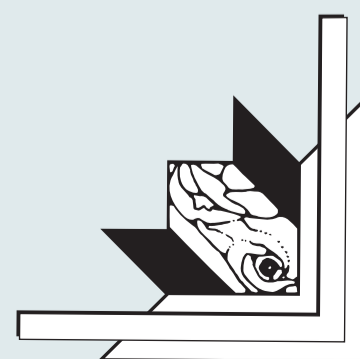
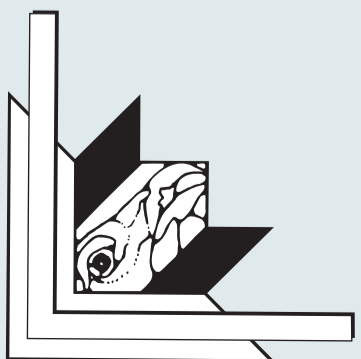


Grupy Rodzinne Al-Anon
Siła i nadzieja dla rodzin i przyjaciół alkoholików

2023 rok

Język miłości programem na całe życie

Myśl przewodnia na XXVI Konferencję Służby Krajowej
Grup Rodzinnych Al-Anon





Krok Pierwszy

Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu – że nasze życie przestało się poddawać kierowaniu.

Tradycja Pierwsza

Nasze wspólne dobro powinno być stawiane na pierwszym miejscu; postęp osobisty większości zależy od jedności.

Koncepcja Pierwsza

Największa odpowiedzialność za służby światowe Al-Anon oraz władza nad nimi należą do grup Al-Anon.

**„Droga do doskonałości jest daleka,
ale postęp możesz osiągnąć każdego dnia”.**

Styczeń 2023

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	Nd
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



Krok Drugi

Uwierzyliśmy, że Siła większa od nas samych może nam przywrócić zdrowy rozsądek.

Tradycja Druga

Z uwagi na nasz wspólny cel jest tylko jeden autorytet: kochający Bóg, jaki może się wyrazić w zbiorowym sumieniu. Nasi liderzy są jedynie zaufanymi sługami: oni nie rządzą.

Koncepcja Druga

Grupy Rodzinne Al-Anon powierzyły pełną władzę administracyjną i wykonawczą swojej Konferencji i jej organom służby.

„Prawda ujawnia się w spokoju i ciszy”.

Luty 2023

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	Nd
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					



Krok Trzeci

Podjęliśmy decyzję, aby oddać swoją wolę i swoje życie pod opiekę Boga – *takiego, jak Go rozumieliśmy.*

Tradycja Trzecia

Krewni alkoholików, zbierający się w celu wzajemnej pomocy, mogą nazywać siebie Grupą Rodzinną Al-Anon, jeśli jako grupa nie mają innych powiązań. Jedynym warunkiem członkostwa jest to, że ktoś z ich krewnych lub przyjaciół ma problem alkoholizmu.

Koncepcja Trzecia

Skuteczne zarządzanie jest możliwe dzięki prawu do podejmowania decyzji.

**„Popatrz w siebie
– tam znajdziesz wszystkie odpowiedzi”.**

Marzec 2023

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	Nd
		1	2	3	4 Urodziny Lois	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

**3-5 marca – Spotkanie Służby Krajowej i Delegatów Regionów
Region Śląsko-Dąbrowski**



Krok Czwarty

Zrobiliśmy swoją wnikliwą i odważną inwenturę moralną.

Tradycja Czwarta

Każda grupa powinna być niezależna, z wyjątkiem spraw wpływających na inną grupę Al-Anon bądź Al-Anon lub AA jako całość.

Koncepcja Czwarta

Uczestniczenie to klucz do harmonii.

„W naturze nie ma ani nagrody, ani kary – są tylko konsekwencje”.

Kwiecień 2023

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	Nd
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30



Krok Piąty

Wyznaliśmy Bogu, sobie i innemu człowiekowi, jaka dokładnie jest natura naszych błędów.

Tradycja Piąta

Każda Grupa Rodzinna Al-Anon ma tylko jeden cel: pomoc rodzinom alkoholików. Robimy to *sami*, praktykując Dwanaście Kroków AA, wspierając naszych bliskich dotkniętych alkoholizmem i okazując im zrozumienie oraz życzliwie przyjmując rodziny alkoholików i dając im poczucie bezpieczeństwa.

Koncepcja Piąta

Prawo apelacji i prawo do składania petycji chronią mniejszości i gwarantują im, że zostaną wysłuchane.

„W ciszy i zaufaniu będzie nasza siła...”

Maj 2023

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	Nd
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	XXVI Konferencja Służby Krajowej Grup Rodzinnych Al-Anon Region Łódzki			

Maj – miesiąc literatury Al-Anon



Krok Szósty

Byliśmy całkowicie gotowi na to, by Bóg usunął te wszystkie wady charakteru.

Tradycja Szósta

Nasze Grupy Rodzinne nie powinny nigdy popierać czy finansować żadnego zewnętrznego przedsięwzięcia ani używać mu swej nazwy, aby problemy finansowe, majątkowe i prestiżowe nie oddalały nas od naszego podstawowego celu duchowego. Mimo odrębności powinniśmy zawsze współpracować z Anonimowymi Alkoholikami.

Koncepcja Szósta

Konferencja uznaje, że powiernicy ponoszą główną odpowiedzialność za sprawy administracyjne.

„Jest tylko jeden zakątek na świecie, który możesz ulepszyć: jesteś nim ty sama”.

Czerwiec 2023

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	Nd
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		



Krok Siódmy

Pokornie prosiliśmy Go, aby usunął nasze braki.

Tradycja Siódma

Każda grupa powinna być całkowicie samowystarczalna, odmawiając przyjmowania datków z zewnątrz.

Koncepcja Siódma

Powiernicy mają prawa ustawowe, natomiast uprawnienia Konferencji mają charakter tradycyjny.

**„Pomagasz sobie, gdy jesteś rozumny,
a gdyś szydercą, sam na tym ucierpisz”.**

Lipiec 2023

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	Nd
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



Krok Ósmy

Zrobiliśmy listę wszystkich osób, które skrzywdziliśmy, i staliśmy się gotowi zadośćuczynić im wszystkim.

Tradycja Ósma

Praca Dwunastego Kroku w Al-Anon zawsze powinna mieć charakter niezawodowy, ale nasze służby mogą zatrudniać niezbędnych pracowników.

Koncepcja Ósma

Całą władzę potrzebną do bieżącego zarządzania centralą Al-Anon Rada Powierników przekazuje komitetom wykonawczym.

„Łagodna odpowiedź uśmierza zapalczywość, słowo raniące pobudza do gniewu”.

Sierpień 2023

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	Nd
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Sierpień – miesiąc narodzin Al-Anon w Polsce dla upamiętnienia Anny i Marii, założycielek pierwszej grupy



**„Odwaga jest strachem,
który odmówił swoje modlitwy”.**

Krok Dziewiąty

Zadośćuczyniliśmy tym ludziom bezpośrednio, gdy tylko było to możliwe, z wyjątkiem sytuacji, gdy zraniłoby to ich samych lub kogoś innego.

Tradycja Dziewiąta

Nasze grupy, jako takie, nie powinny nigdy stać się organizacją, ale możemy tworzyć komitety lub zespoły odpowiedzialne bezpośrednio przed tymi, którym służą.

Koncepcja Dziewiąta

Na wszystkich poziomach służby konieczne jest dobre, osobiste kierowanie. Na płaszczyźnie służby światowej główne zarządzanie obejmuje Rada Powierników.

Wrzesień 2023

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	Nd
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Wrzesień – miesiąc Alateen

**22-24 września – Spotkanie Służby Krajowej
i Reprezentantów Regionów
Region Podlaski**



Krok Dziesiąty

Robiliśmy w dalszym ciągu osobistą inwenturę, niezwłocznie przyznając się do popełnianych błędów.

Tradycja Dziesiąta

Grupy Rodzinne Al-Anon nie mają opinii o sprawach zewnętrznych, dzięki czemu nasze imię nigdy nie powinno zostać uwikłane w publiczne polemiki.

Koncepcja Dziesiąta

Odpowiedzialność służby jest zrównoważona przez dokładne określenie jej uprawnień i przez unikanie podwójnego zarządzania.

„Postaram się, aby ten dzień był szczęśliwy, ponieważ tylko ja mogę zdecydować, jaki on będzie”.

Październik 2023

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	Nd
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Październik – miesiąc Informacji Publicznej



**„Biada temu, kto jest sam, kiedy upada,
bo nie ma nikogo, kto by mu pomógł
się podnieść”.**

Krok Jedenasty

Dążyliśmy przez modlitwę i medytację do poprawy swojego świadomego kontaktu z Bogiem – *takim, jak Go rozumieliśmy* – modląc się jedynie o poznanie Jego woli względem nas i o siłę do jej wypełnienia.

Tradycja Jedenasta

Nasze zasady kontaktowania się ze społeczeństwem opierają się na przyciąganiu, a nie reklamowaniu; powinniśmy zawsze zachowywać osobistą anonimowość w kontaktach z prasą, radiem, filmem i telewizją. Ze szczególną uwagą powinniśmy chronić anonimowość wszystkich członków AA.

Koncepcja Jedenasta

Biuro Służby Światowej składa się z wybranych komitetów, kadry kierowniczej oraz zespołu pracowników.

Listopad 2023

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	Nd
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Listopad – miesiąc Grup Al-Anon Dorosłe Dzieci



Krok Dwunasty

Doświadczysz duchowego przebudzenia jako rezultatu tych Kroków, staraliśmy się nieść to przesłanie innym ludziom, a zasady te stosować we wszystkich swoich sprawach.

Tradycja Dwunasta

Anonimowość jest duchową podstawą wszystkich naszych Tradycji, zawsze przypomina nam, by stawiać zasady przed względami osobistymi.

Koncepcja Dwunasta

Duchowy fundament światowych służb Al-Anon jest zawarty w Ogólnych Gwarancjach Konferencji, w Dwunastym Artykule Karty.

**„Bezsensowna walka jest stratą czasu.
Zrób coś albo przestań narzekać”.**

Grudzień 2023

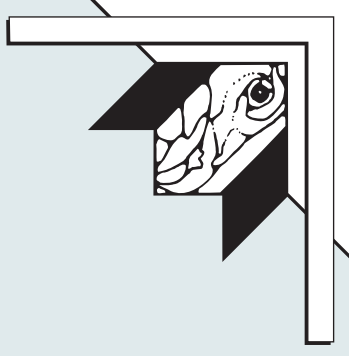
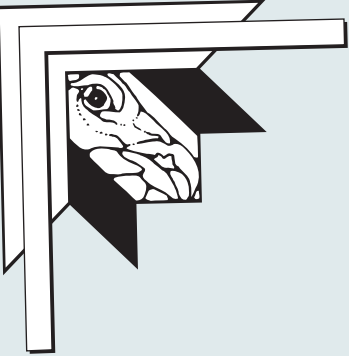
Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	Nd
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Literatura Al-Anon

Lp.	Symbol	Tytuł
1	AR-2	Al-Anon dawniej i dziś
2	B-4	Rozterki w małżeństwie z alkoholikiem
3	B-6	Dzień po dniu w Al-Anon
4	B-8	Dwanaście Stopni i Dwanaście Tradycji dla Al-Anon
5	B-15	We wszystkich naszych sprawach
6	B-16	Odwaga do zmian (format A6)
7	B-16	Odwaga do zmian (format A5)
8	B-21	Od przetrwania do zdrowienia
9	M-26	Modlitwa o pogodę ducha
10	M-7	Podstawy programu
11	M-78	Sponsorowanie – razem pracujemy, aby zdrowieć
12	P-1	Al-Anon jest również dla mężczyzn
13	P-3	Alkoholizm. Zaczarowane koło zaprzeczeń
14	P-6	Uwolnienie od rozpacz
15	P-7	Przewodnik dla rodziny alkoholika
16	P-9	Jak mogę pomóc moim dzieciom?
17	P-11	Historia Lois. Al-Anon od początku
18	P-13	Cel i wskazówki
19	P-14	Kochasz więc alkoholika
20	P-15	Trzy spojrzenia na Al-Anon
21	P-16	Do rodziców alkoholika
22	P-19	Co Ty robisz, gdy alkoholik pije?
23	P-31	Sponsorowanie. O co chodzi w sponsorowaniu?
24	P-32	To jest Al-Anon
25	P-33	Anonimowość w Al-Anon. Dlaczego?
26	P-35	Dlaczego Literatura Aprobowana przez Konferencję (LAK)
27	P-47	Dorośle dzieci dzielą się doświadczeniem w Al-Anon
28	P-48	Zrozumieć siebie i alkoholizm
29	P-53	Tu mówimy językiem Al-Anon
30	P-57	Koncepcje – największy sekret Al-Anon?
31	P-62	Czy ona pije za dużo?
32	P-87	Założycielki Al-Anon
33	P-88	Sponsorowanie w służbie
34	P-91	Wskazówki do pracy nad sobą (wydanie rozszerzone)
35	P-94	Nadzieja i zrozumienie dla rodziców i dziadków
36	S-4	Informacja dla nowego członka Al-Anon
37	S-17	Masz kłopoty z powodu czyjegoś picia
38	S-19	Zdrowy dystans
39	S-25	Czy dorastałeś lub wychowywałeś się...
40	S-40	Przyciąganie i współpraca

Literatura Alateen

Lp.	Symbol	Tytuł
1	B-10	Alateen - dzień po dniu
2	B-3	Alateen. Nadzieja dla dzieci alkoholików
3	P-44	Co to znaczy „pijany” mamusi?
4	S-20	Czy na Twoje życie wpłynęło picie innej osoby? Alateen jest dla Ciebie
5	P-64	Czwarty Stopień dla Alateen
6	P-18	Dwanaście Stopni i Dwanaście Tradycji Alateen
7	P-67	Kochani mamó i tato
8	P-86	Niezapomniana przygoda, przewodnik do sponsorowania Alateen
9	M-18	Podstawy programu Alateen
10	M-9	Sposób postępowania dla Alateen



Kalendarz powstał za zgodą Rady Powierników
dzięki współpracy Komitetu Informacji Publicznej
z Komitetem Literatury.

Cytaty zostały zaczerpnięte z książki:

Dzień po dniu w Al-Anon,

Wydanie I, Poznań 1993

Zdjęcia uczestników spotkań Al-Anon.



Kontakt: www.al-anon.org.pl

Stowarzyszenie Służb Grup Rodzinnych Al-Anon

skrytka pocztowa 14

60-980 Poznań

tel. 618 289 307

e-mail: stowarzyszenie@al-anon.org.pl

