



[www.nicotine-anonymous.org](http://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'infrazione 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.

## **Le nostre Promesse**

Nella nostra strada verso la libertà, gioia e serenità siamo guidati dai Dodici Passi di Nicotine Anonymous, che con successo ci permettono di tenerci alla larga dalle infide curve delle compulsioni, emozionalità, tumulto e mancanza di controllo. La nostra vita spirituale non è una teoria; dobbiamo viverla.

Il miglioramento fisico per molti di noi è stato quasi immediato. Il nostro senso dell'odore e del sapore ritorna; il mondo assume una nuova dimensione di colore e di chiarezza. La nostra autostima è nutrita dalla genuina realizzazione che un Potere più Grande di noi ci ha tirato fuori dalla sporcizia della negazione dove ci stavamo lentamente uccidendo. Non dobbiamo più rispondere alla "chiamata della compulsione" ogni venti minuti. Abbiamo scelto di chiedere l'aiuto che questo programma offre per evitare il rischio di diventare una dei milioni di morti premature causate dalla nicotina ogni anno. Che sollievo!

Abbiamo imparato farci valere dove prima eravamo aggressivi e passivi; cominciamo anche ad amare noi stessi. Come il torpore si alza, cominciamo a sentire di nuovo, a volte per il temporaneo pericolo di quelli intorno a noi!

Gradualmente, il nostro interesse si focalizza su Nicotine Anonymous invece che sulla nicotina. Cominciamo a dimenticarci di essere stati consumatori di nicotina, eccetto alle riunioni. Realizziamo che stavamo partecipando a una grande beffa. Non abbiamo rinunciato a niente!

La salute è una nuova esperienza, siamo semplicemente grati per questo dono. Il nostro Potere Superiore, attraverso questo programma, ha fatto per noi quello che non potevamo fare per noi stessi.