



Dodatne informacije: 031 688 963 (Bruna), 041 670 550 (Sonja)

JESENSKO VSESLOVENSKO SREČANJE DRUŽINSKIH SKUPIN AL-ANON

# VABILO



Okrevanje, enotnost, služenje

Družinske skupine Al-Anon Slovenije  
vabijo svoje članice in člane  
ter prijateljice in prijatelje iz skupnosti AA  
na enodnevno srečanje s temo

## IZBIRAM MOLITVICO ZA SPOKOJNOST

**v soboto, 22. novembra 2025,**

**v CENTRU ZA KREPITEV ZDRAVJA**

**stavba NOVA**

**v Novi Gorici, Kidričeva ulica 11a**

## »MOLITVICA ZA SPOKOJNOST

Nova notranja drža pogosto temelji na novem načinu gledanja. Sredstvo, ki ga Al-Anon med drugim priporoča, in s katerim si je mogoče odpreti nov pogled, je, da izrečemo molitvico za spokojnost in obenem razmišljamo o pomenu teh besed:

**Bog, nakloni mi spokojnost,  
da sprejemem, česar ne morem spremeniti,  
pogum, da spremenim, kar morem,  
in modrost, da sprevidim razliko.**

Ta molitev nam je lahko v izredno pomoč, ker nas spodbuja, da se obračamo na silo, ki je večja od nas, ko si prizadevamo razlikovati med tem, kar zmoremo, in tistim, česar ne zmoremo.« (Kako deluje Al-Anon, str. 79)

»Srečanja Al-Anona so mi odprla oči za nekaj, na kar nisem nikoli prej pomislila. Vpitje in loputanje z vrati niso najboljši način za reševanje že tako težkega položaja. Nič ni narobe, če občasno sprostimo napetost s povišanim glasom, a vpitje lahko postane destruktivna navada. Nikoli mi ni prišlo na misel, da bi se vprašala, ali se želim tako obnašati. Sem s takšnim vedenjem dosegla, kar sem želela? Je prispevalo k temu, da se dobro počutim v svoji koži?

Ko sem dobro premislila, sem ugotovila, da je odgovor na to vprašanje: »Ne.« Glasno vpitje, žaljivke in jezno ravnanje je izražalo moje nezadovoljstvo in le odmikalo sleherni upanje za mirno rešitev mojih problemov.

Geslo, ki mi pomaga, da se povrnem v prisebnost, je »Milo, ne na silo«. Ko s pomočjo tega gesla umirim svojo notranjost, laže uskladim in umirim tudi svojo zunanost.

Iščem bolj zdravorazumski pristop do vsega, na kar naletim. Gesla so lahko dragocen vir zdrave pameti v kaotičnih razmerah. Če bom danes v skušnjavi, da bi izbruhnila v jezi ali frustraciji, se bom spomnila gesla »Milo, ne na silo«.« (**Pogum, da spremenim**, 13. oktober, str. 287)

**7. izročilo:** »Razumeti sedmo izročilo kot zaščito za svojo duhovno rast, je znak ponižnosti in osvobajanja. Sedaj vem, da ne gre samo za to, da razumem, zakaj dajem svoj denar in služim, ampak tudi za to, da dojamem, da prejemanj – obilo čudežev.« (*Poti do okrevanja*, str. 198–199)

## PROGRAM:

9.00–9.30	<b>Prihod in prijava udeležencev</b>
9.30–11.00	<b>Otvoritev, srečanje z dolgoletno članico AI-Anon in članico AA</b>
11.00–12.30	<b>Srečanja</b>
<i>AI-Anon</i> <i>AI-Anon OO</i> <i>AA</i>	<i>Skrb zase ni sebičnost ampak potreba</i> <i>Postavljam meje brez slabe vesti</i> <i>Ego in jaz</i>
12.30–15.00	<b>Odmor za kosilo</b> Za kosilo je dogovorjeno v <b>restavraciji Vrtnica</b> (Kidričeva ulica 11), desno od vhoda v stavbo NOVA. <b><u>Obvezno prednaročilo na telefonsko številko 041 670 550 (Sonja) do 15. 11. 2025.</u></b>
15.00–16.30	<b>Srečanja</b>
<i>AI-Anon</i> <i>AI-Anon OO</i> <i>AA</i>	<i>Milo, ne na silo</i> <i>Kako naj odpustim?</i> <i>Zlomljeno zaupanje</i>
16.45–17.30	<b>Zaključek srečanja</b>

## KOSILO:

JUHA: Goveja juha ali bučna juha z bučnimi semeni in bučnim oljem

GLAVNA JED:

Mesni meni: Počasi pečeno telečje pleče v naravni omaki s krompirjevim souflejem, juliene zelenjava

Vege meni: Nadevane paprike z ješprenom in mešanimi gobicami, pire zelene

SOLATA: Mešana sezonska solata

SALDICA: Kremna rezina

Cena menija : 18 eur/osebo