



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

Denne litteratur er den udtrykte udtalelse oversætter af nikotin Anonymous World Services godkendt litteratur og er ikke i øjeblikket konference godkendt. Oversætteren medlem af nikotin Anonymous. Vi støtter og bogføre denne litteratur i god tro, at det vil tjene og gøre det muligt for nikotin misbrugere til at finde frihed fra denne stærke stof.

#### **Ophavsret og Reprint Politik**

Alle enkeltpersoner eller organisationer skal sikre tilladelse skriftligt fra Nicotine Anonymous World Services Office før citerer eller genoptrykning nogen original Nikotin Anonym materiale. Fotokopiering nikotin Anonymous litteratur fra trykt materiale eller kopiering fra Nikotin Anonymous World Services hjemmeside til enhver hjemmeside eller til offentlig distribution er krænkelse af ophavsretten . Enkeltpersoner opfordres til at læse Nikotin Anonym pjece litteratur på de officielle Nikotin Anonymous World Services' hjemmeside og / eller købe nogen og alle vores litteratur tilgængelig på vores online web - butik.

Alle oversættelser af nikotin Anonymous litteratur leveret af nikotin Anonymous World Services , der er accepteret i god tro i henhold til den udstationerede Disclaimer , bliver ejendom af nikotin Anonymous World Services. Enkeltpersoner, organisationer eller nikotin Anonyme medlemmer tilladelse til at producere flere kopier af oversatte materialer til distribution og / eller salg bør rapportere sådanne aktiviteter nikotin Anonymous World Services kontor. Finansielle bidrag til støtte for nikotin Anonymous World Services i forhold til sådanne aktiviteter kan blive bedt om, og det beløb, som fastsættes med høring af nikotin Anonymous World Services.

## **Sindsro bønner for rygere/nikotin afhængige!**

### **Sindsro bønner for rygere/nikotin afhængige!**

”Gud giv mig sindsro til at acceptere de ting jeg ikke kan ændre, mod til at ændre de ting jeg kan, og visdom til at se forskellen.

### **Gud, giv mig sindsro til at acceptere de ting jeg ikke kan ændre....**

Som rygere der prøver at holde op med at ryge, kan vi ikke fjerne trangen efter cigaretter, men selv om vi ikke kan ændre eller fjerne trangen, så kan vi acceptere den! Sandheden er at vi ikke kan holde op med at ryge før vi acceptere vores trang til cigaretter. Det der sker er at vi blot tænder en ny cigaret hvis vi beslutter os for, at vi ikke kan acceptere at trangen er der.

Så enkelt er det! Hvis du vil have en cigaret, og du ikke kan acceptere din trang, vil resultatet afgjort blive, at du tænder endnu én. Eller du vil tage eet sug på en cigaret ”bare for at stå det igennem” men det ene sug er også ”ikke” at ville acceptere de ting jeg ikke kan ændre.

At acceptere trangen betyder ikke, at vi vil have den, eller at vi kan lide den. At acceptere trangen betyder først og fremmest, at vi anerkender den for det den er: et stærkt ønske, fysisk eller psykisk, ikke et behov, for en cigaret. Det er alt. Vi kæmper ikke imod denne trang, tværtimod så ser vi på den, lader den være, undgår panik, eller selvmedlidenhed, og siger ”Ja jeg har virkelig trang til en cigaret lige nu.”

Vi praktisere ikke selv-bedrag, vi prøver ikke at narre os selv til at tænke, at vi ikke har lyst til at ryge. Dette er et ærligt program! Vi forsøger heller ikke at "hade" afhængigheden/vanen (eller os selv) for at stoppe. Nej, vi kan ikke presse os selv til et ryge-stop. Men vi kan leve med trangen, derfor beder vi om....

### **Mod til at ændre de ting jeg kan...**

Det vi kan ændre, er vores manglende vilje til at leve, bare for et kort øjeblik, med trangen til den næste cigaret. Vi kan, med Guds hjælp og støtte fra fællesskabet, ændre vores gamle måde at håndtere trangen på, og vi begynder at handle anderledes på den. Vi bliver villige til at leve med trangen, vi tænder ikke længere en cigaret, for at blive trangen kvit. Hvis vi tænder en cigaret, viser det blot at vi ikke har accepteret, det vi ikke kan ændre, og at vi ikke har handlet med mod til at ændre de ting vi kan. Selvfølgelig kan det at leve med en trang til nikotin, være svært, og nogen gange meget svært, men du er ikke alene, med Guds hjælp kan du gøre det. Det er det sindsro bønner handler om.

Så vi spørger Gud om hjælp, til at acceptere trangen, og så spørger vi ham om mod, til ikke at håndtere denne trang, som vi altid har gjort, nemlig ved at ryge endnu en cigaret. Altså: vi har brug for styrke til at acceptere trangen, og mod til ikke at tage den næste....

### **Og visdom til at se forskellen....**

Visdommen vi her søger, er at blive bevidste om forskellen mellem vores gamle måde at håndtere trangen på, nemlig ved at tænde en ny cigaret, og så denne nye måde at håndtere trangen på: at acceptere trangen indtil den forsvinder, også selv om det kan være ubehageligt i et par minutter.

Styrken og modet til at leve som ex-rygere, med denne sporadiske følelse af ubehag, kommer hvis vi beder om det, selv om det tager tid. Det vi vil få, er ikke rå viljestyrke, men styrke fra Gud, fra gruppen, og fra vores eget indre. Styrken vi har brug for er kærlighed! Det er kun med dens styrke vi kan blive ex-rygere, og få et nyt liv fri af nikotin.

Årsagen til at vi ikke er blevet ex-rygere for år tilbage er at vi ikke vælger at leve med trangen. Hver gang vi havde trang til en cigaret, gav vi op og tændte én. Vi blev ved at håbe, at trangen en dag på nærmest magisk vis ville forsvinde, eller at vi ville finde en absolut smertefri måde at holde op med at ryge på. Den dag kom aldrig. Hver af os fortsatte med at bruge vores favorit begrundelser eller undskyldninger for at blive ved at ryge. Vores egen retfærdiggørelse for ikke at leve med trangen. Og vi blev ved med at længes og ryge, længes og ryge, år efter år. Men nu kan vi endelig ændre alt dette: i det øjeblik vi kan acceptere at – "jeg har lyst til at ryge" – og stå ved dette med det mod Gud giver os, kan vi sige, "Jeg vælger at ikke give efter for trangen, ved at ryge endnu en cigaret" i det øjeblik bliver vi ex-rygere.

Hvis du fortsætter med at ryge, selv om du beder sindsro-bønner, så bed den igen, og igen, og bliv ved med at bed den, mens du tænker over hvad den betyder for dig, en ryger. Før eller siden vil den virke. Den vil ikke virke, hvis du ikke er oprigtig, men hvis alt du magter nu, er at bede bønner uden at tro på den, så gør i det mindste det! Du kan have brug for tid, før du kan tage imod den styrke der skal til, for at leve med ubehaget, der kommer når trangen til at tænde en cigaret ikke bliver efterlevet. Men du vil få styrken før eller siden. Med tiden vil trangen mindskes, for en dag helt at forsvinde. Hvis du tager et tilbagefald, og tænder en cigaret, så accepter dette uden at nedgøre dig selv, og bed bønner igen næste gang!

Husk: det er ikke stress, frustrationer ej heller trangen der får os til at tage endnu en cigaret, mere sandsynligt er det vores mangel på styrke til at leve med trangen. Den styrke kommer fra Gud, fra gruppen, og fra dit eget sunde indre! Må Gud være med dig nu!