



ניוזלטר נר-אנו

קבוצות תמיכה למשפחות של מכורים

פברואר 2019



חברותא יקרה שלי

עלון נר-אנו יצא לדרך!

כל חודש יגיע העלון אל תיבת הדואר האלקטרוני שלכם עם סיפורי החלמה, מידע ועדכונים. אני שמחה ורגשת שער חזון קם לתחייה.

לידיעתכם, ועדת ספרות מתמקדת כרגע בארבעה ערוצים מרכזיים:

- הדפסת ספרות קיימת והפצתה בין הקבוצות.
- עלון נר-אנו.
- תרגום הספר Sharing Experience Strength & Hope (כל יום ביומו של נר-אנו)
- אישורים מוועדת נר-אנו העולמית לספרות נר-אנו שכבר תורגמה.

אנו מממנים ששירות מקדם את המטרה הוויקטורית: להביא החלמה לכל בית שיש בו מכור. החודש נפתחה קבוצת אשדוד ונוד שתי קבוצות בדרך להיפתח.

הנטרופ אילום לשירות ועשייה ובואו להיות חלק מוועדת נר-אנו בה דברים מתגשמים.

תודות

אני מודה על הגשמת החזון של יצירת העלון לליאת, ורד ואיתי שאחראיות על כל הטוב הזה. הכל נעשה במקצועיות ובאהבה גדולה – אתן מלכות.

תודה ענקית לאלילה, האחראית על האתר הרפור שלנו.

אסירות תודה גם לשמעון וורנה שדאגים להדפסת הספרות והעלונים במסירות רבה.

ז'ני, יו"ר ועדת ספרות



בשעה טובה נפתחה קבוצת נר-אנו באשדוד

כתובת: רחוב העשרים ואחד אזור א', מקלט שחק, אשדוד.
כל יום רביעי בשעה 20:00, אשת קשר: רותי 054-6963002

אהבים

צעד 2

"הגענו לאמונה שכח גדול

מאיתנו יכול להחזיר את שפיות

דעתנו."

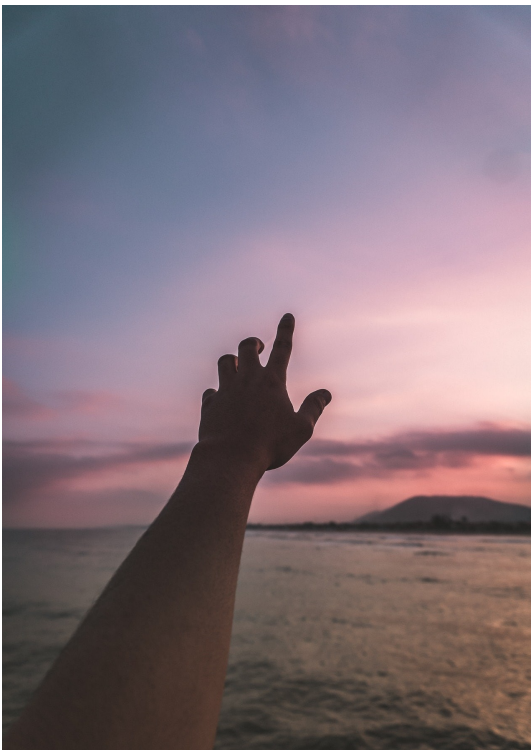
הגעתי לנר-אנו כדי לקבל עזרה עבור המכור. ומה איתי? מעולם לא ביקשתי עזרה עבורי, הפחד שיתק אוהו והאנו לא אפשר לי לדעוק: אני זקוקה!

לא היה בי שמץ של מודעות שתאפשר לי לצאת קצת מעצמי ולהבין מה היא הנורה אותה אני צריכה.

הפחדים והאנו הטביעו אותי בביצה של

אומללות, קורבנות, רחמים עצמיים, מסכנות,

עבדות וריצוי. ללא עמוד שדרה...



קרא עוד...

מסורת 2

"למטרת הקבוצה קיימת רק

סמכות אחת – אל אוהב כפי

שהוא מתבטא במצפון הקבוצה.

מנהיגיו אינם אלא משרתים

שזכו לאמון, אין הם מושלים"

"לעשות דרך" זה לא רק לעבוד את 12 הצעדים. 12 המסורות לא פחות חשובות.

ללא המסורות, הקבוצות לא יצליחו להתקיים. בעיקר משום כי המסורות הטיבה שאומרת שבקבוצות אין מנהיגים בלעדיים.

כל מה שקבע במסורת, נקבע בפגישות מצפון בן כל החלטות הקבוצה נעשות בצורה דמוקרטית על דעת רוב הנוכחים.

תפקיד השרות של הקבוצה נבחרים אך ורק על פי הצבעת הרוב. אם זה תפקיד המזכיר/ה, הספר/ית, הפתח/ית, הגיבול/ית וכו'.

כל התפקידים נעשים בהתנדבות בלבד כדי לשרת את כל חברי הקבוצה.

אין אחד שמחליט ולאף אדם אין סמכות יתרה על האחרים, מלבד הכה העליון שאנחנו

מסורת



קרא עוד...



מערכות היחסים שלי - מסר משיתוף של חברה בקבוצה

הכל נבדל אצלי על ראיתי, עיבוד נתונים מהפרשנות הפרטית שלי, ומסקנה שהובילה לפעולה.

אמננה - שהיום ברור לי שריתתי שגויה.

טיפחתי מערכות יחסים ע"י וויתור, רציתי וכל האמצעים הכשרים כדי לקבל פירורים של אהבה.

לא הכרתי תודה על שום דבר בחיי כי חשבתי שהכל בזכותי.

אני שאלתי את עצמי איך יכולתי לבנות מערכת יחסים עם עצמי ועם אחרים שלי, שהוא הבסיס הראשון להחלמה שלי?

אט אט בתוך הדרך ובתוך הנזקקות שלי לדרך, התחלתי להזיז את חלקי הפאזל בתוכי ולסדר אותם.

כל פעם שסידרתי חלק בעצמי הרגשתי הארה, תחושה שאמרה לי "זה נכון. המשיכי כך".

זה הלך והתחזק כלל כשהתמדתי וככלל שהייתי קשובה להצעות התכנית, הניסיון פשוט קרו והתגשם הכיבו פיר לאדם חדש מתגלה באשיותי.

היום אני יודעת שהרעיונות שלי בהסתרת החסרונות שלי בכל כוחי גרמה לריכוז עצמי שלא יכולת להבחין בו או ולזהות אותו (סוג של ערמוניות).

תודה ענקית לדרך על מי שאני היום. לדעת את מקומי ביקום, לחוות את אלהים, זו דרך התכנית.

הדיעה שהוא בחיי, שהוא אוהב ולא מעניש ולהודות לו ולא לי על כל מה שיש לי. להיות בשלום עם עברי ולחיות את ההווה, להתאים את עצמי בכל יום למציאות של חי ולדעת את רצוני ממני.

זו מערכת יחסים שאני שאפת לצמוח בה. היא עובדת בחיי הכי טוב.

אני יזקקה לאישורים של העולם יותר, אני קשובה וערצתי לחיי שלי בלבד וכמלי שאליך בדרך זו אין לי ממה לפחד.

כאשר אמרו לי "התרכזי בעצמך" בדקתי את בגדיי אם הם תואמים, אם הילפסטיק נמתק ואיך אני נראית.

כאשר אמרו לי "תפעילי חוסר אונים", אמרתי: לא מגלה חולשה ולא מוותרת על השליטה שלי.

כאשר אמרו לי "התנתקות באהבה" סובבתי את ראשי כדי לא לראות את אותו אחד שגרם לי כעס או פחד.

כאשר אמרו לי "תן זמן לזמן" – הקצבתי זמן לזמן וכשראונתי לא מולאו יצאתי לפעולה על פי הבנתי.

מי שעושה דרך מבין שהייתי רדודה בהבנה שלי, רדודה בחשיבה והכי הכי בדרך הפעולה וההתמודדות. מודה ומברכת על הזכות להיות חלק מקבוצה בהחלמה. קבוצה שהיא משפחה שמראה לי את הדרך ועוזרת לי לדעת ולהכיר את עצמי. בדרך זו אני מתקדמת בקצב שלי. אין זמן וגבול להבנה, אך יש חקיקות רבה לשנות את מה שאני מרגישה בתוכי.

חוסר חיבור בין הגוף לנפש הוא אחד הסמפטומים שמבילים אותו לאבד את האוזן שלי בפני, נפשי ורוחני. התחלתי לחקור את עצמי, את המניעים שלי והפעולות שלי וכל פעם ההבנה לי תמונה או מצב שדרש שינוי, אך הפחד תופס מקום והתנדב לשינוי.

לא הפסקתי להתפלל "אנחנו לשנות את אשר בראיתנו" וזה עבד. נגעתי בניסיון והמשכתי לידע הבא.

לאט, בצעדים בטוחים ובאמונה עצדתי למסע חדש ומסקרן, עולם שרובו רגוע ובו שוררת אהבה לעצמי ולליקום.

היום כשאומרים לי "התרכזי בעצמך" אני קשובה ומתחברת לרגשות שלי, לגוף שלי ולמילות שלי כל יום ביומו.

כאשר אומרים לי להפעיל חוסר אונים אני מנסה ומתפללת לשחרר הרגשה, תחושה או מצב שגרם לי לתחושה לא נעימה ומתנתקת באהבה רבה.

כאשר אומרים לי "תן לזמן זמן" בחר לי שלא אני קובעת את הזמנים ובזמן שלי אקבל תשובות. אני תמיד מתפללת לקבל את רצוני האל לפי הבנתי.

בהזדמנות זו רוצה להודות לכל מי שליווה ומלווה אותי בדרך זו.

אביבה, בת ים

***** תזכורת *****



קולולו!! מסיבת תחפושות

14.3 יום חמישי בשעה 20:00

בבית רוזן, ביאליק 89 רמת גן

בעלות ש80 הביאו אורחים, המסיבה פתוחה לכולם

תחרות תחפושות, מוסיקה, ריקודים, הפעלות,

הפתעות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה

התחנות, פרסים, כיבוד ומלא אהבה