

Сергей Ястребов

ЛЁГКОЕ ДЫХАНИЕ

или

СПАСТИ СЕРЁГУ ЯСТРЕБОВА



Как я
перестал
курить,
пить
и есть

Сергей Ястребов

**Лёгкое Дыхание, или
Спасти Серёгу Ястребова**

«Издательские решения»

Ястребов С. В.

Лёгкое Дыхание, или Спасти Серёгу Ястребова / С. В. Ястребов —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-907168-2

Когда-то я мучился от комплексов, связанных с лишним весом, страдал от последствий курения, злоупотреблял алкоголем и бессовестно прожигал свою жизнь. До тех пор, пока меня сильно не стукнуло по голове и я не взялся за себя обеими руками. Я изменил свой образ жизни. Изменился сам. Это было очень непросто, с одной стороны. Но зато результаты безумно радовали. Я стал снова стройным и спортивным, как когда-то в юности. Я заново почувствовал вкус к жизни. И у меня появилось «Лёгкое Дыхание»...

ISBN 978-5-44-907168-2

© Ястребов С. В.
© Издательские решения

Содержание

Что такое «ЛЁГКОЕ ДЫХАНИЕ»?	6
Для чего эта книга?	7
Моя история	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Лёгкое Дыхание, или Спасти Серёгу Ястребова

Сергей Ястребов

Дизайнер обложки Сергей Ястребов

Редактор Татьяна Сычёва

© Сергей Ястребов, 2019

© Сергей Ястребов, дизайн обложки, 2019

ISBN 978-5-4490-7168-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Все права защищены. Книга или любая её часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, продукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от автора.

Приветствуется распространение книги в сети Интернет с указанием автора и названия книги (не для коммерческого использования).

Что такое «ЛЁГКОЕ ДЫХАНИЕ»?

«ЛЁГКОЕ ДЫХАНИЕ или Спасти Серёгу Ястребова» – это цикл писем, которые были написаны в 2010 году.

Я рассылал эти письма друзьям и знакомым, но не публиковал их в Интернете до августа 2017 года.

Идея написать письма родилась тогда, когда один мой хороший друг решил, что я попал в опасную секту и попытался предостеречь других наших общих друзей и знакомых через социальную сеть «Вконтакте». В общем, он предложил всем миром «Спасти Серёгу Ястребова».

Признаюсь, это было тяжёлое испытание, но я его выдержал. В итоге через свои письма помог другим людям иначе взглянуть на их образ жизни и привычки. Так что я очень благодарен своему другу за то, что он решил тогда «спасти» меня.

Дорогой читатель, это первое письмо из цикла «Лёгкое Дыхание». Второе письмо будет опубликовано в ближайшем будущем.

Для чего эта книга?

Меня зовут Сергей Ястребов. Сегодня я веду здоровый образ жизни. Я занимаюсь спортом. Я принципиально не употребляю алкоголь. Я свободен от никотиновой зависимости. Я предпочитаю питаться просто, вкусно и полезно. У меня отличное здоровье и много энергии. В общем, как видишь, я большой молодец. Но так было не всегда.

Когда-то я мучился от комплексов, связанных с лишним весом, страдал от последствий курения, злоупотреблял алкоголем и бессовестно прожигал свою жизнь. До тех пор, пока меня сильно не стукнуло по голове и я не взялся за себя обеими руками.

Я изменил свой образ жизни. Изменился сам. Это было очень непросто, с одной стороны. Но зато результаты безумно радовали.

Я стал снова стройным и спортивным, как когда-то в юности. Я заново почувствовал вкус к жизни. И у меня появилось «Лёгкое Дыхание».

С тех пор как я встал на этот путь, прошло 8 лет. Время от времени я отклонялся от здорового образа жизни: снова начинал выпивать, курить и питаться не пойми чем. Обычно это было связано с трудными жизненными ситуациями, сильными переживаниями и стрессами.

Много раз я брал себя в охапку и начинал всё с нуля. Я настраивался, бросал курить, завязывал с алкоголем и опять возвращался к «Лёгкому Дыханию».

Недавно я осознал, что потерял мотивацию, которая двигала меня вперёд в самом начале, когда я делился с близкими своей радостью, рассказывал о трезвости и здоровом питании, проводил бесплатные лекции в школах по этим темам.

Именно поэтому я решил «вспомнить всё» и опубликовать мою книгу в свободном доступе в Интернете. Для меня это новый шаг, свежая доза мотивации и вдохновения. Я хочу снова помочь себе, помогая другим людям справиться с зависимостями, начать новую жизнь, здоровую и счастливую, – в общем, обрести «Лёгкое Дыхание».

Моя история

Здравствуй, Друг. Я хочу рассказать о себе, а после – услышать о тебе, узнать твоё мнение и понять, может, меня и правда нужно спасать?

В конце 2008 года я был на перепутье. Много чего произошло. Я запутался в себе. Чувствовал, что надо менять жизнь. У меня была глубокая депрессия. Мне казалось, что совсем неправильно живу. Злоупотреблял алкоголем, курил, много нервничал, постоянно переживал за родных и близких. Не мог толком помочь никому. Был лишён водительских прав в ноябре 2008 года – прибор сотрудника ГИБДД показал содержание алкоголя в крови выше нормы. От меня отвернулся один из самых близких друзей. Личная жизнь не ладилась. Я чувствовал себя неудачником, не состоявшимся человеком. Корил себя за то, что не мог зарабатывать столько денег, сколько хотелось бы. В среднем я зарабатывал 30—35 тысяч рублей. Для города Сыктывкара по тем временам это была довольно приличная сумма. Но деньги у меня вечно каким-то волшебным образом испарялись. И неудивительно.

Я вёл разгульный холостяцкий образ жизни. Частенько кутил. Временами пользовался услугами проституток. Трезвый говорил себе, что не буду больше. Но потом выпивал и снова туда же. Именно в состоянии алкогольного опьянения я совершал глупости, за которые потом ненавидел себя. Я мучился, но снова делал одни и те же ошибки.

Осенью 2008 года я помогал своей любимой мамочке выбраться из глубокой депрессии. Она приехала ко мне погостить из деревни. С помощью любви, заботы и понимания у меня получилось. У мамы появилась надежда на то, что жизнь наладится и всё будет хорошо.

После того как я отправил её домой в посёлок, со мной произошли неприятные события. Я лишился водительских прав. От меня отвернулись друг, тётя и двоюродная сестра. Основной причиной всех этих бед был алкоголь. Хотя я тогда боялся признаться в этом самому себе. В итоге к Новому 2009 году я пришёл с чётким желанием изменить свою жизнь. Изменить так, чтобы больше не чувствовать себя, как Сергей Есенин на перепутье:

Мне осталась одна забава:
Пальцы в рот и весёлый свист,
Прокатилась дурная слава,
Что похабник я и скандалист.

Ах, какая смешная потеря.
Много в жизни смешных потерь.
Жаль, что я раньше в Бога не верил.

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.