

ЧИКАРА

Как бросить пить и начать жить



Чикара

Как бросить пить и начать жить

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=32492425

ISBN 9785449074461

Аннотация

Данная книга – это своего рода биография писательницы, которая делится опытом в борьбе с таким недугом, как алкоголизм. В книге вы найдете переживания, мысли и идеи людей, страдающих от алкогольной зависимости. Многое время считалось, что алкоголизм не излечим, но на своем опыте она убедилась, что это не так.

Содержание

Предисловие	5
Детство	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Как бросить пить и начать жить

Чикара

Меня зовут Лиза, я – алкоголик

© Чикара, 2018

ISBN 978-5-4490-7446-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Я посвящаю эту книгу тем, кто не верил в меня.

Тем, кто предал меня. Тем, кто отвернулся от меня именно в тот момент, когда больше всего был нужен. Тем, кто пользовался моей добротой и наивностью.

Тем, кто недооценил меня. Тем, кто сделал мне больно. Тем, кто унизил меня. Тем, кто обманывал меня.

Сейчас я хочу сказать вам спасибо!

Благодаря вам я стала сильней. Благодаря вам я научилась сама решать свои проблемы, а не жаловаться и искать помощи. Благодаря вам я стала мудрее. Благодаря вам я научилась ценить каждый день.

Благодаря вам я написала эту книгу.

Спасибо!

Предисловие

Когда я осознала свою проблему с алкоголем, я хаотично начала искать информацию, которая сможет мне помочь самостоятельно справиться с данным недугом. К сожалению, кроме сайтов помощи трезвенниками и форумов анонимных алкоголиков с их 12 шагами, я больше ничего не нашла. На одном из этих форумов была упомянута книга Аллена Карра «Легкий способ бросить пить», исходя из опубликованных на сайте отзывов, она многим помогла. Я решила ее найти и прочесть.

Я не люблю читать онлайн, люблю держать книгу в руках и брать ее с собой в путешествиях. Поэтому я составила список необходимых мне книг перед ближайшей поездкой в Белоруссию, потому что в стране, где я на данный момент проживаю, нет литературы на русском языке. Каково же было мое удивление, что из 10 магазинов, которые я посетила, ни в одном из них не было этой книги и вообще, какой-либо информации по данной теме, а из всего списка продавщица мне максимум могла предложить одну книгу; и то с таким видом, как будто, проблема алкоголизма в странах бывшего СССР – это что-то заоблачное и не актуальное.

Уже перед отъездом, в последнем магазине я нашла все необходимые книги – молодая продавщица была очень мила

и помогла мне, что сгладило предыдущий негативный опыт.

Наконец-то, я держала в руках именитую книгу. Читать ее я начала уже в тот же вечер. Не сказала бы, что я прочла ее на одном дыхании, «со скрипом» я закончила её читать через 2 месяца, когда как следующую книгу я прочла за 3 дня.

Мое впечатление? Написано слабенько, скучновато, много повторяющихся фраз и нет конкретных примеров. Написано для Америки. Гольф-поля, посиделки в баре, встречи с друзьями, это все как-то образно и поверхностно. Меня, если честно, не мотивировало, поэтому моя проблема осталась нерешенной.

Именно тогда я поняла, что должна решить свою проблему сама, чтобы в дальнейшем поделиться собственным пережитым опытом, переживаниями, ощущениями и успехами.

И вот моя история...

Детство

Родилась я в семье, которую трудно назвать благополучной.

Моя мать всегда работала, тогда в воинской части нашего маленького городка, а в промежутках разрывалась между огородом и детьми (у меня есть еще младший брат). Отец мой – алкоголик, вечно лежащий на диване и отходящий от очередной попойки, отчего воздух в квартире всегда напоминал «как будто кто-то заполз и сдох». Смесь перегара, грязного тела и несменной одежды – это часть моих воспоминаний о детстве. По профессии отец был инженером, но ни на какой работе он долго не задерживался, только до первой зарплаты, а дальше запой на неопределенное время... Поэтому никому было не интересно кто он по профессии, сколько ему лет и есть ли у него семья. Так и жили, мать была недовольна жизнью и соответственно отрывалась на нас, постоянно орала, больше на меня, как старшую, ничего не позволяла, унижала, лупила на при первом удобном случае, грозила отдать в интернат, словом, не жизнь, а сказка.

После окончания 9-ого класса, когда жизнь стала просто невыносимой, я решила поехать учиться в другой город, в 100 км от родительского дома. Мне тогда было 16 лет,

мать начала заниматься бракоразводным процессом с отцом и мне мало хотелось видеть все его последствия.

Учиться я пошла на повара, последовав примеру одноклассниц, но не из-за большой любви к кулинарии, а потому, что хотелось поскорей уехать из родительского дома, сбежать от скандалов, унижения и вечных упреков.

В связи с низкой самооценкой мысль о высшем учебном заведении меня не посещала никогда, я не знала чего я хотела, с детства все желания пресекались и каких-то планов на будущее я никогда не строила. Меня практически никогда не хвалили, зато поругать и унижить, было любим занятием моих родителей. Все матерные слова я выучила дома, от мамы. «Отстань, я устала, иди учи уроки, опять полы плохо вымыла, у всех дети как дети, а ты...» Сложно верить в себя, когда с детства тебя считали ничтожеством и во всем пресекали.

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.