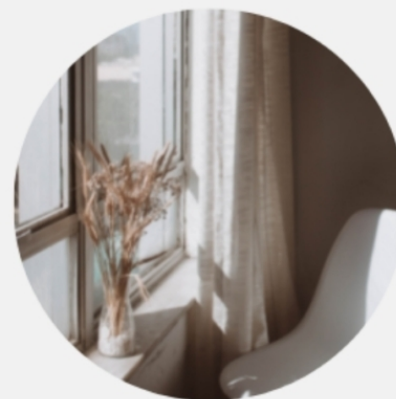
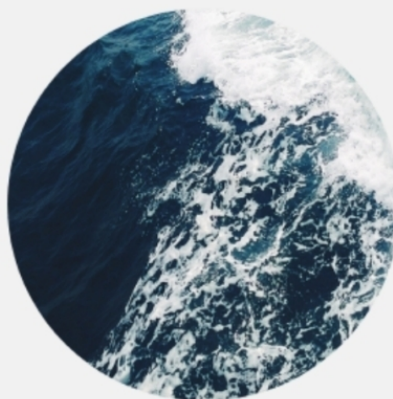
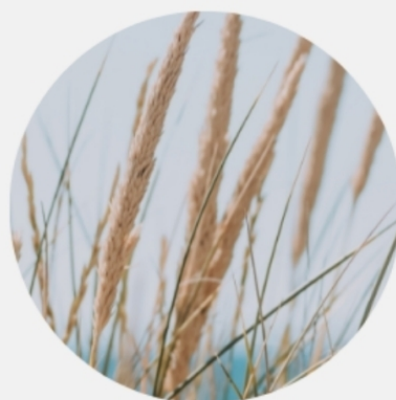


Эта прекрасная трезвая жизнь!

ПРОСТО НАЧНИ ЧИТАТЬ ЭТУ
КНИГУ



Надежда Недашковская

16+

Надежда Недашковская

Эта прекрасная трезвая жизнь!

«Автор»

2022

Недашковская Н. Н.

Эта прекрасная трезвая жизнь! / Н. Н. Недашковская — «Автор»,
2022

Авторка книги ведет трезвый образ жизни и совершенно не употребляет алкоголь. В книге она делится своим позитивным опытом, помогает прийти к трезвости легким нескучным путем - без силы воли, отказов и жесткой дисциплины. Книга помогает разобраться читателю в своих эмоциях, а так же выяснить, для чего нужны зависимости именно ему. Проанализировать мотивы употребления и прийти к новой прекрасной интересной и трезвой жизни! В книге много говорится о мышлении, осознанности и смысле человеческого существования. Если на данном этапе жизни вам нужна поддержка и опора - книга станет вам надежным помощником. Если вам не хватает мотивации, чтоб избавиться от вредных привычек или вы не можете самостоятельно разобраться со своей проблемой - в книге вы найдете, что ищете. Книга написана про избавление от алкоголя, но в ней можно почерпнуть гораздо больше. Она помогает заглянуть в себя и лучше познакомиться с собой настоящим. Избавиться от алкогольной зависимости легко - просто начните читать эту книгу.

© Недашковская Н. Н., 2022

© Автор, 2022

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| От автора | 5 |
| Вступление | 7 |
| Ограничения | 8 |
| Изобилие | 9 |
| Привычка | 10 |
| Страх | 11 |
| Два разных человека | 13 |
| Что анализировать? | 14 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 16 |

Надежда Недашковская

Эта прекрасная трезвая жизнь!

От автора

Идея написать данную книгу возникла у меня спонтанно. Как и решение отказаться от алкоголя – об этом подробнее расскажу дальше. У меня нет намерения поучать или агитировать за трезвую сторону, хочу лишь поделиться своим позитивным трезвым опытом и мыслями. На момент начала написания книги, я не употребляла алкоголь всего 6 месяцев – не так уж и долго. Возможно через какое-то время я сорвусь и начну жестко синячить, удалю весь текст и свет никогда не увидит эту книгу. Но раз вы ее сейчас держите в руках, скорее всего, этого не случилось.

Во время написания книги, я столкнулась с рядом психологических сопротивлений и установок (это мои комплексы и загоны, но хочется говорить обо всем начистоту). Я стала сомневаться – кто я такая, чтоб писать книгу? Полгода трезвости – маленький и негарантированный срок отказа от алкоголя навсегда. Но такого рода мысли я старалась развеять.

Во-первых, что в нашей жизни навсегда?

Во-вторых, я смогла это сделать – и вот, что главное. Отказаться от алкоголя мне удалось из-за смены фокуса внимания, случившейся в один момент, а совсем не длительные раздумья и скитания. Именно этими осознаниями я делюсь в книге, ведь главный фактор отказа от алкоголя – восприятие спиртного под другим углом, ранее непривычным. Даже если через какое-то время я и вернусь к старому образу жизни, напроць забыв, о чем здесь писала – это будет только мое личное упущение. Мысли и четкое понимание, которое сейчас меня удерживают от употребления – вот что важно, а не мои заслуги или неудачи. На данный момент я веду трезвый образ жизни и из этого состояния делюсь своим опытом. А значит, передаю свое понимание человеку, взявшему в руки эту книгу, непосредственно. Вы уже задумались о том, что неплохо было бы пересмотреть свое отношение к спиртному, а значит, готовы к информации. А раз готовы – мозг будет улавливать именно то, что ему нужно. Что будет дальше с моим отношением к алкоголю, не имеет особого значения. Важно то, что ВЫ вынесете для себя из всей этой истории. Это будет уже не моим, а ВАШИМ; и главным фактором будет ваша трезвость, а не автора данной книги или кого-то еще.

В-третьих – любой человеческий опыт важен, и возможно именно эта книга поможет вам решить проблему с зависимостью.

Так что я продолжу то, что задумала.

Недавно услышала хорошую фразу: искренний интерес всегда проявится через информацию. Вы замечали, что когда на чем-то фокусируетесь, нужная информация начинает сочиться отовсюду и из разных источников? Мое мнение такое – информация существует вокруг нас всегда. Но только когда мы готовы ее принять и усвоить – тогда и начинаем ее «видеть».

В этой книге я часто буду рассуждать про мозг, психику и организм в целом. Научными знаниями я не обладаю, все рассуждения основываются на личном опыте, наблюдении за собой и другими. Естественно, люди больше доверяют фактам, которые подтвердили ученые. Некоторые выводы, которые я здесь привожу, я прочла в научно-популярной литературе. Но давайте так – если вам это созвучно, значит над этим стоит хотя бы поразмышлять. Если мои слова вызывают сопротивление или негативные эмоции, то, как утверждают психологи, на это тоже следует обратить внимание, ведь вас это волнует. Но если вы вообще не понимаете, о чем я – просто пропустите эту информацию и читайте дальше, договорились?)

В данной книге слова «зависимость» и «привычка» имеют подобное смысловое значение, поэтому, когда встречаете одно из них – оно может обозначать другое. Надеюсь я вас не запутала! По ходу дела разберетесь.

Вроде все. Начнем!

Вступление

Вкратце расскажу о своих бывших взаимоотношениях с алкоголем, чтоб у вас изначально не складывалось мнение, будто я чем-то отличаюсь от среднестатистического человека. У меня не было форы перед другими людьми, чтобы прийти к трезвому образу жизни. Как и многие подростки, алкоголь я попробовала в юности. Он давал быстрый и сильный эффект опьянения, но при этом был отвратительный на вкус и влиял на координацию. Я совсем не планировала его дальнейшее употребление во взрослой жизни.

Но время шло, маркетологи делали алкоголь вкуснее и привлекательнее. Когда мне было около 22, он уже стал неотъемлемой частью праздников, встреч с друзьями, отпусков, отдыхов и вечеринок. До 33 лет я ни разу не задумывалась о целенаправленном исключении этого токсического вещества из моей жизни. Я употребляла алкоголь (в умеренных конечно количествах) даже во время беременности. Надеюсь, я втерлась к вам в доверие, и вы понимаете, что особой легкости в отказе от алкоголя по сравнению с другими у меня нет.

С возрастом похмелье становилось все тяжелее, с примесью депрессии, чувства вины, стыда и ненависти к себе. Негативные последствия для психики и организма были все более ощутимы и игнорировать их уже было невозможно. Я начала задумываться о том, что неплохо было бы когда-нибудь прекратить употреблять, но к активным действиям так и не переходила. Иногда делала жалкие попытки, но все мои стремления, державшиеся лишь на силе воле, не венчались успехом. Пришлось, наконец, признать проблему (а это уже полдела на пути к ее решению): отказаться от алкоголя не так уж просто, даже не смотря на сильное желание. Поэтому я решила попробовать пойти другим путем, менее категоричным и обуславливающим.

Если не можешь изменить ситуацию – измени отношение к ней. А точнее, извлеки из нее пользу. Я решила выяснить, что же такого дает мне алкоголь и могу ли я это получать без его непосредственного участия? Поэтому, читая данную книгу, я вас не призываю резко отказываться от алкоголя, а продолжать употреблять его в том же количестве, но анализируя свои ощущения и мысли.

Ограничения

Ограничения – это первый шаг к откатам и срывам. Если просто ограничивать себя в чем-то, не отдавая отчет, для чего вы вообще этим занимаетесь, результат будет кратковременный. Потом вы возьмете свое в кратном размере. Лучше не ограничивать, а наблюдать за своей психикой в действии, т.е. в момент, когда вы делаете что-то нежелательное (по вашему мнению). Например, употребление алкоголя, сладостей, кофе, фастфуда, или покупка ненужных вещей, возвращение к бывшему или пребывание в разрушающих отношениях.

Важный момент – я не пропагандирую оставаться там, где вы есть, и ничего с этим не делать. Я говорю о том, что понять, для чего вы себя разрушаете, можно только в активном действии, т.е. в момент происходящего. Именно в тот момент вы пытаетесь компенсировать то, чего вам не хватает – с помощью заедания, алкогольного угара либо деструктивных отношений и поведения. Когда вы захотите употребить алкоголь, купить 195-е джинсы или съесть 8-й пончик за завтраком – сделайте это. А затем посмотрите, какую свою потребность вы удовлетворяете. Конечно, такое поведение пагубно скажется на вашем весе, внешности и финансах – в этом вся «прелесть». Постарайтесь взять на себя ответственность за данные действия и их последствия. Не спихивайте все на привычку, гены и наследственность. Я проверила на себе: зависимости – это ментальные автоматические механизмы, от которых можно и нужно избавиться.

Слепо доверять моим словам не стоит – почитайте научную литературу о привычках, зависимостях и аддикциях. Скорее всего, вы там встретите информацию, что сила воли и жесткий отказ не приводят к долговременным желаемым результатам. И даже наоборот, могут спровоцировать чрезмерное употребление того, от чего вы всеми силами пытаетесь отказаться. Я вижу на своем живом человеческом примере – чем больше себе запрещаешь, тем больше потом срываешься и восполняешь в большем объеме.

И, наоборот, системный подход в отслеживании и прерывании привычного паттерна мышления способствует ослаблению ментальной привычки. Чем чаще вы будете анализировать свое желание приложиться к алкоголю, тем легче вам будет изменить старый и создать новый образ поведения.

Наша задача – долговременный результат, а значит, без внутреннего глубинного анализа не обойтись. Ну нет другого метода, уж извините.

Изобилие

Начиная читать эту книгу, на первое время я бы советовала не пропускать ни одного повода, чтобы выпить. Вы не ослышались и это не шутка! Вторник? Отлично – прекрасное время для бокальчика пенящегося (или чего другого). Похоже на вредные советы, но я рассчитываю, что эту книгу читают взрослые люди и понимают, что все последствия головной боли на работе в среду – полностью дело рук их самих. Я не советую бездумно что-то себе запрещать, а тщательно исследовать свои желания и мотивы к выпивке. И первое время допускать их в свою голову все без разбора. Вы увидите, что ценность алкоголя постепенно будет таять, ведь только запретный плод сладок. А если его можно употребить в любое время без критики и угрызений совести (это важный фактор), то он сразу теряет романтику, ажиотаж и притягательность.

Не доверяйте мне слепо: если вас пугают данные советы, лучше им не следуйте. Но мой личный опыт доказывает, что схема работает. Я проверяла на себе и читала об эффекте дефицита в психологической литературе: если чувствуем где-то дефицит, мы к этому привязываемся, если изобилие – становимся равнодушными.

Когда я решила отказаться от выпивки легким ненасильственным методом – на первых парах разрешала себе выпивать каждый раз, когда в голове зарождалась такая идея. Иногда я пыталась себя усмирить и вела внутренний диалог: «Ну серьезно? Пошла вторая неделя, как ты пьешь пиво каждый день, может хоть сегодня не будешь?» и тут же отвечала себе: «Буду!». Для меня самой это было странным поведением, но я решила довериться эксперименту, чтоб самой убедиться в его эффективности. Он сработал. Мне понадобилось полгода, чтоб ослабить интерес к алкоголю – он перестал меня будоражить оттого, что потерял свою запретность и уникальность. Если мы пьем алкоголь по праздникам, то возникает ассоциативный ряд: выпивка – это праздник. А когда душа требует праздника, первое что приходит на ум – это выпить алкоголь.

Вернемся к ограничениям: запрещая себе что-то, внутри появляется напряжение, которое нарастает и его хочется снять. Психика сложно устроена – она возьмет свое в любом случае, поэтому лучше не сопротивляться и не идти против себя же.

Если вы увидели противоречие, мол я и так пью каждый день, а тут мне советуют делать тоже самое, то как мне это поможет? Объясню – возможно, сейчас вы это делаете на автомате, а я предлагаю вам наблюдать и анализировать ваши побуждения, желания, эмоции. Причины, по которым мы пьем, будем разбирать в главах ниже, и это главный путь к избавлению от привычки. Теперь же нужно проанализировать свои реакции на выпивку – вините ли вы себя в этом, стыдите, критикуете? Возможно, вы запрещаете себе выпивать – и алкоголь становится протестом на запрет или наоборот, чем-то желаемым и сверхценным?

Наблюдение за своими реакциями является ключевым моментом в отказе от вредной привычки. Вы хотите себе помочь и пытаетесь изменить паттерн мышления в привычной ситуации. Не «бросайте» пить, а начинайте анализировать мысли, когда пьете. Не запрещайте себе алкоголь, а запрещайте себе что-либо запрещать (вот такая формулировка).

Об этом мы и будем рассуждать в данной книге.

Привычка

Важно понимать, что употребление алкоголя – это вредная привычка. А если привычка, то есть большие шансы от нее избавиться. Сама по себе она не исчезнет, потому что вы действуете автоматически, особо не напрягаясь. А мозг такое любит – не напрягаться. Потому ему выгодны энергоНЕзатратные решения. Пойти на поводу у своих желаний и инстинктов – милое дело. Из физики знаем, что любое тело стремится к покою, поэтому автоматические действия нам даются легче, чем те, где нужно задействовать силу, энергию или мозговые извилины. Чтобы избавиться от привычки, нужно начать ее отслеживать и из автоматической переводить в осознанную. Это занимает время и силы, но в конечном счете приводит к нужным результатам. Добиться желаемого можно только затратив энергию, другого способа пока не придумали. Поговорите с успешными людьми в вашем окружении и спросите, как проходят их будни. Как часто им приходится принимать сложные решения, осваивать новое, усердно работать?

В искоренении привычки, как и в любом деле, важна системность. Периодический подход, многократное повторение образуют в мозгу новые нейронные связи. Через какое-то время, вам уже будет легче действовать в данном направлении. Главное – начать. Дальше – будет легче.

Страх

При мысли об отказе от алкоголя, первой реакцией у многих может быть страх и отрицание. А как же я буду веселиться, а что же я буду делать в барах, а как на это посмотрят мои друзья/родственники/коллеги по работе, ведь у нас есть традиции и никто не может их нарушить? Не так многое нас связывает, чтоб отказываться еще и от совместного распития спиртных напитков – можете думать вы.

Присмотритесь к этим страхам, чего на самом деле вы боитесь? Осуждения, недопонимания, неприятия в свою стаю и, как следствие, социального одиночества? Или вы боитесь, что в трезвости можно столкнуться с самим собой? Со всеми недостатками, комплексами, неудачами, ошибками, темными сторонами психики и личности. В трезвом состоянии вся ответственность только на вас (хотя конечно можно и на окружающих навесить), но как же классно отпускать себя в алкогольном угаре и потом во всем винить горячительные напитки.

В трезвой жизни повышается уровень осознанности и становится заметно, что многие сферы жизни не в порядке и их нужно исправлять.

Неприятная новость – придется это делать самому. Хорошая новость – в этом нет ничего сложного, даже наоборот: если взять ответственность за свою жизнь в свои руки, то можно ее выстроить так, как хочется именно вам.

Если раньше был большой соблазн убежать от проблем в алкоголь, то теперь придется остаться с ними один-на-один и принимать взрослые решения. И это тоже хорошая новость – ведь большая часть проблем и не проблемы вовсе, а наша незрелость и нежелание смотреть правде в глаза. Стоит только научиться это делать и начать практиковать осознанность изо дня в день – проблемы станут помощниками и соратниками. Они как ограничители на дорогах – будут говорить о неверном направлении на вашем пути. Если их замечать и прислушиваться, можно быстрее добраться до пункта назначения.

Есть хорошая фраза – к новым результатам нельзя прийти, используя старое мышление. Поэтому, если вы хотите что-то изменить в жизни, нужно начинать с неочевидного. Возможно именно трезвый образ жизни приведет вас к удовлетворению своей жизнью.

Вкус

Еще одна уловка мозга – «вкусный» вкус алкогольных напитков. С течением времени их ассортимент становится все разнообразнее, а вкус все более изощренным. Стоит вспомнить и о навязанных маркетингом ценностях дорогого бренда, который ассоциируется с успешностью и наличием утонченного чувства вкуса у человека, его употребляющего и способного его приобрести (немаловажно). Когда-то в юности я купила бутылку брендового алкоголя и испытала невероятный подъем эмоций. И это был лишь средний сегмент, что уже говорить об алкоголе за десятки или сотни тысяч евро?

В обеспеченных кругах, бутылки с горячительной жидкостью, стоящие целые состояния, распиваются за вечер в несметных количествах. Это равно статусность и респектабельность, а вкус и содержимое – дело десятое. Согласитесь, если б вас угостили напитком за сикстильён евро и он был отвратительным на вкус, скорее всего, вы бы решили, что просто в нем ничего не понимаете, и все равно получили колоссальное удовольствие от того, что употребляете что-то дорогущее.

На счет вкуса, возможно, заявление спорное. Но как объяснить то, что многие не могут пить крепкий алкоголь в чистом виде, разбавляя его сладкими ингредиентами? Сам по себе он невкусный, даже горький. Те же ингредиенты, но без алкоголя, разве не гораздо приятнее на вкус? Разве сок или смесь фруктов с кокосовым молоком сами по себе не такие вкусные, как с содержанием алкоголя?

В алкоголе нам нравится хмельное состояние, в которое он нас погружает, а не вкус. Это важно увидеть и осознать.

Если вам нравится вкус определенного алкогольного напитка, и вы утверждаете, что употребляете его только ради вкусовых удовольствий – это тоже будет неправда. Ощущение вкуса притупляется уже после нескольких бокалов, а вот состояние все больше стремится к неконтролируемому. Именно оно приносит моральное облегчение. Вкус здесь ни при чем.

Из всего алкоголя я предпочитала пиво, реже – некоторые сорта вина. Первое время после отказа, я употребляла безалкогольные аналоги, потому что мне нравился досуг под пивко с креветками/рыбкой/чипсами/фисташками. С чаем же это есть не будешь. Для меня было сюрпризом, что в самом вкусе безалкогольного пива нет ничего особенного, а точнее, только ради вкуса его употреблять не хочется. Хочется – ради состояния и атмосферы. Предвижу возражение – нельзя сравнивать вкус пива с оборотами и безалкогольное. Но безалкогольное пиво производят из обычного, выпаривая алкоголь. Оно практически не отличается по вкусу. Более того, оно со временем не начинает горчить. Моим открытием было нефilterованное безалкогольное пиво, которое было мягче и приятнее своего алкогольного собрата.

Стоит ли говорить, что по вину я не скучала ни разу, хотя была уверена, что буду. Это я к тому, что вкус алкоголя – не вкус марципана (если вы его любите конечно), который незаменим ничем другим.

Может показаться, что в этой главе я советую перейти на безалкогольные напитки, «обманув» свой мозг. Это не так. Безалкогольное пиво – не замена или альтернатива, а скорее адаптация к новым условиям. Не было б безалкогольных напитков – спокойно обошлась без них. Важно понять – решение отказаться от алкоголя должно быть глубинным и тотальным – умерла, так умерла. Если вдруг вы заскучаете именно по вкусу – всегда можно употребить безалкогольный аналог. По крайней мере просто попробуйте провести эксперимент и неделю или месяц пить лишь безалкогольные напитки. Вы ничего не потеряете за этот небольшой срок, но мозг сможет увидеть разницу.

Вкус алкоголя – не то, что вас по-настоящему удерживает от трезвого образа жизни. Тогда что же?

Будем разбираться.

Два разных человека

«Это был не я» – часто такое оправдание можно услышать от человека, который под алкоголем становится совершенно непохожим на себя. Например, в трезвости он замкнутый, а во хмелю – душа компании. Или трезвый он спокоен, а как выпьет – буйнит.

Нужно понимать, что это не два разных человека, а один и тот же. Видимо, под алкоголем мозг не способен к критическому мышлению (которое играет роль плотины и сдерживает наши антисоциальные чувства и мысли). Под воздействием горячительного, человек выдает здесь и сейчас все, что у него копилось в сознании и ждало своего проявления. Вы замечали, что больше всего после выпивки меняются скрытные или зажатые люди? Если человек в трезвом состоянии способен веселиться, проявляться, высказывать свое мнение – под алкоголем он будет таким же, только с заплетающимся языком.

В клинические случаи алкоголизма я не вдаюсь и моя теория об изменении поведения – мое личное наблюдение. Возможно, она работает не во всех случаях. Важно то, что алкоголь высвобождает наши теневые стороны, которые были в нас всегда, а не вдруг резко появились, когда мы выпили. Нужно взять за них ответственность, а не валить все на спиртное. Пока в нашем поведении виноваты другие (и алкоголь в том числе), мы не будем пытаться проработать эту проблему. В позиции жертвы опасным является то, что человек не видит своей значимости в решении проблемы. Сюда можно отнести и обвинение другого человека в своей агрессии, мол это он спровоцировал. Агрессия сидела в нашем подсознании и только ждала момента, когда можно «легально» проявиться. Когда таких поводов не случается, мы создаем эти конфликты сами, на ровном месте, обвиняя в провокациях и обидах других, судьбу или алкоголь.

Отследите, насколько часто вам нужно употребление спиртного – так же часто вашей психике необходимо выплескивать накопленное напряжение. Как его можно выплеснуть без алкоголя? Не копить. А проживать все эмоции в активном действии, в момент, когда начинаете их испытывать. О проживании и экологичном выражении эмоций можно узнать от специалистов в этом вопросе (психологи или психотерапевты). В следующих главах я тоже поделюсь своим опытом проживания эмоций. Замечать, признавать и разрешать себе их проживать, без критики и осуждения – это верный путь.

Что анализировать?

Итак, приступим. Первое, что нужно понять: какую выгоду вы извлекаете из употребления алкоголя? Для каждого человека – это персональное явление. Всех причин не перечесать, о многих я даже не подозреваю. Но схема чаще всего одна: в алкоголь мы «убегаем» так же, как в игры, работу, отношения, шоппинг, еду, спорт и т.д. Причины зависимостей, при которых разрушается наше физическое и ментальное здоровье, ухудшается качество жизни нужно выявлять и избавляться от них.

Расскажу на своем примере, а вы постарайтесь заглянуть в себя и увидеть ваши собственные истинные причины.

Какие скрытые выгоды в алкоголе были лично у меня?

Под воздействием алкоголя я могла делиться какими-то личными вещами, даже слишком личными. Мне это доставляло временное облегчение, потому что в трезвом состоянии я была достаточно замкнута и не осознавала этого. На утро после вечеринок я испытывала ужасный стыд и страшно себя ненавидела, за то, что могла взболтнуть лишнее.

С помощью психологической литературы и самоанализа (об этом важном факторе поговорим в отдельной главе), обнаружилась моя социальная изолированность. Я не подозревала о своей отчужденности, думая, что я достаточно общительна. Замечая за другими, что они способны рассказывать о личных вещах без стыда, вины и сожаления, поняла, что испытываю проблемы с проявленностью. Задумалась, что же такое эти «личные вещи»? И осознала: для меня «личное» – это про чувства, эмоции, страхи. Т.е. признаться другому в своих чувствах (неважно положительных либо отрицательных) – смерти подобно. А ведь человек – это не просто тело, когнитивные и репродуктивные функции. Эмоции и тем более их выражение играют важную роль в нашей жизни, наравне с питанием, сном, физической формой. Их игнорирование так же ведет к плачевным последствиям.

Все мои эмоции сдерживались плотной внешней оболочкой и незаинтересованности, но отчаянно требовали выхода. Этим выходом и был алкоголь. С помощью него я могла делиться с подругами, какой парень мне нравится, на кого я обижена и что я обо всем этом думаю. Даже свое мнение в трезвом состоянии я не могла выражать свободно и без стеснения.

Благодаря психотерапии, я осознала, что мои мысли, чувства, эмоции и самовыражение гораздо важнее, чем общественное мнение со стороны – и влияние алкоголя ослабило хватку.

Следующая причина – мой внутренний критик, который под действием алкоголя затихал. Все, что я говорила, делала, думала в алкогольном опьянении – не вызывало внутреннего сопротивления. На утро, понятное дело, мне хотелось исчезнуть с лица земли, но в момент вечеринки я пребывала в комфортном ментальном состоянии, а не в тревожном, как большую часть времени. Заметить эту выгоду было сложно, ведь для начала нужно было признать наличие внутреннего критика. Как и с эмоциональной недоступностью, внутреннего критика я в упор не замечала.

Это не удивительно – нами владеет то, чего мы не осознаем. Как только это становится видимым и понятным – оно больше не имеет на нас влияния. Внутреннего критика мне помогли заметить все те же самоанализ и психологическая литература (а в последствии и психолог), поэтому их важность я буду упоминать достаточно часто.

Критика я старалась отслеживать в любых ситуациях и выключать его. Не игнорировать (это важно) – а подвергать сомнению, опираться на существующие факты, а не догадки. Так же старалась не улетать в фантазии с самобичеванием и осуждением. Повышала собственную ценность в своих глазах, путем присвоения себе личных заслуг.

Можно сделать упражнение – выписать все-все чего вы добились или хорошо сделали. Начиная от «закончил школу» до «устроился на работу» или «завел друзей». Это поможет лучше осознать свою ценность, сильные стороны, качества и таланты. Я, например, начала выше ценить себя, как специалиста, после того, как составила резюме и наглядно увидела, сколько проектов я сделала, сколько всего знаю и умею.

Составьте на себя характеристику или резюме – вы удивитесь, насколько вы, оказывается, прекрасны!

Еще одна причина (для меня это было действительно важной глубинной установкой) – под алкоголем я переставала оценивать внешность. Не только свою, но и других. Например, если мы собрались с девочками в заведение и красиво красились-причесывались-одевались, то через некоторое время, все это уходило на задний план. Я уже не грузилась, как я выгляжу, а все окружающие становились на одно лицо. Абсолютно не имело значения, кто пользуется дорогой косметикой, брендовыми парфюмом и одеждой – все нивелировались и уравнивались.

Долгое время моя внешность для меня была большим вопросом, и больше всего на свете, после самокритики и самобичевания, я любила сравнивать себя с другими не в свою пользу; как в отношении внешности, так и в успешности, харизме и т.д. Алкоголь заглушал это соревнование хотя бы на время.

Не могу сказать, что данная проблема меня больше не беспокоит, но по крайней мере, теперь у меня нет желания бежать от нее в хмельной туман.

Так же под воздействием алкоголя мне было проще проявляться, шутить, высказывать мнение, быть такой, какая я есть, без оглядки на окружающих. На утро, в своем поведении я винила алкоголь, пока не осознала – так ведь это я! Я сама хочу себя так вести, но позволяю себе это только будучи навеселе.

Однажды, наблюдая на улице за пьяным мужчиной, который был прилично одет, но шатался и падал, представила: а если он директор какого-то предприятия и точно так же себя бы вел в трезвом виде? Это был бы нонсенс! Сотрудники явно не оценили бы такого прикола. А в пьяном виде это простительно.

Меня осенило – будто существует негласное правило спускать друг другу отвратительное поведение и вид, если человек в алкогольном опьянении. А в трезвом виде от критики никому не скрыться.

Я представила, а если б все, что я говорю и делаю в хмелю, происходило со мной в трезвости – и мне стало хорошо и плохо одновременно. Хорошо – от понимания, что я могу быть собой не только, когда выпью. Плохо – оттого, что мои потребности в самовыражении достаточно скудны и ограничены. Я стала разрешать себе в трезвом виде делать то, что раньше позволяла лишь в пьяном. Не думайте – я не сорвалась с петель и не пустилась во все тяжкие, а наоборот. Стала выражать свое мнение, говорить то, что считаю нужным. Не смотря на неловкость и жуткий страх, рассказывать о личных вещах и своих чувствах открыто.

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.