www.nicotine-anonymous.org

Esta literatura é a opinião expressa do tradutor da literatura aprovada pelos Serviços Mundiais de Nicotina Anónimos, e ainda não foi aprovada em conferência. O tradutor é um membro de Nicotina Anónimos. 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 dedireito 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. Todatradução 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, organizaçõesou 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, ea 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 fumantes tentando parar de fumar, não podemos modificar a vontade de fumar um cigarro, mas mesmo que não possamos modificar a vontade, podemos aceitá-la. A verdade é que enquanto não fomos capazes de aceitar nossa vontade de fumar, não conseguimos parar de fumar. Acender outro cigarro é o que fazemos se decidimos que não podemos aceitar a vontade de fumar! 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" 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 de fumar. 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 fumar um cigarro agora". Não praticamos o auto-engano e nem tentamos nos iludir e pensar que não queremos fumar. Este é um programa de honestidade. Também não tentamos odiar o hábito de fumar (ou odiar nós mesmos) até o ponto de pararmos. Não, nós não podemos "nos fazer parar de fumar", mas podemos conviver com a vontade, e então rogar por...

CORAGEM PARA MODIFICAR AQUELAS QUE POSSO...
O que podemos modificar é nossa má vontade em conviver - mesmo que por um curto período de tempo - com a vontade de fumar o próximo cigarro. 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 precisamos mais acender um cigarro para nos livrarmos da dor da vontade. Acender um cigarro apenas demonstra que não aceitamos o que não podemos modificar e que não agimos

com coragem para modificar aquilo 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 Deus é possível fazê-lo. 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: fumando um cigarro. Precisamos portanto de força para aceitar a vontade, e de coragem para não acender um cigarro...

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 de Deus, 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-fumantes há anos atrás por que escolhemos não conviver com a vontade. Cada vez que tínhamos vontade de fumar um cigarro entregávamo-nos à vontade e fumávamos. 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 fumar. E este dia nunca chegou. Cada um de nós continuou a usar sua racionalização ou desculpa preferida para fumar, suas próprias justificativas para não conviver com a vontade. E permanecemos com vontade e fumando, ano após ano. Mas agora podemos mudar tudo isto. No momento em que aceitamos o que é - "Eu quero fumar" - e encaramos isto com a coragem que Deus nos dá, podemos dizer: "Escolherei não lidar com esta vontade fumando um cigarro", e então nos tornamos ex-fumantes!

Se você continuar a fumar mesmo fazendo esta oração, então faça-a de novo, e continue fazendo-a enquanto pensa no que ela significa para você, um fumante. 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 nela, faça-o! Pode ser necessário algum tempo até que você ganhe a força para conviver com o desconforto de sentir a vontade sem acender um cigarro, 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 fumar um, 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 leva a fumar outro cigarro, mas sim a nossa falta de força para lidar com a vontade. Esta força vem de Deus, do grupo e de nosso próprio e saudável eu interior! Que Deus esteja consigo agora! -J.S.

Copyright © Nicotine Anonymous World Services
Este folheto é literatura aprovada pela Conferência Mundial de Serviços