależnionym i jest to coś, do czego nigdy nie chcę wracać.

Uczestniczyliśmy w grupowych kolacjach, na których dowiedziałam się, że dostosowano je do potrzeb dietetycznych wszystkich członków. Zrobiliśmy mnóstwo zdjęć, w tym grupową sesję zdjęciową. Oprócz codziennych mityngów zdrowieniowych, spędziliśmy dzień na plaży i wybraliśmy się wspólnie na wycieczki do portów w Republice Dominikany, na Wyspach Dziewiczych Stanów Zjednoczonych, Brytyjskich Wyspach Dziewiczych i na Bahamach. Spędzaliśmy czas w jacuzzi, oglądaliśmy filmy, ćwiczyliśmy w centrum fitness, oglądaliśmy komedie, występy na żywo, teleturnieje i wspólnie zdrowieliśmy — czasami w małych grupach, innym razem w większych, jak każda rodzina powinna.

Życie, które dziś prowadzę zdrowiejąc, jest tak dalekie od życia, które kiedyś chciałam obrać aby uciec od choroby, która pochłonęła dwa ciała w cenie jednego — zanim znalazłam Nar-Anon, mój dom z dala od domu.

Wracaj. To działa, jeśli Ty działasz — więc działaj, bo jesteś tego wart!

Spotkanie przy Okrągłym Stole Światowego Komitetu ds. Strony Internetowej

Dołącz do nas w sobotę 5 lipca o 8:00 rano czasu pacyficznego (17:00 czasu polskiego) na następne Spotkanie przy Okrągłym Stole dotyczące stron internetowych!

Tematem okrągłego stołu będzie „Dostępność plików PDF”

Spotykamy się kwartalnie, aby omówić tematy związane ze stronami internetowymi Nar-Anon. Uczestnicy dzielą się swoimi doświadczeniami, siłą i nadzieją na temat tego, jak radzili sobie z podobnymi problemami. Jeśli chcesz dołączyć lub chcesz otrzymywać powiadomienia o przyszłych spotkaniach, wyślij wiadomość e-mail na adres:

WebCommittee@Nar-Anon.org

Kącik Światowego Komitetu Służb



Światowy Komitet Służb ds. Narateen

przypomina członkom wspólnoty, że nastolatki są często tymi, o których zapomina się w rodzinie. Są oni dotknięci nie tylko uzależnieniem ukochanej osoby, ale również zmartwieni i zaniepokojeni tym, jak członkowie rodziny na nich reagują. Zachęcamy grupy do uwzględniania wzmianki o Narateen w formularzu prowadzenia mityngu oraz pokierowania członków wspólnoty do zakładki Narateen na stronie Służb Światowych. Wielu członków nie zdaje sobie sprawy, że nawet jeśli w ich regionie nie ma komitetu Narateen, to ich nastolatki mogą uczestniczyć w mityngach on-line innego regionu. Znajdź nowe sposoby zarówno na pomoc innym, jak i bycie blisko Narateen przeglądając stronę dotyczącą zasobów Narateen:

<https://www.nar-anon.org/narateen-resources>

Pełnienie Służb

Pełnienie służb stało się najlepszą częścią mojego zdrowienia. Pomogło mi skupić się na moim programie, na wspólnocie i na tych, którzy w dalszym ciągu czują się osamotnieni i potrzebują Nar-Anon. To odciąga moją uwagę od uzależnienia. Spotykam nowych członków wspólnoty, którzy stają się dla mnie przyjaciółmi na całe życie. Spróbuj – pełnienie służby daje niezliczone korzyści!

Właśnie dziś jestem wdzięczna Nar-Anon, że odmieniło moje życie na lepsze. Podzielę się tym!

Światowy Komitet Służb

ds. Informacji Publicznej świętuj nasze zdrowienie!



Przez całe lato, aż do jesieni wspólnoty z różnych krajów na całym świecie planują czas aby świętować zdrowienie. Takie wydarzenia stwarzają okazję do dzielenia się przesłaniem nadziei Nar-Anon. Sprawdź lokalny kalendarz swojej wspólnoty, by zobaczyć czy w Twojej okolicy jest zaplanowane takie wydarzenie. Jeśli nie, rozważ współpracę z regionalnym Komitetem ds. Informacji Publicznej, innymi członkami Nar-Anon lub NA, w celu zorganizowania takiego wydarzenia. Niektóre krajowe organizacje zajmujące się szerzeniem świadomości w zakresie uzależnienia od narkotyków i zdrowia psychicznego zapewniają zestawienie wydarzeń odbywających się w całym kraju. Wyszukiwanie w Internecie wydarzeń zdrowieniowych może okazać się pomocne w zlokalizowaniu ich w twojej okolicy.

Aby uzyskać informacje i prześledzić zasoby, które wspomogą twoje działania, odwiedź stronę docelową Informacji Publicznej: <https://www.nar-anon.org/outreach>. W przewodniku ds. Informacji Publicznej szczególnie pomocne mogą okazać się: Lista kontrolna dla stoiska informacyjnego (załącznik 16) oraz jak dotrzeć do społeczności poprzez specjalne wydarzenia lokalne (załącznik 24).

Chcielibyśmy usłyszeć o twoich działaniach informacyjnych i zapraszamy Cię do dołączenia do nas na czas dzielenia się doświadczeniem i zdobywania wiedzy na następnym spotkaniu Okrągłego Stołu ds. Informacji Publicznej w dniu 27 lipca. Prosimy o kontakt pod adresem: outreach@nar-anon.org, jeśli masz jakieś pytania, wątpliwości i sugestie tematów do poruszenia podczas okrągłego stołu. Na koniec, choć zdecydowanie niemniej ważne, dziękujemy za Twoją służbę w ramach Informacji Publicznej Nar-Anon.

WYDARZENIA

Więcej informacji na stronie internetowej Światowych Służb w zakładce Wydarzenia

**Okrągły Stół Reprezentantów Grup – 8
czerwca 2025 8:00–11:00 rano czasu
pacyficznego (PT)
ID: 830 3372 8391 / Kod dostępu: 558110**

**Światowy Komitet ds. Strony
Internetowej
Sobota, 5 lipca o godzinie
8:00 rano czasu PST
Tematem Okrągłego Stołu
będzie „Dostępność plików
PDF”**

**Centralny Region Nar-Anon
Kentucky – Ohio – Tennessee –
Wirginia Zachodnia
12–13 lipca 2025
7. coroczny 12-Krokowy zjazd
Hotel Aloft by Marriott Newport,
Kentuck**

**ZAREZERWUJ TERMIN!
Europejska Konwencja Nar-Anon
18–20 lipca 2025
Maassilo, Rotterdam**

**Okrągły Stół ds. Informacji Publicznej
— 27 lipca 2025
Prosimy o kontakt pod adresem
outreach@nar-anon.org, jeśli masz
pytania, wątpliwości lub propozycje
tematów na Okrągły Stół**

**35. Coroczny Maraton
Region Południowej Kalifornii – Niesiemy Przesłanie
6 września 2025
Kościół King of Glory 10280 Slater Ave, Fountain
Valley, Kalifornia
Prelegenci – Wspólny posiłek – Wspólnota**

Podziel się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją ze
wspólnotą. Przesyłaj artykuły na adres:
newsletters@nar-anon.org. Każda przesłana praca
musi być dołączona do podpisanego Formularza
Zrzeczenia się Praw Autorskich (Copyright Release
Form). Termin nadsyłania: 20 lipca 2025

DAROWIZNY WSPIERAJĄ NASZĄ MISJĘ

Siedziba Główna Nar-Anon jest organizacją non-profit, która jest w pełni samowystarczalna. Wkłady od naszych członków wspólnoty są wykorzystywane, do realizacji naszej wizji niesienia przesłania nadziei na całym świecie.

Grupy, Okręgi i Regiony powinny unikać gromadzenia funduszy przekraczających ich bieżące potrzeby (rozsądne rezerwy). Nadwyżki środków powinny być przekazywane do Światowego Biura Służb (WSO) z korzyścią dla całej wspólnoty Nar-Anon.

Zachęca się indywidualnych członków do wspierania organizacji finansowo. Darowizny można przekazywać za pośrednictwem strony internetowej Nar-Anon.org, klikając „Wesprzyj”.



Siedziba Główna Nar-Anon
23110 Crenshaw Blvd. #A
Torrance, Kalifornia 90505
Strona internetowa:

www.nar-anon.org

E-mail: wso@nar-anon.org

Telefon: 310-534-8188

Bezpłatna infolinia:

800-477-6291