

A man in a dark suit and red tie is shown from the chest up, looking down at a glass of red liquid he is holding. The lighting is dramatic, with strong red and blue tones. The background is dark and out of focus.

**Мама я не могу
больше пить**

Павел Косицин

Павел Владимирович Косицин

Мама я не могу больше пить

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64058662

SelfPub; 2024

Аннотация

Так уж случилось, что в России чуть ли не каждая первая семья имеет проблемы с такими вещами как «Алкоголизм». Алкоголь является универсальным растворителем, и как правило оно растворяет все! Это деньги, здоровье, семья, уважения, авторитет и т.д. Алкогольная продукция несет в себе сверх прибыль, и эта та продукция которая пользуется очень огромным спросом. В своей книге я хочу донести людям, почему-же все так происходит? Мы все знаем какую разрушительную силу несет в себе это зелье, и все же почему мы к нему возвращаемся? Эта книга предназначена для тех кто хочет помочь своим близким, или хочет помочь себе. Полностью основана на реальных событиях, направлена на оздоровление нации как и в духовном так и в физическом плане. Моя цель помочь каждому человеку кто возьмет в руки эту книгу. Все методы и инструменты в этой книге были испытаны на себе и являются максимально эффективными.

Содержание

Приветствие автора.	4
Первый шаг к восстановлению.	10
Откуда берутся мысли выпить алкоголь?	14
Мы есть то, с кем мы общаемся.	19
К чему ведет одиночество?	22
Ранние подъемы.	26
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Павел Косицин

Мама я не могу больше пить

Приветствие автора.

Я рад приветствовать вас на страницах книги, основанной на реальных событиях – «Мама я не могу больше пить...». Так уж случилось, что в России чуть ли не каждый род сталкивается с такой проблемой, как алкоголизм. Алкоголь является универсальным растворителем, и, как правило. Он растворяет все! Деньги, здоровье, семью, уважение, авторитет и т.д. Я очень долго не решался написать эту книгу. Искал слова, как помочь справиться с этой зависимостью, как встать на путь трезвости. Эта книга предназначена для тех, кто хочет помочь своим близким, или хочет помочь самому себе. Мы все знаем, какой вред несет в себе употребление алкоголя! Так почему же люди наступают на те же самые грабли, отдавая свою жизнь за этот яд. Я никогда не стал бы писать эту книгу, не пройдя сам этот тернистый путь, я как никто знаю, как страдают материнские сердца, когда их дети пьют. Страдают все вокруг. Путь к алкоголизму начинается незаметно. И у каждого он свой. Но есть много общего на этом пути,

поэтому я решился рассказать о своем падении и о своем воскрешении, надеясь своим примером дать руку помощи.

Свою алкогольную жизнь я начал с 13 лет. Все безобидно начиналось с друзьями после школы. Раз в 2 недели мы пили по бутылочке пива, где-то к 15 годам я попробовал водку. Я рассуждал так: что-то пиво уже не вставляет и нужно попробовать что-то покрепче, а дальше, как снежный ком, я все чаще и чаще употреблял это зелье. Это было похоже на то, как я постепенно продавал свою душу дьяволу. Он давал мне удовольствия, давал радость от жизни, давал уверенность в себе, которую я чувствовал после употребления этого зелья. Но к сожалению он забирал мой ум, он забирал мое будущее, он забирал мои деньги. Пока я был молод и здоров, я этих потерь не замечал. Сейчас же, оглядываясь назад, задаюсь вопросом «что или кто мог тогда меня остановить?» Ищу эти слова для людей, которые только в начале этого страшного пути. Для людей, которые поняли всю трагедию алкоголизма и ищут путь к нормальной жизни.

Дорогие друзья, я пишу все это для Вас, чтобы пробудить в Вас разум, который возьмет штурвал корабля вашей жизни, и начнет ее выправлять на правильный курс. Сейчас, когда я пишу эту книгу, я не знаю насколько объемной она будет, но мне так хочется до вас донести многое. Итак, я потихоньку заканчиваю вступительную часть, приглашая идти

дальше. В добрый час друзья!

Почему наш ум выбирает удовольствия?

Самая большая беда людей, употребляющих алкоголь, это вера в то, что он помогает расслабиться и забыться, но это глубокое заблуждение.

У каждого человека на земле есть 5 органов чувств. Это осязание, обоняние, зрение, вкус, и слух. Как вы думаете, кто этим всем управляет и пользуется? Кто пользуется слухом? Кому приятны те или иные звуки? Кто пользуется зрением, кто наслаждается зрелищем? Вы, наверное, сейчас думаете о себе? Ну да, это мы, в частности. А ведь есть еще кто-то в нас, кто все это анализирует! Не буду томить, всем этим заправляет наш ум. Вы будете крайне удивлены, когда узнаете, что у ума всего лишь 2 функции: принимать все приятное и отвергать все неприятное. Представляете на сколько наш УМ могущественен и глуп в одно и тоже время. Он командир еще тот! Это хочу, это не хочу. Да, да! Это говорит все он. Я даже больше Вам скажу – он негодяй и хулиган! Он будет от Вас требовать все то, что ему очень нравится. Это могут быть алкоголь, сигареты. Это могут быть и полезные удовольствия, такие как баня или поездка на природу. В любом случае, он будет принимать приятное, либо отвергать все неприятное. И что дальше делать с этим бестолковым умом, который так и хочет новых удовольствий? Ему нельзя

объяснить -это полезно, а это нет. Ум просто требует и все тут. Вот хочу удовольствий здесь и сейчас, и мне все равно, полезно это или вредно.

Но есть ЧТО-ТО еще, что управляет нашим умом, и это ЧТО-ТО все-таки иногда отвергает вредное. Что же это, что это за сила такая, которая нас останавливает перед совершением глупостей и не дает угодить в ловушку. Когда же ум бессилен против этой сущности? Я не буду открывать все карты сразу, очень важно, чтобы вы сами начали осознавать, кто же это в нас рулит?

Приведу пример. Вы приходите в фастфуд и видите перед собой сосиску. Вы на 100 % знаете, что она сделана из Мясных отходов, но тем не менее покупаете ее и употребляете в пищу. Почему тот, который сидит в вас, даже с такими знаниями об отходах не остановил вас? А ум сделал свое дело и получил желаемое. Вы скажете «конечно, голод не тетка и тут выбирать не приходится». Открою Вам не большую тайну, выбор есть всегда! И от нашего выбора зависит наше будущее, наша жизнь, наше существование. Так вот продолжим, что же этот знающий об отходах нас не остановил, почему мы его не послушали, а послушали наш ум? Все очень просто! Дело в том, что нашим Умом управляет Разум. К сожалению, у современного общества очень плохо развит Разум. Мы мало читаем, мы много сидим в интернете, смотрим телевизор. Практически мы полностью избавили себя от размышлений, от того, чтобы просто посидеть и подумать. Нам

очень активно навязывают ту или иную информацию, через телевизор, через интернет. Спорить не буду в интернете есть много полезной и хорошей информации, но наш ум выбирает только то что ему нравится и Разум становится бессильным перед нашим Умом.

Теперь давайте свяжем нашу с вами тему алкоголя с умом и разумом. Вы уже наверно понимаете, что, когда человек в руки берет рюмку – это команда ума, а, когда человек отказывается от рюмки – это команда разума. Многие скажут «что ж теперь в монастырь уходить, и не получать никаких удовольствий и руководствоваться только разумом?» Ни в коем случае! Не надо уходить в монастырь, просто давайте своему уму полезные удовольствия и не пытайтесь с ним бороться, даже не пробуйте. Он все равно будет требовать от вас удовольствий. Такова наша жизнь. Кто-то спросит: «Что относится к полезным удовольствиям?». Подождите немного, не читайте дальше, подумайте сами. Далее я Вам подскажу свои мысли.

К полезным удовольствиям относятся: баня, массаж, путешествия, для девушек вышивание, вязание, приготовление вкусной пищи. Для мужчин – поездка на рыбалку, футбол, еда, секс, велосипед, кино и т.д. Научитесь различать полезные и не полезные удовольствия. Научитесь понимать, где вам говорит ваш разум, а где говорит Ваш ум («принимаю приятное», «отвергаю неприятное»).

Разум дан нам от Бога, ум нам дан от природы. Разум дает нам понять, что полезно, а что нет в этом мире, разум позволяет нам передавать знания и опыт следующему поколению. Разум делает нас Богами на земле. Если вы родились человеком и у Вас сильный разум, то знайте, что вы есть маленький Бог!

Первый шаг к восстановлению.

Как вы понимаете, наш разум ослабляют и разрушают все виды интоксикации.

Первое что нужно сделать, это осознать себя, свой ум и разум, определить на каком уровне развития они находятся.

Хочу поделиться опытом, как все получилось у меня.

В 25 лет я понял, что так жить как я живу больше нельзя, иначе я себя сведу себя в могилу. Дело в том, что, когда я пил водку мой разум отключался на 95 %. И работал только ум, требующий удовольствий, он жадно просил этого зелья, и я жадно его употреблял. В те моменты, когда я пил, я прятал алкоголь от других, чтобы его у меня не забрали, и тайком употреблял. Таким образом я мог пить до 7 дней. Дело в том, что, когда я пил, я практически не ел и не закусывал. Если бы я закусывал может меня хватало бы и на больше чем на 7 дней. Примерно на 5 день у меня начиналось отравление, я просто уже физически не мог пить, и только это меня останавливало. Это происходило регулярно, как минимум 1 раз в месяц. После такого запоя приходилось еще болеть с похмелья дней 5. Нужно понимать, что ни один работодатель не будет терпеть такого работника, который исчез из жизни на 2 недели. Поэтому у меня всегда были проблемы с ра-

ботой. После службы в ВМФ я пошел работать грузчиком, хотя была возможность уехать в Санкт-Петербург и работать на гражданском флоте. Мой ум мне говорил «ты 2 года служил в ВМФ, и еще хочешь поехать работать на гражданский флот?» И я поддался ему и остался в своем родном городе работать грузчиком. Вы только представьте на сколько был силен мой ум на тот момент и, как был слаб разум, что он даже не смог со мной управиться. Конечно, я позже очень пожалел, что я выбрал такой путь. Далее я сменил кучу работ так как не мог долго ни на одной задержаться. Я даже работал на стройке в г. Сочи, когда была подготовка к олимпиаде, и даже оттуда с треском меня выгнали. В г. Сочи мы жили в гостинице, меня в пьяном угаре ловили раз 50 и каждый раз прощали, меня спасало только то, что я хорошо работал и по жизни был вообще трудолюбивый человеком. Управляющие в гостинице были хорошие люди, и они всячески пытались меня остановить, сделать все, чтобы я не пил алкоголь. Я натерпелся столько позора, что и врагу не пожелаешь. В конце концов меня выгнали домой, я очень страдал, от стыда мне было очень больно. Душевная боль ничто по сравнению с физической. И так я менял работу за работой, работу за работой. Меня постоянно отовсюду выгоняли. В какой-то момент мне не хотелось уже жить. И поверьте мне каждый алкоголик прожил то, что прожил я. Это такой плен, из которого просто невозможно выбраться. И все потому что у нас слабый разум. Так что же сделать, чтобы разум стал сильнее,

спросите вы меня?

На самом деле, когда я бросал пить, я не знал об этой теории. Я с самого детства учился очень плохо. Я не понимал зачем учиться хорошо, и никто не мог мне объяснить зачем это делать. Мои родители были простые рабочие, моя мама помогала мне делать уроки до 5 класса, дальше ей просто не хватало уже самой знаний, чтобы мне помочь. Мы все с вами знаем, что современные задачки даже уже после 5 класса не так-то просто бывает решить. В общем, после 5 класса я прям стал учиться совсем плохо, мне не могли помочь ни мои родители, ни я сам себе. Учитывая, что я был ребенком и в принципе мало что соображал, следовательно, мой разум перестал развиваться. В такой поре я жил до 2005 г. Когда я попал служить в ВМФ мне в руки от моего командира попала книга «Большая книга Афоризмов». В ней были собраны очень большое количество умных мыслей великих мыслителей за последние 200 лет. И я чисто из любопытства начал все это прочитывать. И в моем сознании что-то начало просветляться, как будто мой разум начал просыпаться. Дома я по-прежнему продолжал почитывать такие книги. Не знаю, как это работает, но это постепенно начало пробуждать мой разум. Как медленно меня затягивало к алкоголизму, так медленно я возвращался к нормальной человеческой жизни. Я бросил пить не сразу, окончательно я бросил пить через 6 лет после того, как я взял в руки свою первую умную

книгу. Представляете я 6 лет пробуждал свой разум, пока он опомнился и дал команду «Павел Стоп! Хватит пить.»

Откуда берутся мысли выпить алкоголь?

Начну этот раздел с одной небольшой притчи. Жила была одна группа людей, и у них была мечта приобрести участок земли и начать заниматься фермерством. Но, к сожалению, у них не было средств, и они долгие годы копили деньги на свою мечту. Как-то раз к ним приехал купец, и предложил очень выгодную сделку. Он предложил им землю по очень выгодной цене, и довольно большой участок. Люди, которые очень долго копили деньги на землю, конечно же согласились и с радостью купили этот большой участок земли. Вся соль этой истории, что сделка производилась зимой, и будущие фермеры толком не понимали, что они покупали и не могли полностью оценить плодородность почвы. Они просто рискнули. Фермеры были довольны покупкой такого большого участка земли, и с нетерпением ждали весны для посева нового урожая. Что ж, пришла весна, фермеры вышли в поле и начали разглядывать свое имение, радуясь и ликуя в сердцах. Дальше они подготовили семена и начали сеять пшеницу, когда пришло время появлению ростков, они обнаружили, что вместо пшеницы растет непонятная трава, да еще с какими-то хитрыми сплетениями, которая не даст пробиться будущему урожаю. Фермеры всеми силами пы-

тались удалить эту траву прополкой, но участок земли был огромен, и это было практически невозможно. Фермеры уже понимали, что все это приведет к гибели урожая и были в глубокой печали. Они понимали, что урожай не спасти, и от земли, которую они уже купили, они не могли тоже избавиться. Если говорить коротко, то они были разорены. Ни урожая, ни плодородной земли. Фермеры, к счастью, были очень упертые ребята, и просто так они сдаваться не хотели. Они собрались в общину и отправились в дальнее путешествие, к более опытным фермерам для того что бы получить от них рекомендацию по избавлению от этой травы, которая не дает расти урожаю. Один очень мудрый и старый фермер дал следующую рекомендацию: для того, чтобы земля стала плодородной, ее нужно пахать, и не просто пахать, а пахать каждый день в течении 365 дней в году, причем пахать нужно сначала вдоль, а на следующий день поперек, потом снова вдоль, а потом поперек, и так 365 дней в году. Фермеры вернулись домой, собрались с силами и начали трудиться на своем поле, они пахали свою землю каждый день, да они уставали, им было тяжело, но они не отступали от своей мечты. И как вы уже наверно догадались, эта вредная трава отступила, и фермеры уже на следующий год начали выращивать свой урожай. И их династию продолжали их дети, они так же каждый год выращивали урожай и кормили все население той местности, в которой они жили. Это были самые счастливые люди на свете, они нашли свое дело, они не сда-

вались перед трудностями, потому что трудности их делали сплоченными, и их род становился с каждым годом только сильнее.

Как вы понимаете, это была метафора. Фермеры это мы с вами, трава, которая не давала расти урожаю – это наши зависимости, наши слабости, наша лень, наша способность пожалеть себя. Так и человек нуждается каждый день в том, чтобы себя «пропахать» от вредной травы (мыслей). Если мы это сделаем 1 раз, то толку не будет, нужно это делать каждый божий день!!! Сорняки имеют свойство плодиться, и их нужно уничтожать. Что относится к сорнякам, это все наши негативные мысли, это наша зависимость к чему-либо. Все это нужно срубить на корню. Если вы запустите свое поле, на котором вы выращиваете урожай, то ваши сорняки в голове уничтожат ваш урожай. Так и получилось у меня. Когда я впервые в жизни взял свою первую мудрую книгу на флоте, я потихоньку стал уничтожать свои сорняки в голове. Сразу скажу, что сорняки уничтожаются не сразу, их нужно уничтожать постепенно. В нашем современном мире, к этому относится: чтение книг, посещение различных видов семинаров, связанных с личностным ростом, спорт. Когда я служил на флоте, мой командир говорил следующие слова: «Чтобы матрос не думал о плохом, его нужно занимать полезными делами». Так же и мы. Чтобы к Вам не закрались плохие мысли о том, «где бы выпить водки, с кем ее выпить?», займите себя полезными делами. Развивайте

свой разум, читайте книги, пропахивайте свой мозг раз за разом, раз за разом, ибо только так вы сможете искоренить всю дрянь, которая в вас накопилась.

Следующий шаг, который я совершил после того, как начал читать книги, я начал посещать различные виды семинаров личностного роста, которые продолжили чистку сорняков в моей голове. Вы даже и представить себе не можете сколько раз я ошибался и спотыкался на своих ошибках, но это и была та самая «пахота» своих мозгов. Наша жизнь, это как езда на велосипеде, мы много раз падаем, но в какой-то определенный момент начинаем ездить и очень ровно стоять на земле. Есть люди, которые даже и не пытались начать чего-то достигать в своей жизни, есть такие, которые и умирали так в пьяном угаре. Если Бог Вам дал жизнь, это говорит о том, что это уже великий дар и его нужно использовать на полную катушку. Когда мы пьем алкоголь, мы убиваем в себе все, начиная с уверенности в себя и до способности иметь здоровое потомство. По последним исследованиям ученых, в России рождается только 6 % здоровых детей. Все остальные рождаются с теми или иными заболеваниями. К сожалению, это все наши сорняки в нашей голове, мы не ведем здоровый образ жизни. В нас много лени, мы жалеем себя, обижаемся на жизнь. Но как говорится у Русского народа: «на обиженных воду возят». Друзья на самом деле я такой – же человек, как и вы, в алкогольной жизни я пробыл более 10 лет своей жизни, я просто в определенный момент начал

чистить свой мозг от сорняков, причем я это делал каждый божий день.

Еще один совет как чистить сорняки – начните смотреть документальные фильмы в интернете о вреде алкоголя. Очень промывает и отрезвляет мозг. Еще раз повторюсь, с первого раза ничего не получится, за один раз эту зависимость не победить. Её нужно уничтожать каждый день, до тех пор, пока не уничтожите полностью. Сейчас, когда я пишу эту книгу, я не пью уже 7,5 лет и время от времени во мне просыпаются эти сорняки. Как только я чувствую, что там что-то начинает прорасти в виде желания выпить, я тут же глушу это документальными фильмами о вреде алкоголя (в интернете их полно), книгами, спортом, работой, делами по дому. Гоните прочь эту заразу, которая отравляет наши души, жизнь, наше будущее.

Мы есть то, с кем мы общаемся.

Боюсь, что многим не понравится эта глава, но я обязан о ней написать. Одна из больших проблем нашей зависимости к алкоголю – это наши друзья, близкие, знакомые. К сожалению, это так. Когда я сделал первый шаг трезвости мне пришлось дать понять многим людям, что они дальше я иду другой тропой. Если вы решили избавиться от алкогольной зависимости и у Вас еще остались друзья, которые хотя бы изредка выпивают, то при всей вашей силе воле вы не сможете это сделать. Они всегда Вас уговорят, они всегда смогут Вас убедить в том, что ничего страшного не случится если вы с ними сегодня посидите и выпьете немного. Сначала вы будете держаться, но ваша психика все равно рано или поздно сломается, и вы начнете снова употреблять.

В первые годы трезвости нужно полностью изолировать себя от тех людей, которые пьют, иначе Вас постоянно будет ломать и ломать. Поверьте, я знаю, о чем говорю. Когда я не пил свои первые полгода, и когда попал в гости, где на столе был алкоголь – это было настоящим испытанием. Тут праздник, а я сижу и даже ничего не попробую из алкоголя. Алкоголь – это очень опасный бытовой наркотик, люди ни на каплю не осознают, как это опасно. Когда мне было 3 года в памяти уже отпечталось, что такое пьянка. Мои родители культурно выпивали, но тем не менее я уже тогда знал, что

это не хорошо, когда твои родители выпивают даже по не многу. Если у Вас есть дети, то знайте, страдает в большей степени не Ваша душа, а души ваших детей. Они молчат, но у них как на магнитную ленту записывается стереотип человеческой жизни. Наши родители есть самые большие авторитеты в нашей жизни, и все что делаем мы, то и будут делать наши дети. Наши родители отдали многое за то, чтобы мы могли дышать, и наслаждаться этой жизнью. Так давайте дабы не ранить сердца наших родителей, примем этот трезвый образ жизни. Если у Вас есть родители, то позвоните им прямо сейчас и скажите, как вы их любите.

И так вернемся к нашей теме о собутыльниках, они всегда были, есть и будут. Важно научиться с ними вовремя прощаться. Вы знаете, что собутыльники бывают не только в виде друзей, они бывают и в виде плохих дурных мыслей. Как только к вам пришли дурные мысли, в виде того, чтобы что-то проглотить не хорошее, знайте это Ваши собутыльники. Внимание!!! Гоните их прочь, если вы дома, то начните что-то мыть стирать ремонтировать и т.д. Главное выгнать этих собутыльников из головы. Конечно полностью изолироваться от людей и от мыслей мы не сможем, но мы можем очень ловко и умело уходить от них. Жизнь Вам каждый раз будет предлагать несколько дверей. Для того, чтобы пойти дальше, нужно выбирать ту дверь, где будут деньги, здоровье, семья и наши близкие друзья. В нас условно сидят две собаки одна черная которая приближает нас к нищете и к смерти, а

другая белая которая приближает нас к богатству и процветанию. Каждый раз прежде чем сделать какой-то поступок или действие, задумайтесь, какую собаку вы кормите черную или белую и это поможет вам сделать правильный выбор.

И не забывайте развивать свой разум, эта штука могущественна!!! Оглянитесь вокруг посмотрите на строения и изобретения. Человек как маленький Бог, он может своим разумом многое. Просто начните пользоваться разумом, начните его пробуждать, через чтение книг, через просмотр познавательных фильмов. И даю Вам 100 % гарантии, что это Вам поможет и сработает.

К чему ведет одиночество?

До 27 лет я жил с родителями, и, несмотря на то, что я был далеко не одинок в своей жизни, я все рано постоянно чувствовал одиночество. Интересно почему же так происходит? Мы вроде живем, мы вроде не одни в этом мире, а все равно чувствуем одиночество и ненужность. Я сейчас не говорю обо всех людях на земле, я сейчас говорю о тех людях, которые это чувствуют в своей жизни. К сожалению, чувство одиночества и ненужности в этом Мире – это еще одна из причин человеческого Алкоголизма. Человек в какой-то момент в своей жизни начинает чувствовать, что его жизнь превратилось в какую-то рутину, что мы вроде что-то делаем, что-то зарабатываем, а ничего в жизни хорошего не происходит. Вот и приходится хвататься за бутылку, чтобы хоть как-то себя развлечь. У меня есть друг, который работает в море полгода и полгода находится в дома. Когда он находится в море, он мне пишет смс, что вот я приеду домой займусь собой, начну что-то новое, найду жену и т.д. Когда он приезжает домой он начинает чувствовать ужасное чувство одиночества и начинает искать своих новых друзей в различных кабаках, дискотеках, барах и т.д. Я всеми силами пытаюсь его удержать, чтобы по приезду он не делал этих глупостей, но он не всегда меня слушает и творит что попало потому что у него есть чувство своей ненужности и одино-

чества в этом Мире. Как-то раз я спросил его – почему ты так поступаешь? Почему ты спускаешь деньги потом страдаешь от этого, и вот что он мне ответил: Понимаешь, Паша, я полгода находился на корабле и мне так хочется какого-то праздника жизни пускай даже искусственного праздника.

Как вы думаете какое есть противоядие от этого убеждения, мы же все понимаем, что эти праздники, эти искусственные удовольствия не к чему хорошему не ведут. На самом деле ответ очень прост, нужно просто себя раскатать на жизнь. Когда мы чувствуем свою ненужность и одиночество, нужно всеми силами доказать себе, что ты не одинок в этом мире, нужно доказать себе и другим, что ты нужен этому миру, что ты уникальный человек. Проблема многих людей в том, что они не верят в свою уникальность, даже я до конца еще не верю в свою уникальность, но я не пускаю эту мысль в двери свой жизни.

Первое что нужно сделать, когда человек видит свою никчемность – это начать делать добрые дела. Если говорить на лексиконе молодежи «Раскатать добро». Наверное, вы скажете, что на это нужны деньги, но это не обязательно! Психологи утверждают, если вы чувствуете в своей голове бардак, и не знаете куда дальше двигаться, и у вас в голове только одна мысль выпить, то вам нужно сначала убраться в том месте, где вы живете. Да вот такая простая рекомендация! Сделав генеральную уборку, вы увидите, как ваш мозг будет светлеть на глазах и негативных мыслей будет уже гораздо

меньше. Забегу немного вперед и предупрежу – это всего лишь сотая доля на пути к трезвой жизни, но тем не менее очень хороший прием для того, чтобы себя обезопасить от алкоголя на ближайшее время.

Я и сейчас, находясь уже почти 8 лет в трезвости, когда чувствую, что у меня бардак в голове, то я сразу же начинаю наводить порядок в доме, на работе, в машине, да везде. Поверьте мне, когда у Вас будет порядок везде, у вас будет гораздо меньше желания выпить. Люди пьют алкоголь потому что у них бардак в голове.

После того когда вы навели порядок везде, нужно обратить внимание свой взор на свою нужность в этом Мире. Нужно доказать себе, что вы нужный человек в этом мире. Даю еще одно маленькое руководство, как доказать себе, что вы очень нужный человек: минимум раз в сутки делайте добро либо знакомому, либо не знакомому человеку. Через две недели вы не представляете, что с Вами будет, вы начнете себя уважать так, что начнете чувствовать жизненный экстаз. Я всегда задавался вопросом, а можно ли получать примерно такое же удовольствие от жизни, как принимая алкоголь, только другими способами. Вот как раз это и есть один из таких способов. Главное не бойтесь просто берите и делаете, может вы бабушку через дорогу переведете, может вы клумбу кому-нибудь поможете прополоть, может поможете кому-то решить какую-то задачу. Вариантов просто милли-

он.

Но смысл во всем это один – вам нужно заново научиться себя уважать. При постоянном употреблении алкоголя человек перестает себя уважать. Алкоголь уничтожает уверенность в себе за счет разрушения нервной системы, за счет разрушения духовных качеств человека. Когда я раньше очень сильно болел с похмелья, у меня были ощущения как будто я совершил какое-то страшное преступление, хотя на самом деле ничего страшного вроде не случилось. Это все алкоголь, он разрушает нас во всех смыслах этого слова.

Первое противоядие от этого – это наведение порядка в своем доме, машине, гараже, да везде в общем-то. Это позволяет восстановить наше сознание и поставить его в правильное русло.

Второе – делать добро для друга или незнакомого человека, что бы начать снова себя уважать.

Ранние подъемы.

Еще одна причина почему человек хватается за бутылку, это то, что он чувствует усталость от этой жизни. А чувствует он ее потому что не соблюдает режим дня. Всем настоятельно советую посмотреть видео лекцию Олега Торсунова «Режим дня». В интернете ее можно легко найти. Поймите, мы пьем потому что мы устаем, потому что жизнь становится «нудной». А нудной она кажется нам из-за того, что просто не хватает сил на нее. Алкоголь является искусственным расслабляющим и, в то же время, тонизирующим средством. Как сделать так чтобы мы снова почувствовали в себе прилив новых сил? Ответ очевиден – нужно следовать правильному режиму дня. Очень важно ложиться спать до 22.30, а в идеале и до 22.00. А вставать нужно всегда до 6.00. Объясню почему так нужно делать. Дело том, что, когда человек поздно ложится и поздно встает у него теряется сила воли, а когда он рано ложится и рано встает сила воли усиливается и человек в жизни достигает больших успехов. Так же человек отдыхает только под светом луны, человек так устроен что ему нужно спать как раз вот с 22.00 и до 5 утра. Это идеальное время для сна! Уверяю вас, если вы примете этот режим сна, то ваше мышление ускорится в 4 раза. Проверенно на себе! И проверенно на тех людях, которые практикуют это. Так же, когда вы долго спите, в голове человека наступает

тамос, или просто отупение ума. Те ресурсы, которые отвечают за успех спят, когда человек ведет не правильный образ жизни и много спит. Не зря на Руси есть поговорка: «Кто рано встает, тому Бог дает». Первое время, когда вы начнете это практиковать вам будет очень тяжело начинать. Первые 4 дня придется помучиться, а может и больше, но потом вы перестроитесь и увидите, как быстро вы начнете соображать во всех делах. А те, кто говорят: «Как это я буду ложиться в детское время?», как правило, и употребляют алкоголь. Из-за того, что в повседневной жизни им не хватает сил, им приходится хвататься за бытовые наркотики, чтобы хоть как-то себя прокачать чтобы двигаться дальше.

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.