

Арсений Кайсаров



44

ОШИБКИ ТРЕЗВОСТИ



НАВИГАТОР ТРЕЗВОСТИ

ОБ АВТОРЕ

Арсений Кайсаров – психолог, специалист по обретению трезвости.

Арсений Кайсаров более 5 лет занимается вопросами трезвой жизни, а также изучает вопросы избавления от других видов зависимостей.

Является создателем проекта «Навигатор Трезвости» – проект, помогающий людям бросить пить самостоятельно.



С 2014 года его проект «Навигатор трезвости» помог тысячам людей начать жить трезво.

В прошлом Арсений Кайсаров сам более 10 лет находился в алкогольной зависимости и знаком с проблемой не понаслышке.

Тысячи человек, прошедшие обучение по программе, сейчас живут в трезвости комфортно и с удовольствием.

Присоединяйтесь и Вы!

ПРО ИНСТРУКЦИЮ



«Лучше учиться на чужих
ошибках и быть вооруженным
знаниями уже в самом начале»

Привет!

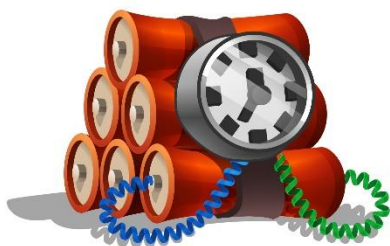
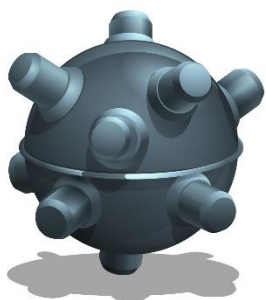
Меня зовут Арсений Кайсаров!

В данной инструкции я собрал 44 самые распространенные ошибки, которые обычно совершают люди на пути к трезвости.

Изучив эти ошибки, вы сможете подстраховать себя заранее и достигнуть стабильной трезвости.

Сразу после рассмотрения конкретной ошибки, я расскажу, как ее можно избежать.

Я постарался создать действительно работающий инструмент, отобрав только самое нужное для вашей трезвости и избавившись от всего лишнего!



Все, так называемые, «ошибки» будут объединены в несколько логических блоков.

Если вы изучите полностью данную инструкцию, ваши шансы зажить трезво возрастают многократно!

Тогда вперед!

А ЭТО ЗАВИСИМОСТЬ



У зависимости есть пульт управления. С помощью него она управляет вашими мыслями и чувствами, заставляя употребить алкоголь.

ОТРИЦАНИЕ ЗАВИСИМОСТИ

Отрицание зависимости

Алкогольную зависимость часто называют еще «болезнь отрицания». Потому что более 98% пьющих людей отрицают, что у них есть какие-либо проблемы с алкоголем.

Еще в самом начале важно выявить, каким именно способом вы **отрицаете свою зависимость**.

В этом блоке приведены основные ошибки в убеждениях людей, которые не позволили им вступить даже на первую ступеньку трезвости.



ОШИБКА №1

Отрицание зависимости

«Зависимость – это не про меня!»

Вы можете считать, что зависимость – это не про вас. Но такая «иллюзия контроля» ситуации позволяет зависимости продолжать и дальше успешно развиваться.

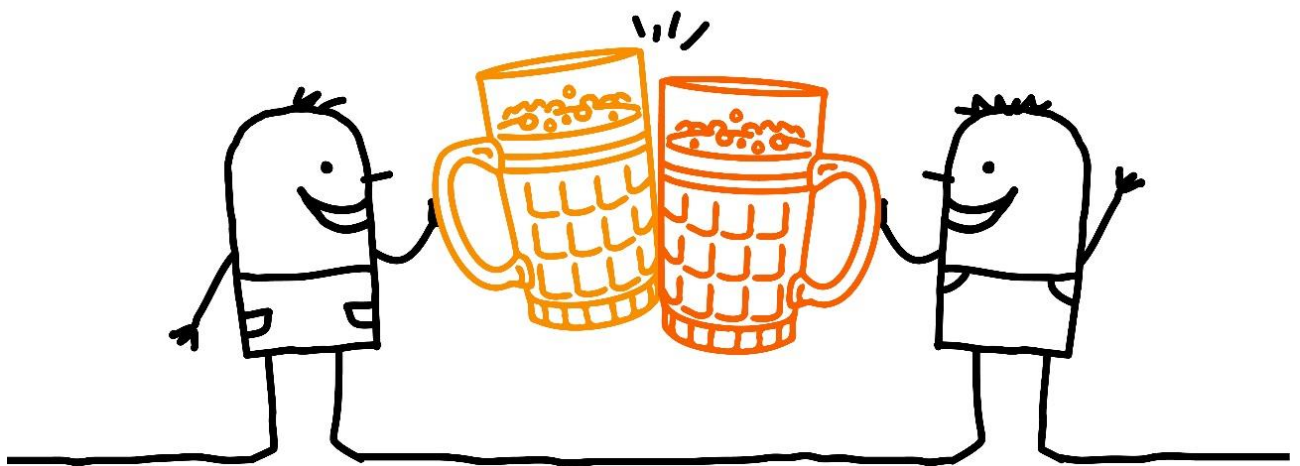


Слабый алкоголь

«Если я пью пиво, зависимость не может образоваться»

Если вы пьете слабоалкогольные напитки, например: пиво, вино, шампанское, - это никак не страхует вас от зависимости.

В случае со слабыми напитками все компенсируется количеством выпитого. И от пива можно заработать зависимость такую же как и от водки.



Умеренное употребление

«Я могу пить умеренно»

Порой вы можете пытаться пить меньше: сокращать дозы или стараться пить только по определенным поводам.



Но все ваши попытки пить умеренно рано или поздно потерпят крах, и вы вернетесь к привычной дозе.

Обещания пить умеренно никогда не будут выполнены.

Нужно бросать пить раз и навсегда без всяких попыток пить умеренно.

Общественный пример

«Пьют все люди.
Значит пить - это нормально!»

Если пьют люди вокруг, это не означает, что это нормально.

Раньше люди считали, что Земля плоская, но это не делало ее плоской на самом деле.

Также и в случае с алкоголем. То, что пьет алкоголь большинство, это вовсе не означает, что это ПРАВИЛЬНО.



Защита зависимости

«Употребление алкоголя
— это давняя традиция.

Пили все поколения»

Часто люди приводят различные доводы, чтобы защитить свое употребление. Это происходит неосознанно.

К примеру, приводятся доводы, что это давняя традиция.

Или доводы, начинающиеся с фразы « А врачи говорят...».

Не имеет значения, как человек защищает свое употребление, нужно прекращать любые способы оправдывать свою зависимость.



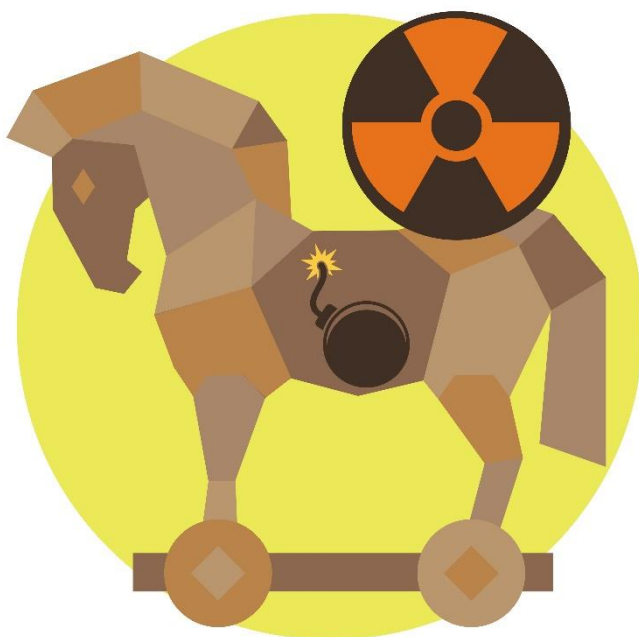
ОПРАВДАНИЯ ЗАВИСИМОСТИ

Оправдания зависимости

Оправдания зависимости или то, «почему я пью» - это невидимая защита, которую применяет каждый человек, который употребляет алкоголь.

Сами того не понимая, мы бессознательно придумываем себе собственные «оправдания зависимости», в которые начинаем свято верить, только чтобы употребить очередную дозу алкоголя.

Поэтому важно, распознать такие самооправдания в себе, а затем отказаться от них.

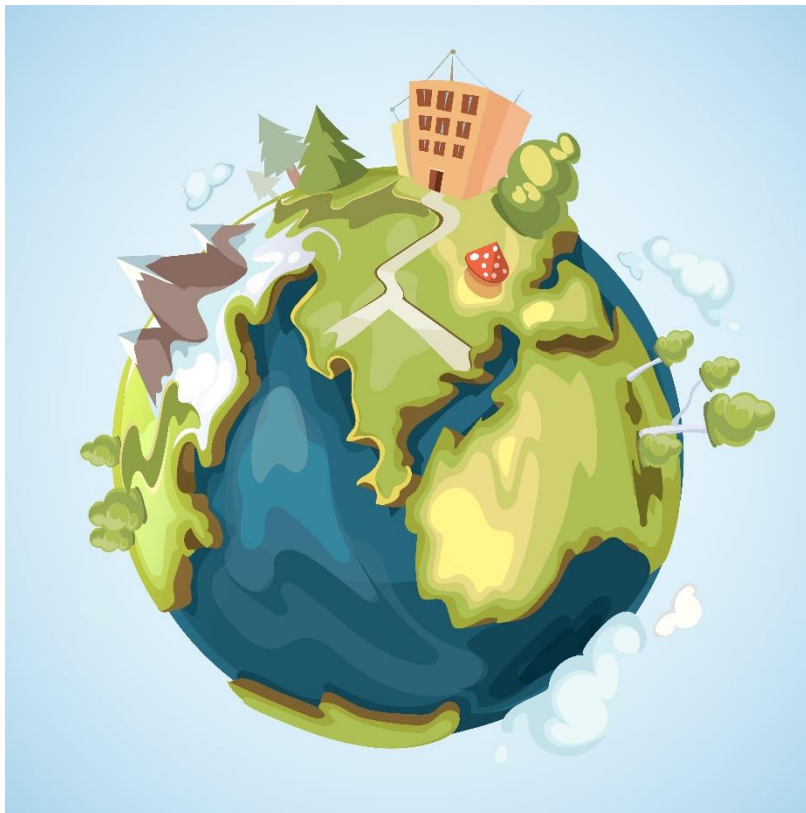


Внешние обстоятельства

«Я пью, и в этом виноват
окружающий мир»

Человек считает, что истинная причина, почему он пьет - окружающий враждебный мир или внешние обстоятельства.

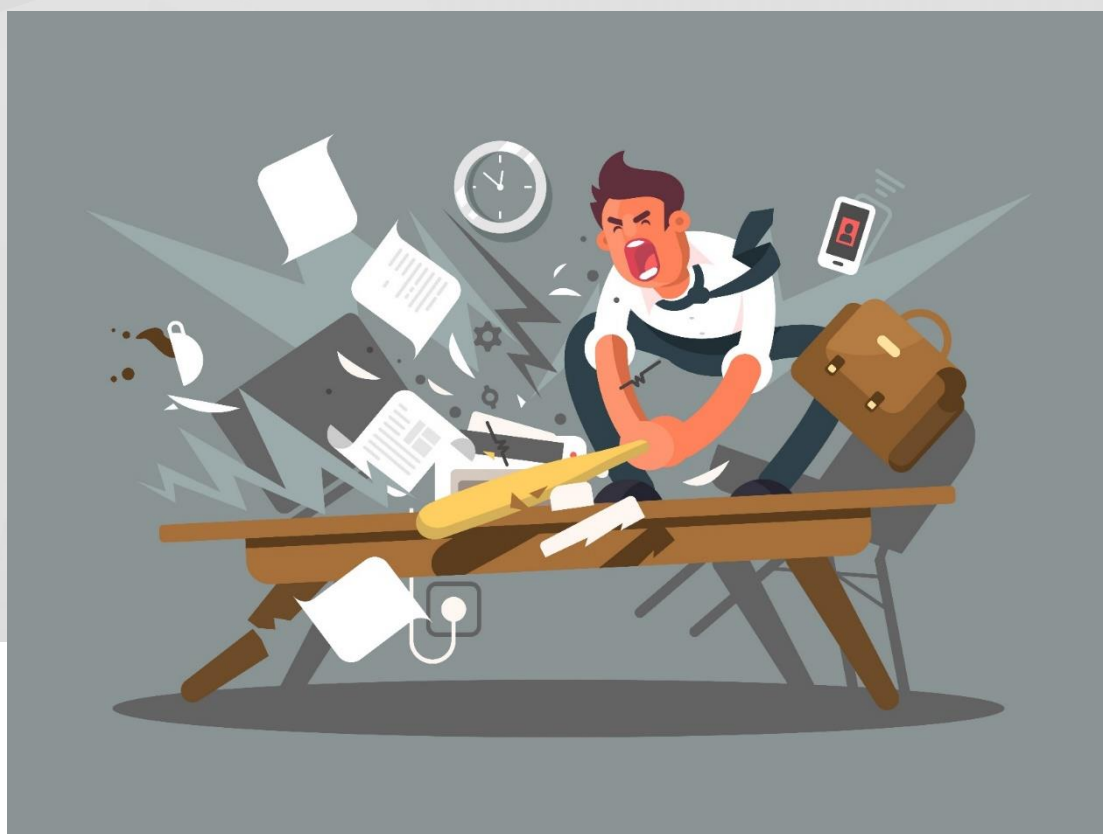
Но зависимость - это личная проблема, она никак не связана с внешним миром. Ее нужно рассматривать отдельно.



Внешние причины

«Я пью из-за проблем в жизни,
из-за тяжелой работы»

Также часто ложным доводом употребления дозы алкоголя, является какая-либо проблема или тяжесть выполняемой работы.



Дело в том, что у каждого человека в жизни есть проблемы, только кто-то пьет, а кто-то решает их на трезвую голову. К тому же проблем в жизни с каждым днем не становится меньше, и спрашивается: «Когда собственно вы бросите пить?»

Обвинение других людей

«Я пью, потому что пьют мои друзья или близкие»

Нередко человек приводит следующие доводы:

«Я пью, потому что пьют мои друзья»,
«Я пью, потому что пьет мой муж»,
«Я пью, потому что пьют мои коллеги».



Но ведь вам насильно никто не заливает алкоголь, ведь так?

Пить или нет – это ваш собственный выбор, а не выбор других людей.

The background features a series of overlapping, angular shapes in various shades of teal and turquoise, creating a dynamic, geometric pattern. A large, irregular white shape cuts across the center of the composition, providing a clean space for the text.

СТРАХИ

Страхи

Есть множество страхов, которые мешают вам даже подумать о том, чтобы бросить пить навсегда. Нужно понять, что страхи – это сильное оружие зависимости, с помощью которого она успешно держит Вас в своих цепких лапах.



Поймите, что все страхи, связанные с отказом от алкоголя – иллюзорны и не представляют реальной опасности.

Страх больше не быть счастливым

«Я никогда не смогу чувствовать себя счастливым в трезвости»

Вы не представляете себе, как вы будете радоваться без алкоголя.

Это иллюзорный страх.

Спустя определенное время вы адаптируетесь к жизни без алкоголя и будете получать удовольствие от жизни.



Это и будет ваше естественное состояние. Зависимость же перевернула все с ног на голову.

Вспомните свое детство, нужен ли был вам алкоголь, чтобы быть счастливым? Конечно же, нет!

Страх сильного стресса

«Я не смогу справляться со стрессом без алкоголя»

Другим страхом, который может помешать вам бросить пить, является страх остаться со стрессом один на один, когда не будет возможности выпить.

Вам может показаться, что вы не сможете справиться с жизненным стрессом без алкоголя.

Ваше тело и нервная система развивались миллионы лет. Вы сможете выдержать любой стресс, каким бы он ни был. В вас есть все ресурсы для этого.

Возможно, по началу справляться со стрессом будет трудно, но со временем нервная система научится снимать стресс без алкоголя.

Страх потерять поддержку

«Я потеряю лучшего друга»

Когда вы отказываетесь от алкоголя, вы можете ощутить, будто теряете лучшего друга – того, кто всегда поддерживал вас в трудную минуту.

Под таким образом зависимость пускает «пыль в глаза», чтобы продолжать держать вас в своих лапах.

Даже если алкоголь и похож на друга, то это такой друг, который обворовывает вас, пока вы этого не видите.



ПРОЦЕСС ТРЕЗВОСТИ

Процесс трезвости

Основная трудность заключается в том, что большинство людей неправильно представляют себе, как выглядит настоящий путь до трезвости.

Трезвость не наступает с того дня, когда вы перестали употреблять алкоголь.

Бросить пить легко, трудно не начать пить снова.

И чтобы бросить пить навсегда, нужно представлять, как выглядит истинный маршрут до трезвости.



Безопасное употребление

«Если я продержусь достаточно долго, я смогу снова начать пить безопасно»

Иногда человек считает, что если он продержится достаточно время, то он сможет снова пить алкоголь безопасно.

Нужно понять, что такого никогда не произойдет.

Если после любого периода воздержания вы употребите алкоголь, то мгновенно вернетесь в зависимость, в ту точку, с которой начинали.

А ваше состояние будет гораздо хуже. Вы будете испытывать большое чувство вины.



Бросить пить просто

«Чтобы не пить, нужно просто отказаться от алкоголя и больше ничего не делать»

Многим кажется, что бросить пить - легкое дело и достаточно просто начать воздерживаться от алкоголя.

У людей с подобными убеждениями получается воздерживаться лишь короткий промежуток времени, как правило, несколько дней, а затем происходит срыв.

Помните, что для того, чтобы бросить пить навсегда, одного воздержания недостаточно.

И если вы просто бросите пить и больше ничего не будете делать, даже несмотря на вашу силу воли, то срыв останется просто вопросом времени.



Спорта и хобби достаточно для того, чтобы бросить пить.

«Чтобы бросить пить, нужно просто заняться спортом или найти увлечение»

Человек предлагает «простое решение» сложного вопроса. Например, он говорит: «Чтобы бросить пить, нужно заняться спортом или найти хобби.»

Нужно понять, что спорт и хобби –это, конечно, хорошо, но данных вещей совсем недостаточно для комфортной трезвости. Зависимость просто так не отпустит человека и для трезвости нужно гораздо большее.



Желание мгновенного результата

«Я смогу стать трезвым за 1 день»

Многим кажется, что трезвость, как по волшебству, начинается сразу на следующий день, после того как они бросают пить.



Но это не так. Трезвость не начинается на следующий день.

Вы можете даже, оставаясь в трезвости, прийти в такое негативное состояние, когда выпить покажется вам самым желаемым, и вы сорветесь.

Неверное понимание трезвости

«Если я сорвался, то дальше работать над трезвостью бессмысленно»

Путь к трезвости выглядит как умение избегать срывов. Но если срыв произошёл, это не приговор.

После срыва сделайте «работу над ошибками», получите недостающие знания и пробуйте снова.

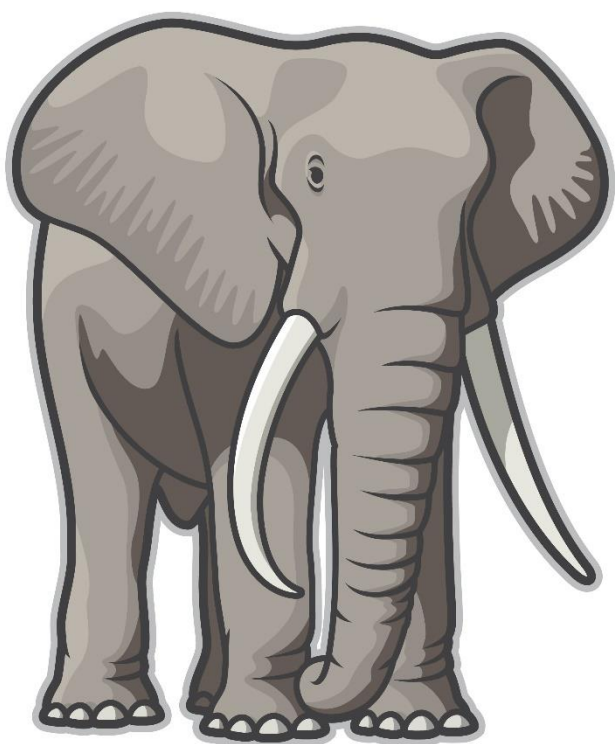
Однако не допускайте систематического хождения по кругу.



ПРЕУМЕНЬШЕНИЕ ПРОБЛЕМ

Преуменьшение проблем

В этом блоке объединены те ошибки, когда человек преуменьшает значимость проблем, которые вызывает алкоголь.



"Все не так уж и плохо,
-говорит человек.

-Все не так уж и
страшно."

Происходит некий самообман.

Важно понять, что именно алкоголь создает большинство проблем в жизни, являясь первоочередной проблемой.

Отрицание негативного влияния

«У меня нет проблем с алкоголем»

Часто человек не считает, что алкоголь вызывает какие-либо проблемы в жизни. Кроме того, он считает, что алкоголь ему помогает.

Такое диаметральное заблуждение сильно мешает бросить пить.

Вы можете полагать, что алкоголь помогает расслабиться, помогает снять стресс.

Но не догадываетесь о том, что именно алкоголь создает то самое напряжение и стресс, которое потом героически снимает.

Чаще вы видите только краткосрочную выгоду, не видя долгосрочных негативных последствий.



Отрицание проблем

«Мои проблемы в жизни
не связаны с алкоголем»

Человек не видит связи между существующими жизненными проблемами и употреблением алкоголя.

Для того, чтобы бросить пить, важно увидеть прямую связь между проблемами в жизни – работой, отношениями, психическими расстройствами и употреблением алкоголя.

Большая часть проблем в вашей жизни вызвана именно употреблением алкоголя.



Преуменьшение последствий

«Нет ничего страшного в том,
что я продолжу пить»

Вам может показаться, что если вы сохраните в своей жизни алкоголь, то ничего плохого не произойдет.

Однако дело обстоит совсем по-другому.

Если в вашей жизни остается алкоголь, все сферы жизни становятся уязвимы — и карьера, и отношения, и личное счастье.

Со временем будет происходить постепенное ухудшение жизни по всем фронтам.



Отсутствие ухудшений

«Если я пью столько же, сколько и всегда, то все остается на том же уровне.»

Порой человеку кажется, что если он не будет увеличивать дозу, то все будет просто оставаться также. И бросать нет необходимости.

Однако это не так. Зависимость всегда прогрессирует.



Даже если вы пьете столько же — зависимость всегда угнетает вашу жизнь.

Каждый раз психика получает сильнеешие изменения. Но данная прогрессия идет незаметно для вас так, чтобы казалось, будто ничего не меняется.

Эйфорическая память

«С грустью вспоминать
веселые времена с алкоголем»

Даже бросая пить, человек начинает смаковать те «веселые времена» с алкоголем. Он намеренно приукрашивает положительные аспекты, игнорируя отрицательные аспекты.

Эйфорическая память приводит человека сначала к навязчивым мыслям употребить, а потом и к самому употреблению. Чтобы не доводить себя до неуправляемого состояния, нужно вовремя прекращать «смакование таких мыслей» у себя в уме.



СИМПТОМЫ ОТВЫКАНИЯ

Симптомы отвыкания

Симптомы отвыкания являются самыми серьезными последствиями алкоголя. Именно они приводят человека к срыву.

Большинство людей знакомы только с краткосрочными последствиями алкоголя — головной болью на следующий день и общим состоянием разбитости.

Однако мало кто знает о симптомах отвыкания, которые длятся по времени гораздо дольше и начинаются только через несколько дней после начала воздержания от алкоголя.



Симптомы отвыкания

Симптомы отвыкания – это долгосрочные последствия алкоголя. Они выражены в том, что если человек бросает пить, через несколько дней он начинает испытывать неустановленные клиническим путем психические расстройства:

- чувство беспокойства,
- необъяснимую тревогу,
- постоянную напряженность,
- человеку начинает казаться, что в его жизни идет что-то не так,
- резкая раздраженность,

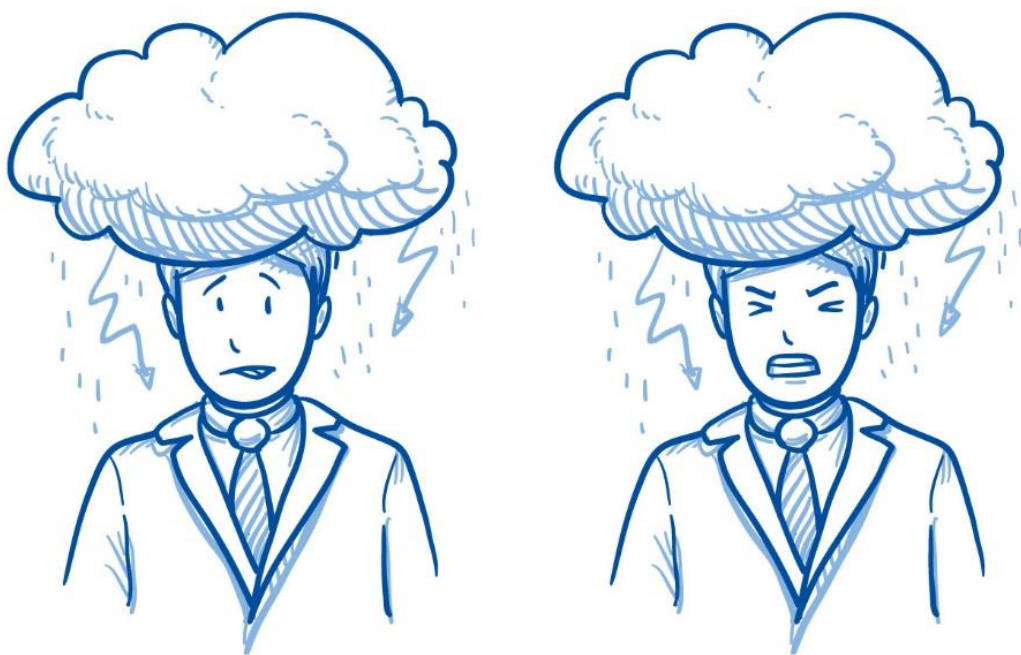


Симптомы отвыкания

Причина симптомов отвыкания только одна – это прошлое употребление алкоголя.

Однако человек считает, что это с «ним что-то не так», в следствие чего его беспокойство возрастает до критического уровня, и он срывается.

Важно знать, что такое симптомы отвыкания и что с ними нужно делать для того, чтобы оставаться трезвым.



Непонимание симптомов отвыкания

«Если я чувствую себя плохо,
значит со мной что-то не так»

Когда к человеку приходят симптомы отвыкания, его психическое состояние ухудшается.

И основной ошибкой является то, что человек принимает эти негативные чувства на свой счет. Он считает, что это с ним что-то не так.

Чтобы оставаться трезвым, нужно всегда себе напоминать, что это всего лишь симптомы отвыкания — последствия прошлого употребления алкоголя, а не реальные чувства.

И прекращать рассуждения в период действия симптомов отвыкания.



Неверное решение при симптомах

«Через несколько дней мне стало хуже, значит нужно снова пить»

После того, как человек бросает пить, он ожидает улучшения состояния, но спустя несколько дней вдруг чувствует ухудшение.

Из-за этого человек делает неверный вывод, что без алкоголя ему хуже и нужно вернуться к употреблению.



Желание не испытывать последствия

«Я не хочу испытывать эти последствия и хочу их убрать»

Часто человек, даже когда осознает, что находится в фазе действия симптомов отвыкания, совершает одну и ту же ошибку: хочет немедленно убрать симптомы.

Но желание убрать симптомы отвыкания приводит только к их возрастанию.

Нужно понять, что симптомы отвыкания (неадекватные чувства беспокойства, излишняя раздражительность и т.д.) — это следствие, а не причина.

А прошлое употребление алкоголя — вот настоящая причина. Нельзя работать со следствием. Его можно только переждать, осознав, что причина была в прошлом.

Кажется, что так будет вечно

«Так будет всегда со мной,
это состояние никогда не закончится.»

Когда к человеку приходят симптомы отвыкания (повышенная напряженность, беспокойство), ему кажется, что такое состояние никогда не пройдет и будет сопровождать его вечно.

Чувство безысходности еще больше усиливает беспокойство, что может привести в итоге к срыву.



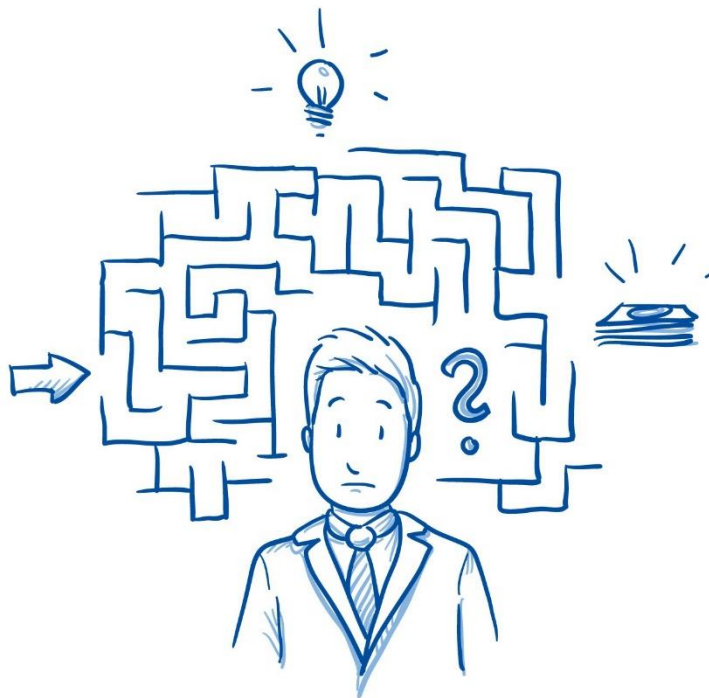
Нужно всегда напоминать себе, что такое состояние имеет временный характер, и оно рано или поздно пройдет.

Отсутствие плана

«Не знаю, куда себя деть,
когда приходят симптомы.»

Человек не знает, что делать и как себя вести, когда приходят симптомы отвыкания.

Вроде бы он бросил пить, но непонятно, как преодолеть сильнейшее беспокойство, чувство напряженности, которое не отпускает ни на минуту.



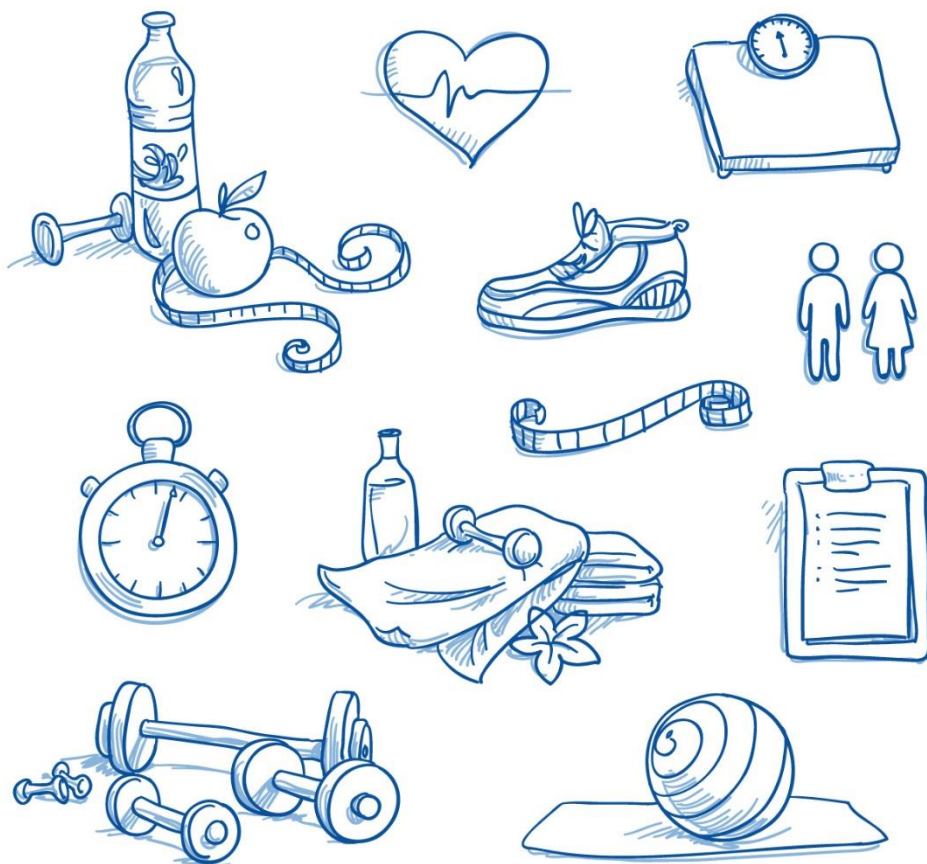
Важно знать и иметь собственный план действия на случай, когда приходят симптомы отвыкания.

ТРЕЗВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Трезвый образ жизни

Многие люди считают, что достаточно просто бросить пить и будет происходить просто восстановление в обратном порядке. Однако это не так.

Трезвость – это ежедневная работа над собой, над своими привычками, над своими убеждениями и стилем жизни. Бросить пить недостаточно. Вы бросаете пить, а вся работа только начинается.



Трезвый образ жизни

К трезвому образу жизни относится также избавление от других вредных привычек и негативных моделей поведения, которые сопровождали вас в зависимости.

Трезвая жизнь включает в себя обучение умению жить размеренно, не браться за несколько дел сразу, обучаться тому, как вести себя в стадии срыва, когда с особой силой действуют симптомы отвыкания.



Трезвость – это рост по шагам.

Сохранение зависимого поведения

«Я брошу пить,
но курить не брошу»

Я видел много людей, которые бросали пить, но начинали, например, больше курить или маниакально играть в компьютерные игры, смотреть порно или переедать сладким или фаст-фудом.

Можно ли сказать, что в этом случае человек научился жить трезво? Я думаю, нет.

В этих случаях зависимость перетекла из одного вида в другой.

Важно избавляться не просто от алкогольной зависимости, а от зависимого поведения в целом.



Сохранив какую-либо зависимость, вы рискуете снова сорваться.

Зависимое поведение никуда не делось, а просто временно приняло другой вид.

Сохранение старого образа жизни

«Я брошу пить, но буду жить также как и раньше»

Если вы продолжите жить так, как жили до этого, то срыв остается просто вопросом времени.

Необходимо пересмотреть полностью свой образ жизни, свои привычки и убеждения.

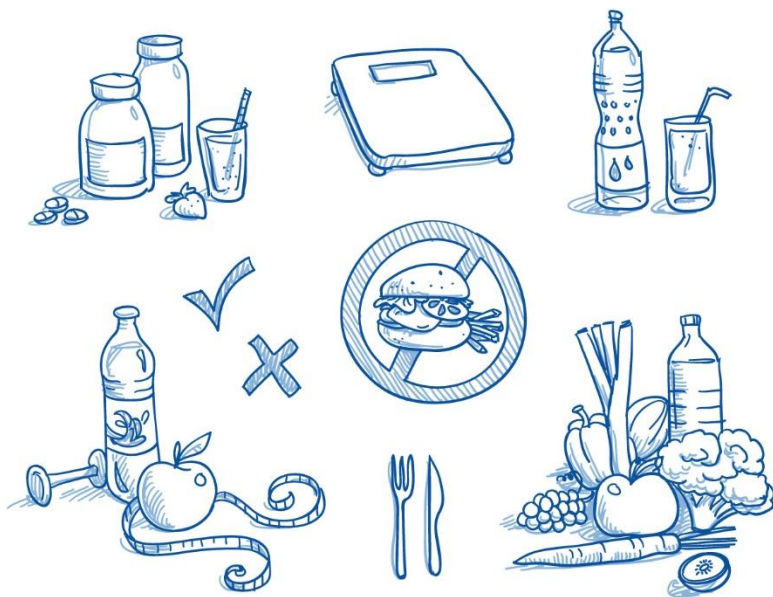


Плохое питание

«Плохо и нерегулярно питаются»

Замечено, что человек, который находится в зависимости, плохо и нерегулярно питается.

Для трезвости важно правильное питание. Не стоит увлекаться какими-то диетами или подсчитывать калории.



Достаточно сбалансированное питание, главное, питаться регулярно.

Голод – это лишний фактор стресса, который может провоцировать симптомы отвыкания.

Сон

Не высыпаться

Усталость – это лишний фактор стресса, а стресс вызывает симптомы отвыкания, которые могут повлечь срыв. Важно вовремя высыпаться и отдыхать.

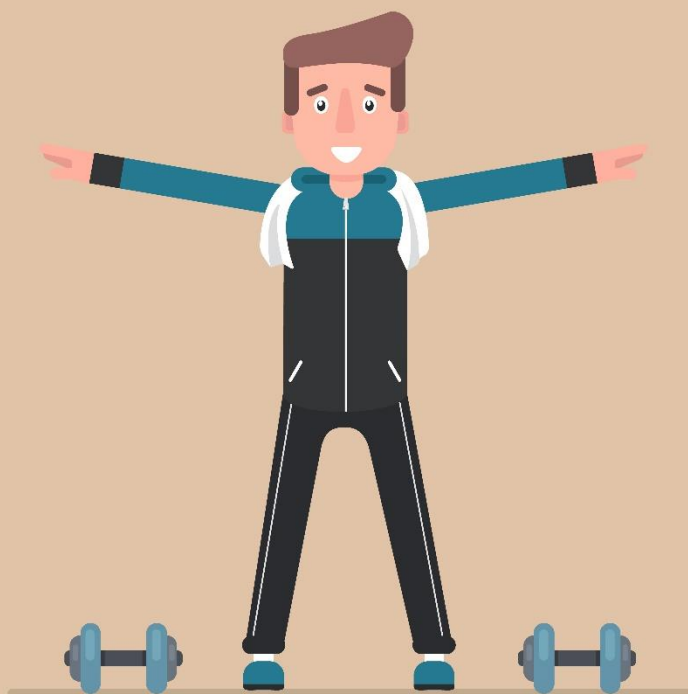


В трезвости важно соблюдать режим дня. При малейшем чувстве усталости ложитесь отдыхать. Возьмите себе такую привилегию.

Отсутствие активности

Физическая культура

В трезвости вводите в свою жизнь физическую активность. Пусть это будут обычные физические упражнения или прогулки в парке, но пусть они будут регулярными.



Если вы работаете в офисе, вставайте и делайте легкую разминку через каждый час.

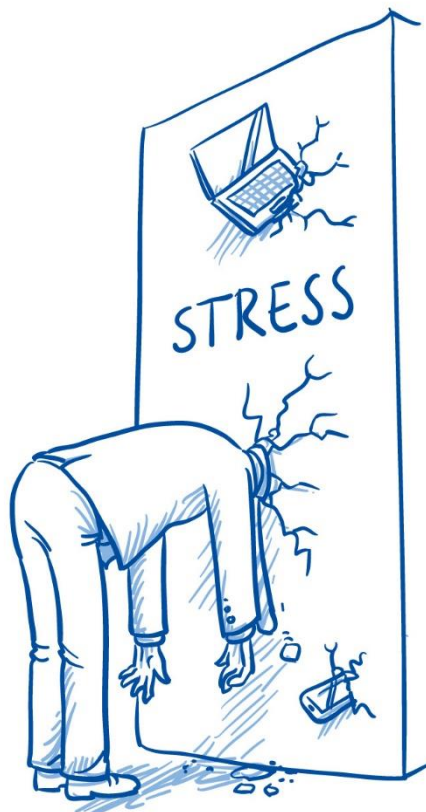
Неумение справляться со стрессом

Изучение независимых способов проживания стресса

Даже если вы бросили пить, это не гарантирует вам комфортной трезвости.

Стресс –это злейший враг трезвости.

Изучите способы снижения стресса, имейте свои техники по управлению стрессом.



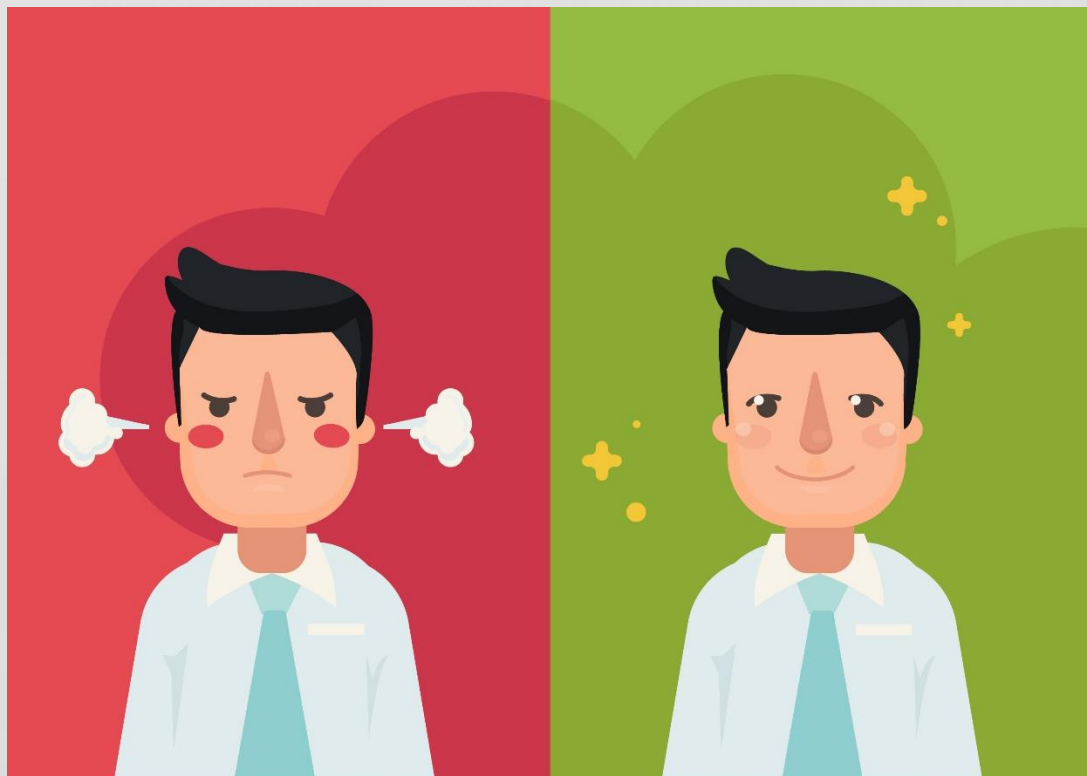
Старые модели поведения

Сохранять старые убеждения,
быть негибким

Если вы бросили пить, вы можете все же сохранять старые неэффективные убеждения.

К ним относятся, например, излишняя агрессия к миру, деление все на «черное» и «белое», обидчивость и так далее.

В трезвости нужно формировать новые убеждения, учиться уступать, быть гибким в своем поведении.



СОЦИАЛЬНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

Социальные последствия

От того, насколько хорошо мы умеем общаться, зависит насколько хорошо мы себя будем чувствовать среди людей.

Многие неэффективные модели общения приводят нас сначала к враждебности, а потом к изоляции и в конечном счете к душевной боли.

В трезвости нам нужно заново учиться ладить с людьми.



Нахождение в компании тех, кто употребляет

Пребывание рядом с пьющими людьми

Порой человек, который начал воздерживаться от алкоголя, продолжает посещать на первом месяце трезвости вечеринки, где другие люди активно употребляют алкоголь.

Когда человек, еще неокрепший в трезвости, попадает в такой круг, риск срыва значительно возрастает.

Первый месяц я категорически не советую посещать места, где у вас будет прямой доступ к алкоголю.

Конфликтное поведение

Агрессивно-настроенное общение

Конфликты вызывают стресс, стресс провоцирует симптомы отвыкания.

Одним из центральных умений трезвого человека является умение избегать конфликтов.



Ладить с людьми – это очень важно. И здесь речь не идет о потакании всем и каждому, а об избегании конфликтов с целью сохранения своей трезвости.

Что подумают другие?

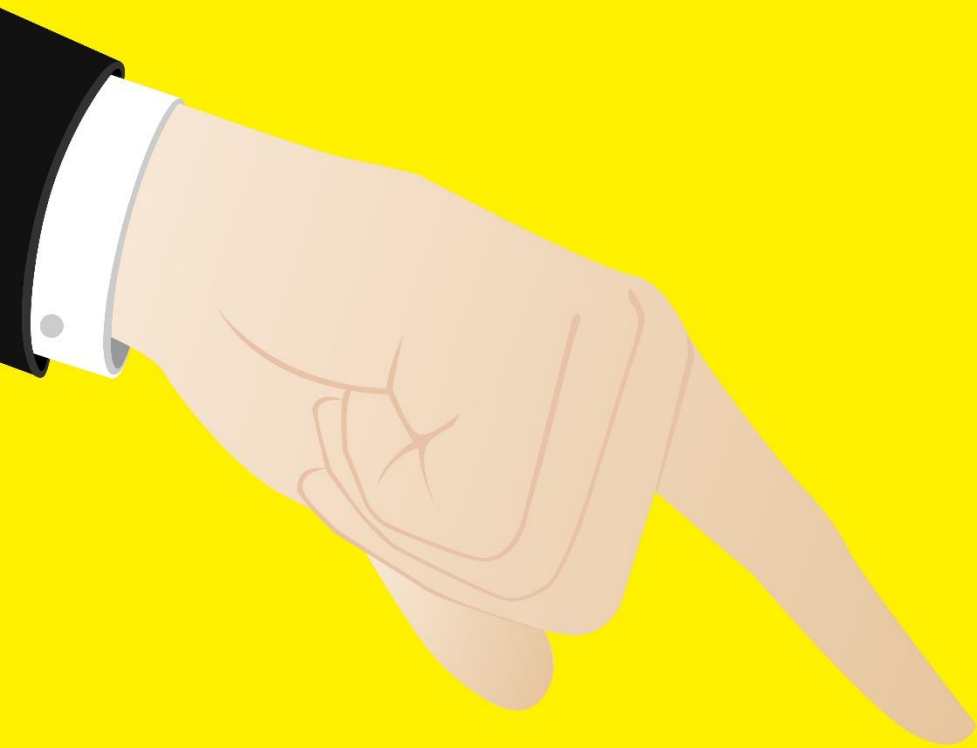
Считаться с мнением окружающих.

Именно для России характерна следующая ситуация. Когда человек бросает пить, ему говорят:

«Ты не сошел с ума?» или «Все ли с тобой в порядке?».

И часто человек может вернуться в употребление алкоголя, чтобы не быть белой вороной в обществе, где «не употреблять наркотические вещества» считается странным.

Если вы боитесь недопонимания со стороны окружающих, помните, что не нужно никому ничего доказывать. Трезвость важно именно для вас.



У вас нет цели разрушать самообман других людей. Это ваша жизнь и вы должны сами для себя решить жить трезво, в независимости от мнения окружающих.

Заблуждения и мнения других людей не должны быть для вас важными.

Эгоистичность

Считать других людей недостойными

Зависимость так влияет на человека, что со временем приобретаются эгоистичные черты характера. Человек учитывает только свои интересы, игнорируя интересы других людей. И когда человек бросает пить, он сохраняет такой стиль поведения, что снижает качество его трезвости.



Чтобы сделать трезвость комфортной, со временем нужно уметь отказываться от своего ЭГО. Понять, что ЭГО только вредит. Старайтесь снижать собственную важность и значимость. Умейте уступать, а также ставить себя на место другого человека.

Решение проблем

Не решать застаревшие проблемы, не переходить в режим реактивности.

Когда человек бросает пить, нередко он начинает ожидать некоего чуда. Ему кажется, что он уже трезв и только поэтому жизнь ему должна дать все самое лучшее. Но жизнь ничего не должна. Нужно закатывать рукава и начинать работать самому день за днем, месяц за месяцем, если понадобится год за годом, чтобы достигнуть своих целей в трезвости.



Решать застарелые проблемы в трезвости нужно постепенно.



ВСЕЗНАНИЕ

Всезнание

Я все и сам знаю, как жить трезво

Основная ошибка заключается в том, что человек считает, что его собственных знаний достаточно для того, чтобы бросить пить.

Хотя именно его существующее понимание ситуации привело в зависимость. И чтобы выбраться из зависимости нужно получить «другие» знания.



Нельзя мыслить также и при этом получить другой результат.

Слишком рано ожидать результат

«Я уже трезв 2 дня.
И проблема уже решена»

Иногда человек заявляет, что он уже несколько дней не пьет и уже готов праздновать победу.

Такая самоуверенность чаще приводит к неуправляемому срыву. После срыва, который наступает через несколько дней или недель, человек винит во всем случайность или неудачно сложившееся обстоятельства.

Но срыв - это закономерность – следствие недополучения критически важной информации о трезвости.



Иллюзия контроля

«Я уже трезв 2 дня! И я управляю своей жизнью на 100%»

Также через несколько дней человек может посчитать, что весь контроль перешел ему обратно.

Однако в первые месяцы воздержания зависимость еще достаточно сильна.

Нужно понять, что, как минимум, первый год вы не будете иметь стопроцентного контроля над своими мыслями и чувствами, как бы вам этого не хотелось. Но именно такое допущение позволит вам оставаться трезвым.

Зависимость будет стараться с помощью чувств и мыслей человека забрать его обратно. Человеку будут подкинuty такие мысли и чувства, которые заставят его снова выпить.



Надеяться только на себя

«Я смогу справиться сам»

Многие люди надеются только на себя, и у кого-то даже получается воздержаться несколько недель или даже месяцев.

Но потом следует срыв. Человек не понимает, почему он сорвался. Однако - это также есть закономерность, человек не знал определенных особенностей о зависимости.

Не нужно недооценивать силу зависимости, с которой вы столкнулись



Неполучение знаний

«Я смогу справиться сам»

Следующая ошибка заключается в том, что человек хватается несколько отрывистых знаний. Как верхушку айсберга, считая, что узнал достаточно. Но этих знаний ему хватит, чтобы плыть несколько дней или недель в трезвости, и затем зависимость заберет его.

Чтобы постоянно оставаться на плаву, очень важно получать знания о зависимости и о том, как жить трезво. Изучайте статьи, и используйте любую возможность получить новые знания.

«Непредвзятость и открытость для новой информации» - это очень действенная позиция для обретения трезвости.



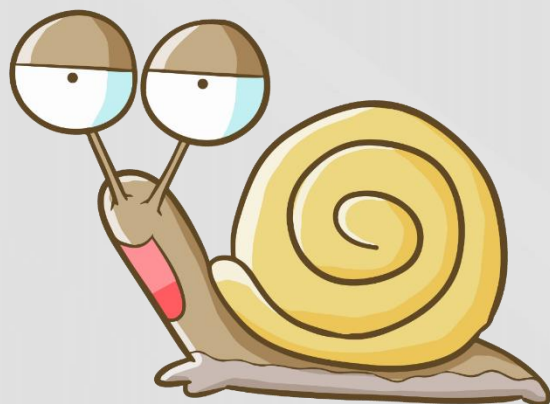
Промедление

«Я еще успею бросить пить
потом. Но не сейчас. »

Часто человек начинает медлить с решением бросить пить. Ему кажется, что не наступили еще подходящие обстоятельства.

Долго откладывая решение, однажды вы захотите бросить пить, но может быть уже слишком поздно, когда зависимость нанесет слишком большие повреждения нервной системе и выбраться самостоятельно будет крайне сложно.

Но дело в том, что подходящие обстоятельства никогда не наступят. И самое время бросать пить именно сейчас. Чем раньше вы получите знания и бросите пить, тем меньше последствий будете иметь.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Уважаемый друг!

Трезвость даст вам гораздо больше, чем вы можете ожидать. Трезвость – это фундамент для любых свершений в вашей жизни.

Успех, счастье, деньги, карьера, счастливые отношения, дружная семья - все это строится на трезвости.

Вы не можете сохранить зависимость в своей жизни и добиться успеха в какой-либо сфере. Рано или поздно с алкоголем все сферы жизни потерпят крах.

Заложите мощный фундамент своей трезвости и тогда вы станете хозяином своей жизни.

Вы, а не алкоголь будете определять собственное счастье.

Вы научитесь чувствовать себя счастливым без необходимости употреблять алкоголь.



Поверьте, трезвость – это тот свет, который
выведет вас и вашу жизнь на новые
горизонты.

Вы станете лучшей версией себя!

Заключение

Вот, теперь вы осведомлены о всех ошибках, которые могут привести вас к срыву. Более того, вы знаете, как их не допустить.

Я надеюсь, эта инструкция станет для вас путеводителем в мир трезвости.

Продолжайте получать знания, и тогда ваша трезвость станет для вас не только стабильной, но и комфортной!

Арсений Кайсаров.

Арсений Кайсаров

[Я Вконтакте](#)

[Видеотренинг «Арсенал Трезвости»](#)

[Мой блог](#)

[Мой канал](#)



НАВИГАТОР ТРЕЗВОСТИ