

Алексей Номейн

365 дней без алкоголя



Алексей Номейн

365 дней без алкоголя

«Издательские решения»

Номейн А.

365 дней без алкоголя / А. Номейн — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-854473-6

Книга-дневник создана для тех, кто осознал свою привязанность и зависимость перед горячительными напитками. Надеюсь, что она вам поможет продержаться хотя бы год. Описываю свои ощущения и методы мотивации, помогающие бороться с этим злом.

ISBN 978-5-44-854473-6

© Номейн А.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
22 апреля	7
25 апреля	8
26 апреля	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

365 дней без алкоголя

Алексей Номейн

© Алексей Номейн, 2017

ISBN 978-5-4485-4473-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Книга-дневник создана для тех, кто осознал свою привязанность и зависимость перед горячительными напитками. Надеюсь, что она вам поможет продержаться хотя бы год.

Начну с того, что в свои 25 лет я понял, что страдаю алкоголизмом. Несмотря на то, что основным направлением моих книг являются темы по бизнесу, я посчитал нужным поделиться ощущениями, достигая своей цели – ровно один год воздержаться от принятия спиртных напитков.

Все началось с того, что я осознал причину своих проблем. Большинство неудач и жизненных потерь, а также денег, происходило по причине «отсутствия тормозов», стоило только выпить случалось следующее:

- Пьянка до состояния «в мясо»;
- Слив денег в азартные игры и покер;
- Косяки перед семьей, за которые потом было очень стыдно.

У меня любящая и дружная семья, двое детей. Сын привык играть с пустыми бутылками из под пива, когда отец очередной раз похмелился. Вспоминая это, мне становится противно от самого себя и от того, какой пример детям я показывал.

Старт болезни, думаю, не отличался от остальных стандартных случаев: мне 15 лет и вот мы с одноклассниками распиваем по бутылочке пива. Затем, я создал свою рок-группу и понеслась душа в рай... Каждую репетицию, каждый концерт. Расставания с девушками добавляли оборотов, посещение увеселительных мероприятий – аналогично. В общем итоге я пил 9 лет с перерывом максимум в две недели. Все продолжалось относительно круто: с утра не болеешь, голова не трещит и все в общем-то здорово, но до тех пор, пока у меня не появились панические атаки. Углубляться не стану. Скажу только одно: во время этих атак казалось, что сейчас попрощаюсь с этим миром. Необъяснимая паника, головокружение, аритмия, страх смерти.

Считаю, что меня спас брак. Помог повзрослеть и взяться за голову. Я не могу пожаловаться на плохую жизнь, дела идут прилично, я много работаю и хорошо зарабатываю. Просто однажды стоило решить, что пора. И в один момент, когда морально почувствовал, что можно пробовать – попробовал.

Не могу утверждать, что я бросил. Если я позволю себе думать, что я победил эту болезнь и бросил окончательно пить, в этот же миг наступит поражение в этой долгой битве. Почему так? Объясню. Знаю четверых людей, бросивших курить на три-пять месяцев, на что я пока не способен. И каждый из них, как только заявлял «Я красавчик, я бросил курить!», спустя время вновь закурили. Это происходит потому, что концентрация ослабляется и человек думает, что он победил эту войну. Но стоит чуть выпить и они решаются покурить одну сигаретку, мол, что такого-то? Бросил же курить и одна сигарета не считается. В итоге все вновь набрало обороты, а сил бросить повторно уже не хватает, значит враг оказался сильнее. Следовательно, можно сделать вывод, что это вечное сопротивление, с которым придется бороться до конца своих дней.

22 апреля

День начался с того, что мне ужасно плохо, после вчерашней пьянки.

Так как режим постоянно у меня сбивается (рабочие издержки), при потребности восстановить его, возникает необходимость продержаться без сна до 25—30 часов. Так вот, чтобы разбавить это время я всегда пью. Точнее пил. Потом засыпаю к вечеру и просыпаюсь, как все нормальные люди – утром. И иду делать свои дела, ради которых восстанавливал режим сна.

Так как ближайшее поступление денег намечается аж только послезавтра, сижу терплю похмелье. Хотя вот сейчас может и пора остановиться?

Решил сегодня: следующий раз выпью только 22 апреля следующего года.

25 апреля

Поездка по делам. Под остаточным явлением испытываю сильное раздражение глаз от ярко-ядовитых цветов на одежде легкомысленных дамочек или смотря на какие-либо яркие вещи. Блики солнца еще долго мерещатся в глазах, постараюсь поспать по пути. Ехать 5 часов в поезде.

Приехав, наблюдаю привычную неприятность: большие площади, а особенно незнакомые места, тоже вызывают потерю концентрации и ощущается головокружение. Надо отвлекаться. Благо, что подвернулось уютное кафе, где я коротал день после всех дел, ожидая поезд для поездки домой.

Дотерпел, приехал домой. Все, пора спать.

26 апреля

Пошли с другом пройтись. Пьет пиво, спрашивает почему я вдруг решил завязать. Не стал вдаваться в подробности, просто сказал, что поставил цель. Просто один год, чтобы понять, что я держу контроль над алкоголем, а не он надо мной.

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.