

Трезвый образ жизни. 10 золотых принципов трезвости.

Какие 10 главных принципов трезвости должен соблюдать человек, который хочет вести трезвый образ жизни?

Если вы примените данные принципы трезвости к себе, то сможете начать вести трезвый образ жизни. Ведь, как известно, одного воздержания от алкоголя недостаточно, нужно еще уметь не начать пить снова.

Когда наступает точка трезвости? Что такое трезвость?

Трезвость — норма жизни. Остаться трезвым и выжить.

10 золотых принципов трезвости.



Принцип №1 Приоритет трезвого образа жизни

Первое — поставьте трезвость в приоритет жизни.

Если вы хотите бросить пить навсегда, вам просто необходимо поставить трезвый образ жизни на первое место. Только потом идет все остальное: счастье, успех, здоровье, благополучие.

Принцип № 2 Здоровый образ жизни

Также трезвость подразумевает здоровый образ жизни. Одно без другого существовать не может.

Здоровый образ жизни означает:

Заниматься спортом

Правильно питаться

Правильно отдыхать

Короче, сидя на диване, в неподвижном состоянии с гамбургером и колой, трезвости Вам не видать.

В чем отличия трезвого образа жизни от жизни в зависимости?

Для рассмотрения других принципов, давайте проведем аналогию жизни, человека, живущего в полной трезвости, с образом жизни пьющего человека.

Трезвый образ жизни предполагает наличие следующих 8 принципов

Человек, который ведет трезвый образ жизни:

Имеет знания о своей зависимости, а также изучает информацию о трезвости.

Умеет различать свои состояния срыва (симптомы отвыкания) и знает, как их избежать.

Регулярно занимается спортом.

Избегает стресс и умеет общаться бесконфликтно

Умеет правильно отдыхать, уделяет время перерывам.

Анализирует проблемы в жизни, применяет конкретные действия по их решению, и корректирует свое поведение в соответствии с жизненной обстановкой. Постоянно работает над собой.

Понимает, что в жизни есть место и хорошему, и плохому.

Не стремится получить мгновенных результатов сразу. Сторонник постоянного последовательного действия в направлении достижения целей.

Итак, у нас получилось 10 главных принципов трезвого образа жизни. (2+8)

Рассмотрим теперь как делать НЕ НАДО!

10 принципов образа жизни зависимого человека.



Человек, живущий в зависимости:

Не изучает информацию о зависимости, считает, что он и так все знает;

Не умеет различать симптомы отвыкания от реальных чувств;

В состоянии срыва действовать не умеет и часто срывается;

Не занимается спортом, либо занимается нерегулярно, либо перенапрягается;

Работает, не переставая до измотанного состояния, либо, наоборот, слишком долго отдыхает.

Не анализирует жизненные проблемы. Не меняет свое поведение. Считает причиной проблем внешние обстоятельства, других людей, но не себя самого. Принимает позицию жертвы.

По своему мировоззрению идеалист и фаталист. Принимает только хорошее и надеется только на лучшее.

Если в жизни происходит не очень приятное, сильно раздражается и долго переживает по этому поводу.

Зависимый человек хочет получить все и сразу. Если не получает желаемого – обижается и начинает пить.

Действовать планомерно не готов. Строит большие планы, имеет высокие цели, но не действует.

Как видно, трезвый образ жизни почти во всем отличается от жизни в зависимости. Отличия начинаются с внутренних убеждений о самом себе и о жизни и заканчиваются образом действий.

Как нужно относиться к жизненным проблемам в трезвом образе жизни?

А теперь давайте рассмотрим два разных отношения к жизненным проблемам трезвого человека и человека, пребывающего в зависимости.

Я считаю, это главное отличие, и если вы измените свое отношение к проблемам, вам гораздо легче будет начать вести трезвый образ жизни.

Как решает проблемы человек, который находится в трезвости?

Человек учиться жить в трезвости, проявляя при этом терпимость. Он понимает, что многое ему не под силу изменить. Но он прикладывает усилия к тем областям, которые изменить ему под силу.

В трезвом образе жизни человек смотрит реальности в лицо. Трезвый человек не убегает и не отворачивается от проблем, снова начиная пить.

Если трезвого человека не удовлетворяет какое-то обстоятельство в жизни, он строит план по решению проблемы и действует ровно столько времени, сколько потребуется, чтобы решить эту проблему.

Ведь, когда человек ведет трезвый образ жизни, ему ничего не остается, кроме как адаптироваться к стрессам и сложностям жизни. Совсем не всегда это хорошо получается, но трезвый человек не винит себя за то, что совершил ошибку. Он понимает, что ошибки – это нормально, делает вывод и идет дальше.



Как относится к проблемам зависимый человек ?

Зависимый человек привык при возникновении малейшей жизненной трудности прибегать к алкоголю.

Такой человек не привык решать проблемы, а привык просто игнорировать их.

Зависимый человек — это мастер оправданий. Он придумывает себе различные комфортные пространства: употребление алкоголя, курение, компьютерные игры, бесконечный просмотр видео.

5 правил, на чем держится трезвый образ жизни

Гибкость и высокая адаптивность к условиям жизни – вот козыри в жизни трезвого человека.

Трезвость – это новый образ жизни, где нет места вредным привычкам.

Трезвый человек понимает, что любая зависимость может подкосить его и заново также легко вернуться обратно в алкогольную западню.

Трезвая жизнь – это не волшебный мир, где случаются чудеса. Но человек готов жить такой жизнью и предпринимать попытки для постоянного улучшения.

Трезвая жизнь — это умение строить правильные социальные связи. Умение нормально и адекватно общаться с людьми. Не обижаться, не проявлять свой эгоизм и высокомерие, а уметь вести конструктивный диалог, признавая существование другой точки зрения.

Риски трезвого образа жизни

Если возникает риск для трезвости у человека, который начал воздерживаться от алкоголя, он временно отказывается от запланированных дел и проектов, ради сохранения трезвости. Он сбавляет жизненный темп.

Трезвость – это фундамент жизни. И если разрушить этот фундамент, все остальные сферы потерпят в конечном итоге крах: отношения, работа, карьера, бизнес, самореализация, счастье.

На трезвости строиться успешная и гармоничная жизнь человека.