



www.nicotine-anonymous.org

Questa letteratura è l'opinione espressa del traduttore della letteratura approvata dal Nicotine Anonymous World Services e non è correntemente approvata dalla conferenza. Il traduttore è un membro di Nicotine Anonymous. Noi supportiamo e pubblichiamo questa letteratura nella buona fede che aiuterà e renderà in grado dei dipendenti dalla nicotina in grado di trovare libertà da questa potente droga.

La nostra politica su Copyright e stampa

Tutte le persone o le associazioni devono assicurarsi di avere il permesso, scrivendo all'ufficio dei Nicotine Anonymous World Services, prima di citare o stampare qualsiasi materiale originale di Nicotine Anonymous. Fotocopiare la letteratura di Nicotine Anonymous o copiare parti del sito dei Nicotine Anonymous World Services su un altro sito o per la distribuzione al pubblico determina un'infrangibile del copyright. Le persone sono vivamente incoraggiate a leggere la letteratura sul sito ufficiale dei Nicotine Anonymous World Services' e a comprare la letteratura disponibile dal nostro negozio on-line.

Tutte le traduzioni fornite ai Nicotine Anonymous World Services che sono accettate in buona fede secondo il Disclaimer postato, diventano proprietà Le persone, le associazioni, o i membri di Nicotine Anonymous che hanno avuto il permesso a riprodurre copie dei materiali tradotti per la distribuzione e/o la vendita devono riportare queste attività all'ufficio Nicotine Anonymous World Services. Potrebbe essere richiesto un contributo finanziario proporzionato all'attività, e la quantità sarà determinata tramite consulto con gli ufficiali del board dei Nicotine Anonymous World Services

Come* Nicotine Anonymous Funziona: Onestà, Apertura, e Disponibilità

I nuovi arrivati spesso arrivano con la paura che non saranno in grado di smettere di usare la nicotina. Si chiedono come funzioni Nicotine Anonymous. Abbiamo un detto comune alle nostre riunioni, "Funziona, se lo fai funzionare."

Basandoci sulla nostra esperienza abbiamo scoperto che molto dipende dal nostro atteggiamento. Ci sono tre fondamentali principi su come questo programma funziona. Qui c'è il COME.

Come = Onestà, Apertura, & Disponibilità

L'Onestà è l'antidoto alle bugie che abbiamo detto a noi stessi- quelle scuse che abbiamo usato per giustificare e mantenere il nostro comportamento con la nicotina. L'Onestà è il sentiero verso la scoperta di noi stessi, dove troviamo un vero senso di noi stessi e del nostro potenziale. Nel nostro viaggio identifichiamo concetti negativi che hanno influenzato le credenze riguardo a noi stessi e alla vita in generale. Più siamo onesti con noi stessi, quanta più fiducia interiore sviluppiamo.

L'Apertura ci permette di ricevere la saggezza del programma, il sostegno dei nostri compagni, e la cura di un Potere Superiore. Una mente aperta invita opportunità. L'Apertura richiama il coraggio che facilita il cambiamento.

La Disponibilità ci spinge ad agire. L'azione genera speranza, esplora possibilità, e ci ispira oltre i dubbi e le paure che ci hanno imprigionato nel passato. La Disponibilità ci porta in avanti a provare la libertà, la gioia, e la serenità- il dono del recupero.

Il processo comincia quando un nuovo arrivato entra nelle stanze come un membro a cui è stato dato il benvenuto. Tutto quello che è richiesto per diventare membri è un desiderio di smettere di usare nicotina.

(vedi le sezioni Benvenuto e Invito dell'opuscolo Al Nuovo Arrivato e Sponsorizzazione)

Alle riunioni i nuovi arrivati ascoltano informazioni di prima mano riguardo alla lotta, la resa, e la libertà del recupero.

La lotta era dovuta in parte ai nostri tentativi precedenti di usare solo la nostra forza di volontà contro una sostanza che dà molta dipendenza. La nicotina altera la chimica del cervello profondamente nelle aree che influenzano il comportamento, il ragionamento e la memoria.

La resa che siamo giunti a capire ci ha messo in grado di lasciare andare gli approcci limitati che abbiamo provato prima. Arrendendoci, diventavamo aperti a tutto questo programma e alla cura di un Potere più grande di noi.

La libertà realizzata dagli altri membri ci ispirava e ci dimostrava per esempio che funziona, se lo facciamo funzionare.

Quello che applichiamo è il programma e le sue risorse (vedi l'opuscolo Il programma e le risorse). Nicotine Anonymous suggerisce che noi usiamo i 12 Passi e le cinque Risorse invece che usare la nicotina. Abbiamo scoperto che quello che funziona meglio è focalizzarci sulla soluzione piuttosto che sul problema.

Ci incontriamo nei gruppi per condividere la nostra esperienza, forza, e speranza con l'un l'altro. Sono la forza e la speranza combinate dei membri che danno anche più forza e speranza al processo individuale di ogni membro di vivere libero dalla nicotina.

Il recupero è un processo. Ogni membro lo applica al suo proprio passo. Questo è un programma gentile, al meglio applicato con serietà.

La nostra associazione offre un "programma di noi" di sostegno reciproco. I nuovi arrivati avvantaggiano gli altri "tenendolo verde", ricordando agli altri da dove sono venuti. I nuovi arrivati scoprono che non sono né unici né soli nei modi in cui la nicotina ha avuto impatto sulle loro vite. Sia alle riunioni, che al telefono, o via e-mail, avere qualcuno con cui trovarsi durante i tempi del bisogno è importante e può fare la differenza tra usare nicotina e rimanere liberi.

Inizialmente molti di noi esitavano a certi passi o prima di usare tutte le risorse. Alcuni noi volevano un modo più facile. Comunque, abbiamo imparato che per diventare liberi dalla nicotina, dobbiamo solo diventare disposti ad andare a qualsiasi distanza. Le scorciatoie ci lasciavano a corto della nostra meta. Stavamo ad una svolta e i Passi ci fornivano una direzione- un approccio spirituale per guadagnare mantenere la libertà dalla nicotina.

I Passi

Questi sono i Passi* che noi mettiamo in pratica, un giorno alla volta:

1. Abbiamo ammesso la nostra impotenza di fronte alla nicotina e che le nostre vite erano divenute incontrollabili.
2. Siamo giunti a credere che un Potere più grande di noi potesse riportarci alla ragione.
3. Abbiamo deciso di affidare la nostra volontà e le nostre vite alla cura di Dio, come noi lo concepivamo.
4. Abbiamo fatto un inventario morale, profondo, e senza paura di noi stessi.
5. Abbiamo ammesso a Dio, a noi stessi e ad un altro essere umano l'esatta natura dei nostri torti.

6. Eravamo completamente pronti ad accettare il fatto che Dio eliminasse tutti questi difetti di carattere.
7. Gli abbiamo chiesto umilmente di eliminare le nostre deficienze.
8. Abbiamo fatto un elenco di tutte le persone che abbiamo leso e abbiamo deciso di fare ammenda verso tutte loro.
9. Abbiamo fatto direttamente ammenda verso tali persone laddove possibile, tranne quando così facendo, avremmo potuto recare danno a loro o ad altri.
10. Abbiamo continuato a fare l'inventario personale e, quando ci siamo trovati in torto, lo abbiamo subito ammesso.
11. Abbiamo cercato attraverso la preghiera e la meditazione di migliorare il nostro contatto cosciente con Dio, come noi lo concepivamo, pregando solo di farci conoscere la sua volontà nei nostri riguardi e di darci la forza di eseguirla.
12. Avendo ottenuto un risveglio spirituale come risultato di questi passi, abbiamo cercato di trasmettere questo messaggio ad altri consumatori di nicotina e di mettere in pratica questi principi in tutte le nostre attività.

Quando il lavoro iniziò, molti di noi pensavano che questo chiedeva troppo da noi. Se hai di questi sentimenti, non essere scoraggiato. All'inizio, puoi solo ascoltare, poi condividere la tua storia. Leggi la letteratura, usa la lista dei telefoni, trova uno sponsor. Col tempo, fai servizio e metti in pratica i principi del programma nella tua vita di tutti i giorni al meglio che puoi. I nostri membri cercano il progresso, non la perfezione. Quello che è importante è che tu "Continui A Tornare."

Giungere a credere in un Potere Superiore è un processo personale della comprensione di ogni membro. Per alcuni, il gruppo diventa una forma di Potere Superiore. Essere aperti alla cura di un Potere Superiore è un principio spirituale che ha aiutato molti di noi a liberarsi dalla schiavitù fisica e mentale della dipendenza.

I Dodici Passi, insieme con le nostre storie personali di dipendenza e recupero, rivelano tre verità fondamentali:

- Eravamo dipendenti dalla nicotina, che metteva le nostre vite in pericolo;
- Non potevamo smettere di usare nicotina da soli;
- Un Potere più grande di noi poteva aiutarci, se noi cercavamo il suo aiuto nella fratellanza di altri dipendenti dalla nicotina.

Con questo programma di recupero, l'aiuto della nostra intera Fratellanza, e un Potere Superiore, abbiamo trovato un modo di vivere senza la nicotina. Questa è stata la nostra strada verso una nuova libertà. E' così che funziona con noi.

*Honesty, Openness, and Willingness HOW in inglese significa Come