

CREDITO AL SERVICIO

En mi recorrido por los Grupos de Familia Nar-Anon (GFN), he sentido múltiples emociones desde el temor a la posibilidad de servir por el miedo a no poder lograr el objetivo, hasta la alegría inmensa del trabajo bien hecho, el servicio ha sido una fuente de fortalecimiento para mi espíritu, deseo poco a poco aprender más sobre como servir mejor a mi Poder Superior por medio del servicio en los GFN.

Cuando comencé a asistir a los grupos, no pensaba en servir, no era mi prioridad, estaba enfocada en devolver la paz a la familia y lograr la recuperación de mi ser querido. Alguien me pregunto: "¿Quisieras servir coordinando la reunión?", fue un reto a mi autosuficiencia, claro que puedo coordinar, eso no es nada difícil, pensé. La realidad era otra, estaba aterrorizada, no pensaba que mi autoestima estuviera tan baja. Fue complicado al comienzo, pero poco a poco a medida que me preparaba leyendo y estudiando la literatura, el nerviosismo menguó. Todavía siento mariposas en el estómago, pero los compañeros (mis amigos) me animan con su generosidad, sus sonrisas y su amor.

El servicio ha ayudado grandemente a mi recuperación, al comprometerme siento que debo asistir a la reunión, que debo compartir y colaborar en lo que pueda para que la reunión salga adelante exitosamente (organizando el salón, preparando el café, coordinando, vendiendo literatura, aseando después de la reunión, etc.) Es increíble como un pequeño compromiso con mi PS y el grupo han hecho maravillas en mi vida y en mi personalidad, ahora estoy contenta, me siento útil, me siento que pertenezco a algo muy grande, algo guiado por mi Poder Superior.

He aprendido mucho en Nar-Anon, entre otras cosas a relacionarme mejor con otras personas y con mi familia, a colaborar sin expectativas de reconocimiento o elogios, he logrado la disciplina de leer y de vocalizar mejor cuando leo, me he arriesgado a escribir, pero siempre hay campito para mejorar, no soy producto terminado, necesito aprender muchísimo más.

Mi programa Nar-Anon me ha llevado por un camino que no conocía, tenía mucho miedo de todo y de todos, pero el amor que doy y recibo en el programa son una fuerza que llena todos los aspectos de mi vida: espiritual, emocional, físico y mental.

¡Encontrando felicidad, propósito y dignidad a través del servicio!

LINEA TELEFÓNICA DE AYUDA NACIONAL 300 351 0758

Solía Jugar Juegos de Locura

La historia de Nancy R., con
ayuda de sus amigos

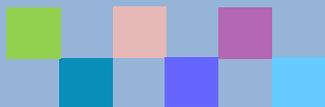


SOLIA JUGAR JUEGOS DE LOCURA

La historia de Nancy R.

Nancy se convirtió en un miembro dedicado de Nar-Anon, su experiencia, fortaleza y esperanza fueron un faro para otros que buscaban enfrentarse a los problemas que un adicto causa en sus vidas. En poco tiempo Nancy se convirtió en un miembro incondicional de la confraternidad de Nar-Anon. Nancy murió después de luchar dos años con cáncer, mientras Bob, su esposo adicto, hablaba desde una tribuna a nueve mil adictos en la Convención Mundial de N.A. de 1989.





UN MIEMBRO COMPARTE INVENTARIO - AUTONOMÍA - DERECHOS

El programa de Doce Pasos me invita a mirar dentro de mi encontrando todo aquello que me hace única, pero también buscando mis falencias, conociéndome un poco más puede comenzar a trabajar en convertirme en una persona que toma decisiones según mi propio criterio teniendo en cuenta mis derechos y mis responsabilidades.

El Cuarto Paso de Nar-Anon me invita a ser honesta y sin miedo encontrar los pros y los contras de mi personalidad, este es un trabajo de honestidad primero conmigo misma, segundo con mi Poder Superior y tercero con mi madrina. Cuando logré ahondar en lo más profundo de mis recuerdos y descubrir por qué actué como lo hago, puedo enfocar mi recuperación hacia rellenar con honestidad, mucha receptividad y amor propio esos baches de mi personalidad que no me dejan progresar y ser luz en mi ambiente familiar, laboral o social.

Una vez he logrado redescubrirme comienza mi autoestima a subir de forma saludable, es hora de enfocarme en lo que es de beneficio para mi vida, comienzo a tomar decisiones saludables sin tener en cuenta la opinión ajena, sólo basada en mis propios deseos y no para satisfacer los deseos ajenos, me voy convirtiendo en una persona autónoma que no manipulo a los demás tomando decisiones que beneficien a alguien más y esperando favores en retorno. Cuando aprendo a conocerme logro discernir lo que me conviene pensar o hacer, no estoy influenciada por el que dirán o como lo tomarán los demás, me encuentro conmigo misma y hago o actué de acuerdo con mi propio criterio basada en los principios espirituales que he logrado descubrir trabajando los Doce Pasos.

Alguien dijo que: "Mis derechos terminan dónde comienzan los derechos de los demás", sé que en este trabajo de recuperación he logrado encontrar la autoestima perdida y que me he empoderado para llevar el mensaje a los familiares o amigos de adictos que todavía sufren, es hora de regresar gratuitamente lo que gratuitamente recibí, tengo el derecho humano de servir y ser servido tomando este programa de recuperación como mi responsabilidad, pero también soltando para que otros tengan el gozo y el beneficio de dar como se les dio cuando recién llegaron a Nar-Anon.

Este proceso de recuperación ha sido de contrastes, encontrando mis fallas, pero también mis virtudes, discerniendo cuando debo ejercer mi autonomía y cuando debo respetar la autonomía ajena y encontrando el balance entre servir a mi confraternidad evitando adueñarme de mi grupo base, dejando que otros también brillen en el servicio para que pueden saborear profundamente su proceso de recuperación.

Encontrando felicidad, propósito y dignidad a través del servicio.

EL AUTOSOSTENIMIENTO LA CLAVE DE LA AUTONOMIA

SÉPTIMA TRADICIÓN:

"Todo grupo debe mantenerse a sí mismo completamente, negándose a recibir contribuciones externas".

La Séptima Tradición va ligada a una actitud de agradecimiento de los miembros de Nar-Anon, se dice que sentir gratitud es una deuda moral que obtenemos al haber recibido un beneficio o favor, en lo personal prefiero enfocarme en los regalos que me provee el tener una actitud de agradecimiento. Primero, nos proporciona un bienestar general debido a un crecimiento espiritual; segundo, aumenta la felicidad y baja los niveles de depresión y; tercero, la gratitud es la más grande de las virtudes y la madre de todas las demás. Por todos estos motivos estoy decidida a expresar mi gratitud a través de la Séptima Tradición.

PARA RECORDAR...

¿Cómo inscribirse a CONFERENCIA?

Los Grupos de Familia Nar-Anon deben inscribir a su RSG con tiempo para poder facilitar la logística de acomodamiento y alimentación.

Por favor hacer transferencia o consignación a Corporación Nar-Anon Narateen Colombia, cuenta ahorro Bancolombia N°.10163078271, NIT:811.032.321-9 y enviar constancia de pago a tesorería. En caso de hacer consignación nacional y no transferencia, agregar al valor del pedido la comisión bancaria **\$12.019**.

Correo electrónico:

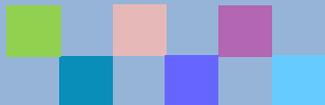
tesorería: csr@naranoncolombia.org

Celular/ WhatsApp: 310 370 3916 para ser verificado.

RSG o Alterno de Medellín: \$160.000 pesos

Observadores de cualquier ciudad: \$160.000 pesos

RSG o Alterno fuera de Medellín: \$130.000 pesos



SABÍAS QUE...

LAS DOCE TRADICIONES

Nuestras Tradiciones son una serie de enunciados que contienen principios universales y son el fundamento espiritual de Nar-Anon. Estos principios son claros, pero para entenderlos y aplicarlos nos preciaría a estudiar, interpretar y crecer, son principios que mantienen a nuestra confraternidad como un ente vivo y libre, siendo principios universales nos permiten ser flexibles de modo que, cualquiera persona afectada por la adicción ajena, con una actitud receptiva podría abrazarlas y practicarlas en todos los aspectos de su vida.

CUANDO NOS ENFOCAMOS EN EL PROPOSITO PRIMORDIAL...

LA AUTONOMIA TIENE SENTIDO — *Cuarta Tradición*

Aceptarnos y entendernos es un regalo que el Poder Superior nos ofrece para liberarnos en recuperación, la autonomía nos permite expresar quienes somos con integridad para llevar el mensaje; la verdad de nuestra propia experiencia es la llave y el camino a seguir.

PROPÓSITO DE AÑO NUEVO

Tema para reflexionar:

Este artículo fue escrito hace 9 años y sigue tan vigente como si se hubiera escrito ayer.

Esta es una muy buena época para hacer, no sólo reflexiones de cómo termino el año, sino de hacer propósitos para el año nuevo. Estos propósitos, no sólo deben contemplar asuntos personales, como el mantenerme bien física, mental y emocionalmente; sino también asuntos de carácter social, en los diferentes aspectos en los que, como individuo, tengo participación, entre ellos está Nar-Anon.

Muchos nos hemos preguntado: ¿Por qué siempre las mismas caras, casi en todo? La respuesta que hemos encontrado es siempre la misma: Porque a ti te ha dado miedo, porque no tienes suficiente sentido de pertenencia, porque crees engañosamente que aún no estás listo o lista para ello, porque se te ha olvidado que Nar-Anon es de todos y que nos necesitamos mutuamente.

Ese puede ser un excelente propósito: participa y vincúlate de una u otra manera en las actividades de Nar-Anon en el 2009 (en este caso 2018). La razón es muy simple, ambos nos necesitamos, tu como miembro y Nar-Anon sin tu participación desaparece.

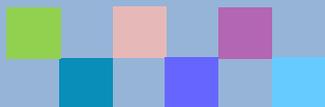
“Solos somos frágiles y vulnerables, pero juntos somos fuertes e inquebrantables”.

Texto tomado de “Recuperándonos” # 27

CONFERENCIA SERVICIO MUNDIAL 2018

Recuperación • Unidad • Servicio

Abril 27-30 de 2018 puede parecer como el futuro lejano para muchos de nosotros pero el trabajo en la próxima Conferencia de Servicio Mundial ha estado en marcha durante más de un año. El Comité de la Conferencia de Servicio Mundial (CSM) invita y anima a todas las regiones de Nar-Anon en todo el mundo a asistir a la próxima Conferencia.



PARA RECORDAR...

¿A quién hacer el pedido?

María Cecilia P. (Coordinadora Sub-Comité de Literatura)
Correo electrónico: literatura.col@naranoncolombia.org,
Celular/ WhatsApp: 304 342 2781

¿Cómo hacer el pedido?

A través del formato de pedidos que puede solicitar por correo o enviando relación la cual será revisada y aprobada antes de hacer la consignación.

¿Cómo cancelar el pedido?

Hacer transferencia o consignación a Corporación Nar-Anon Narateen Colombia, cuenta ahorro Bancolombia N°.10163078271, NIT:811.032.321-9 y enviar constancia de pago a tesorería:
Correo electrónico: tesoreria.csr@naranoncolombia.org
Celular/ WhatsApp: 310 370 3916 para ser verificado.

Para tener en cuenta al hacer el pedido:

Los pedidos que se hagan durante el mes serán despachados el **último lunes de cada mes**, si fueron cancelados máximo 3 días antes del despacho.
Cada pedido debe relacionar: Área o grupo satélite, nombre y apellido completo, de quien hace el pedido, dirección, teléfono, ciudad.
Para los pedidos mayores a **\$100.000** el flete lo asumirá Nar-Anon Narateen, en caso contrario será asumido por el comprador.
En caso de hacer consignación nacional y no transferencia, agregar al valor del pedido la comisión bancaria **\$12.019**.
Para pedidos de literatura **fuera del país**, los fletes son a cargo del **comprador** y la consignación debe ser en **pesos colombianos**.

RINCÓN DE LITERATURA

“Trabajando los Pasos y usando las herramientas del Programa: los lemas, las reuniones, el padrino, la literatura y el servicio, me he dado cuenta que estoy aprendiendo y no solamente ayudándome a mí misma, sino también ayudando a otros”.
CEFE diciembre 25

PARA RECORDAR...

¿Cómo inscribirse a Convención Regional?

Hacer transferencia o consignación a Corporación Nar-Anon Narateen Colombia por \$110.000 pesos hasta marzo 18 de 2018, en la cuenta ahorro Bancolombia N°.10163078271, NIT:811.032.321-9 y enviar constancia de pago a tesorería. En caso de hacer consignación nacional y no transferencia, agregar al valor del pedido la comisión bancaria **\$12.019**. **Correo electrónico:** tesoreria.csr@naranoncolombia.org
Celular/ WhatsApp: 310 370 3916 para ser verificado.

**CONVENCION MUNDIAL
AGOSTO 30 - SEPTIEMBRE 2, 2018
ORLANDO, FLORIDA, EEUU**