

Алексей Номейн

---

# *365 дней без алкоголя*

---



Алексей Номейн

**365 дней без алкоголя**

«Издательские решения»

**Номейн А.**

365 дней без алкоголя / А. Номейн — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-854473-6

Книга-дневник создана для тех, кто осознал свою привязанность и зависимость перед горячительными напитками. Надеюсь, что она вам поможет продержаться хотя бы год. Описываю свои ощущения и методы мотивации, помогающие бороться с этим злом.

ISBN 978-5-44-854473-6

© Номейн А.

© Издательские решения

# Содержание

Введение	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

# **365 дней без алкоголя**

**Алексей Номейн**

© Алексей Номейн, 2017

ISBN 978-5-4485-4473-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Введение

Книга-дневник создана для тех, кто осознал свою привязанность и зависимость перед горячительными напитками. Надеюсь, что она вам поможет продержаться хотя бы год.

Начну с того, что в свои 25 лет я понял, что страдаю алкоголизмом. Несмотря на то, что основным направлением моих книг являются темы по бизнесу, я посчитал нужным поделиться ощущениями, достигая своей цели – ровно один год воздержаться от принятия спиртных напитков.

Все началось с того, что я осознал причину своих проблем. Большинство неудач и жизненных потерь, а также денег, происходило по причине «отсутствия тормозов», стоило только выпить случалось следующее:

- Пьянка до состояния «в мясо»;
- Слив денег в азартные игры и покер;
- Косяки перед семьёй, за которые потом было очень стыдно.

У меня любящая и дружная семья, двое детей. Сын привык играть с пустыми бутылками из под пива, когда отец очередной раз похмелился. Вспоминая это, мне становится противно от самого себя и от того, какой пример детям я показывал.

Старт болезни, думаю, не отличался от остальных стандартных случаев: мне 15 лет и вот мы с одноклассниками распиваем по бутылочке пива. Затем, я создал свою рок-группу и понеслась душа в рай... Каждую репетицию, каждый концерт. Расставания с девушками добавляли оборотов, посещение увеселительных мероприятий – аналогично. В общем итоге я пил 9 лет с перерывом максимум в две недели. Все продолжалось относительно круто: с утра не болееешь, голова не трещит и все в общем-то здорово, но до тех пор, пока у меня не появились панические атаки. Углубляться не стану. Скажу только одно: во время этих атак казалось, что сейчас попрощаюсь с этим миром. Необъяснимая паника, головокружение, аритмия, страх смерти.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.