



www.nicotine-anonymous.org

Este folheto é literatura aprovada pela Conferência Mundial de Serviços. Esta literatura é a opinião expressa do tradutor da literatura aprovada pelos Serviços Mundiais de Nicotina Anônimos, e ainda não foi aprovada em conferência. O tradutor é um membro de Nicotina Anônimos. Apoiamos e divulgamos esta literatura acreditando que poderá servir e permitir que pessoas dependentes da nicotina encontrem a libertação desta poderosa droga.

Política de Direitos Autorais e Impressão

Todo indivíduo ou organização deve obter permissão por escrito de Nicotine Anonymous World Services Office antes de citar ou imprimir qualquer material original de Nicotina Anônimos. Fotocopiar literatura impressa de Nicotina Anônimos ou copiar para qualquer site ou para distribuição pública qualquer material do website de Nicotina Anônimos Serviços Mundiais constitui violação de direito autoral.

Toda pessoa é bem vinda para ler a literatura de Nicotina Anônimos no site oficial de Nicotina Anônimos Serviços Mundiais e/ou adquirir qualquer item de nossa literatura disponível na loja do site. Toda tradução de literatura de Nicotina Anônimos fornecida a Nicotina Anônimos Serviços Mundiais, que for aceita de boa fé, de acordo com o Aviso Legal (Disclaimer) postado nesses casos, torna-se propriedade de Nicotina Anônimos Serviços Mundiais. Indivíduos, organizações ou membros de Nicotina Anônimos que obtiverem permissão para produzir cópias de materiais traduzidos para distribuição e/ou venda devem reportar tais atividades para o escritório de Nicotina Anônimos Serviços Mundiais. Contribuições financeiras para suportar as atividades de Nicotina Anônimos Serviços Mundiais em relação a tais atividades podem ser solicitadas, e a quantia é determinada sob consulta da junta de servidores de Nicotina Anônimos Serviços Mundiais.

A Oração da Serenidade para Nicotine Addict

CONCEDEI-ME SENHOR A SERENIDADE NECESSÁRIA PARA ACEITAR AS COISAS QUE EU NÃO POSSO MODIFICAR...

Como usuários de nicotina, não podemos modificar a vontade compulsivo de nicotina, mas mesmo que não possamos modificar a vontade de nicotina, podemos aceitá-la. A verdade é que enquanto não fomos capazes de aceitar nossa vontade de nicotina, não vamos parar o comportamento repetitivo. Usar alguma forma de sistema de entrega de nicotina é o que faremos fazemos se decidimos que não podemos aceitar a vontade!

É simples assim: se você quiser fumar um cigarro e não aceitar a vontade, com certeza você vai acender um cigarro. Ou talvez você só dê "uma tragadinha" (ou alguma forma de nicotina) para agüentar, mas mesmo "só uma tragadinha" é "não aceitar" as coisas que você não pode modificar.

Aceitar a vontade não significa que a queiramos ou que gostemos dela. Aceitar significa, em primeiro lugar, reconhecer a vontade pelo que ela é: um forte desejo, físico ou psicológico, e não uma necessidade para nicotina. Só isso. Nós não lutamos contra esta vontade; preferimos contemplá-la, deixá-la acontecer, preferimos não entrar em pânico ou sentir pena de nós mesmos, mas ao contrário dizemos, "É, estou mesmo com vontade de nicotina agora".

Não praticamos o auto-engano e nem tentamos nos iludir e pensar que não queremos nicotina. Este é um programa de honestidade. Também não tentamos odiar o hábito (ou odiar nós mesmos) até o ponto de pararmos. Enquanto estamos usando ativamente a nicotina, não podemos fazer nossos corpos parar de vontade de nicotina, mas podemos conviver com a vontade, e então rogar por...

CORAGEM PARA MUDAR AS COISAS QUE POSSO...

O que podemos modificar é nossa má vontade em conviver - mesmo que por um curto período de tempo - com a vontade de nicotina. Nós podemos, com a ajuda de Deus e com o apoio do grupo, mudar nossa velha maneira de lidar com a vontade, e passar a encará-la de uma nova maneira: dispomo-nos a conviver com a vontade; não usamos mais nicotina para nos livrar da dor da vontade. Se usarmos nicotina de qualquer forma para aliviar o desejo, isso mostra que não aceitamos o que não podemos mudar e não agimos com a coragem de mudar as coisas que podemos.

É claro que conviver com a vontade é duro, e as vezes muito duro, mas você não está sozinho. Com a ajuda de um Poder Superior, você consegue. É disso que trata a Oração da Serenidade.

Assim, rogamos a Deus que nos ajude a aceitar a vontade, e então pedimos-Lhe que nos dê coragem para não lidarmos com esta vontade do modo que sempre fizemos: usando nicotina mais uma vez. Precisamos portanto de força para aceitar a vontade, e a coragem de deixar passar ...

E SABEDORIA PARA DISTINGUIR UMAS DAS OUTRAS

A sabedoria que aqui pedimos é para perceber a diferença entre nossa velha maneira de lidar, no passado, com o desconforto da vontade (acendendo compulsivamente um cigarro) e a nova maneira: aceitar a vontade até que ela passe, por mais desconforto que possamos sentir por alguns momentos.

Se pedirmos, a força e a coragem para conviver com este desconforto - como ex-fumantes - virá, mesmo que possa levar algum tempo. O que ganhamos não é simples força de vontade, mas força que vem do nosso Poder Superior, do grupo e do mais íntimo de nosso ser! A força que na realidade queremos é amor! Somente com este tipo de força podemos nos tornar ex-fumantes e receber uma vida nova, livre da adicção à nicotina.

Só não nos tornamos ex-usuários de nicotina há anos atrás por que escolhemos não conviver com a vontade. Cada vez que tínhamos vontade de nicotina entregávamo-nos à vontade e nicotina usada. E continuávamos na esperança de que, por algum passe de mágica, chegaria o dia em que a vontade desapareceria ou então encontraríamos uma maneira absolutamente indolor para parar de ser viciado em nicotina.

E este dia nunca chegou. Cada um de nós continuou a usar suas racionalizações ou desculpas preferida para usando tabaco, suas próprias justificativas para não conviver com a vontade. E permanecemos com vontade e usando nicotina, vontade e usando nicotina, ano após ano.

Mas agora podemos mudar tudo isto. No momento em que aceitamos o que é - "Eu quero nicotina" - e encaramos isto com a coragem que Deus nos dá, podemos dizer: "Escolherei não lidar com esta vontade usando nicotina", e então nos tornamos ex-usuários de nicotina!

Se você continuar a usando nicotina mesmo fazendo esta oração, então faça-a de novo, e continue fazendo-a enquanto pensa no que ela significa para você, um viciado em nicotina. Em algum momento vai funcionar. Não funcionará se você não for sincero, entretanto se tudo o que você puder fazer no início for repetir a oração sem acreditar o, faça-o! Pode ser necessário algum tempo até que você ganhe a força para conviver com o desconforto de sentir a vontade, mas ela virá. Com o tempo a vontade diminuirá muito, e acreditamos que algum dia ela desaparecerá completamente. De qualquer modo, se você tiver uma recaída e, por exemplo, fumar um cigarro, aceite-se com respeito, e diga de novo a oração da próxima vez!

Lembre-se, realmente não é o stress, a frustração, e nem mesmo a vontade que nos faz continuar a usar nicotina de novo, mas sim nossa falta de serenidade e coragem para lidar com o vontade. A ajuda vem do seu Poder Superior, do grupo e de nosso próprio e saudável eu interior! Que Deus esteja consigo agora!