

euforie

—— ZBAVTE SE ALKOHOLU ——
a získejte šťastnější, sebevědomější já

KAROLINA
RZADKOWOLSKA



progresguru

Euforie

Vyšlo také v tištěné verzi



progresguru

Karolina Rzadkowolska

Euforie – e-kniha

Copyright © Progres Guru, 2023

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

EUFORIE



progresguru

euforie

____ **ZBAVTE SE ALKOHOLU** ____

a získejte šťastnější, sebevědomější já

**KAROLINA
RZADKOWOLSKA**



progresguru

EUPHORIC Copyright © 2022 by Karolina Rzadkowolska. All rights reserved. This edition published by arrangement with Karolina Rzadkowolska and the literary agency of Wendy Sherman Associates, Inc.

Podle anglického originálu **EUPHORIC: Ditch Alcohol and Gain a Happier, More Confident You** vydalo nakladatelství © Progres Guru v Olomouci roku 2023.
Žádná část této knihy nesmí být nijak použita či reprodukována bez písemného svolení, s výjimkou případů krátkých citací jako součástí kritických článků a recenzí.

PŘEKLAD Kristýna Kejdušová

JAZYKOVÁ REDAKTORKA Kateřina Roková

ŠÉFREDAKTOR Jan Linhart

JAZYKOVÁ KOREKTURA Kristýna Kejdušová

GRAFICKÁ ÚPRAVA A SAZBA Iva Vodáková – Durabo, Čelákovice

DESIGN OBÁLKY Ondřej Kulíšek

1. VYDÁNÍ

Progres Guru, 2023

progresguru.cz

Knihy vychází také elektronicky a jako audiokniha
ISBN pro e-knihu je 978-80-908265-9-5

Babičce

OBSAH

ÚVOD	Proč tu jste	9
------	--------------	---

ČÁST I VAŠE TĚLO

KAPITOLA 1	Přestat pít alkohol je jako jógový víkend	23
KAPITOLA 2	Vytvořte si rána, která si zamilujete	27
KAPITOLA 3	Žijte naplno	37
KAPITOLA 4	Ukončete boj s hubnutím	43
KAPITOLA 5	Upevněte své zdraví	49

ČÁST II VAŠE MYSL A DUŠE

KAPITOLA 6	Odhalte přesvědčení, která vás omezují	63
KAPITOLA 7	Když sami sebe zklamete	69
KAPITOLA 8	Vybudujte si sebevědomí a sebedůvěru	73
KAPITOLA 9	Buďte ve svém nádherném životě přítomní	81
KAPITOLA 10	Více se radujte	87
KAPITOLA 11	Zlepšete své vztahy	95
KAPITOLA 12	Život bez alkoholu z vás dělá statečného člověka	105
KAPITOLA 13	Dosáhněte svého potenciálu	109

ČÁST III
VÁŠ OSMITÝDENNÍ PLÁN, JAK SE ZBAVIT ALKOHOLU
A ZÍSKAT SVÉ ŠTASTNĚJŠÍ A SEBEVĚDOMĚJŠÍ JÁ

Pojďme začít		119
TÝDEN 1	Najděte a odstraňte svá limitující přesvědčení	123
TÝDEN 2	Zbavte se studu	137
TÝDEN 3	Vkročte do plného zdraví	149
TÝDEN 4	Ovládněte svůj společenský život	161
TÝDEN 5	Žijte v přítomnosti a začněte se mít rádi	169
TÝDEN 6	Najděte opravdové štěstí	179
TÝDEN 7	Vytvořte si svůj vysněný život	187
TÝDEN 8	Najděte smysl svého života	197
ZÁVĚR	Oslavujte!	205
Poděkování		209
Poznámky		211

ÚVOD

Proč tu jste

Nemůžu uvěřit tomu, jak moc miluju rána. Dřív jsem byla zvyklá je celá prospat. Teď vstávám těsně předtím, než vyjde slunce. Spím tvrdě, nepřerušovaně a nejlepší na tom je, že si pamatuju své sny. Zatímco čekám, než se mi uvaří káva, chvíli si zatančím, abych se úplně probudila, pak vezmu svůj notebook a začínám psát. Miluju psaní hned po ránu, kdy jsem nejkreativnější. Po tom, co chvíli píšu, si vezmu svůj deník a zapíšu si, za co jsem vděčná a čeho chci dosáhnout. Pak si pustím řízenou meditaci, která mi pomáhá vizualizovat si svůj vysněný život. Představuju si všechno. Od toho, jak vypadá můj vysněný den, až po to, jak vypadá moje vysněné ráno. Popravdě řečeno se moje vizualizace příliš neliší od toho, co dělám právě teď.

Po meditaci si jdu zaběhat kolem naší čtvrti. Venku je rosa a sluníčko jen sem tam prosvítá mezi listy – je to jako bych byla svědkem něčeho tajemného. Přiběhnu domů, protáhnu se a dám si sprchu. V osm jsem připravená začít svůj pracovní den.

Předtím, než se spojím se svými vysněnými klienty, připravím si plán na dnešek. Každý den mohu dělat to, co nejvíc miluju – pomáhat ženám objevit své nejlepší já – a to všechno díky tomu, že jsem přestala žít podle podmínek ostatních lidí a mít malé cíle.

PROČ BYLO ROZHODNUTÍ PŘESTAT PÍT TÍM NEJLEPŠÍM ROZHODNUTÍM MÉHO ŽIVOTA

Můj život není dokonalý a poskytuje mi spoustu příležitostí k učení. Ale nepřejí si a ani nedoufám ve svůj vysněný život. Každý den ho totiž sama buduji.

Věřili byste mi, kdybych vám řekla, že můj vysněný život začal v momentě, kdy jsem se rozhodla přehodnotit roli alkoholu v mém životě? Jen jedna malá pauza od alkoholu byla všechno, co jsem potřebovala, abych začala milovat svůj nový život tak moc, že jsem si řekla: „*Proč bych se měla spokojit s kocovinami a tuctovým životem?*“ Popravdě, už vůbec necítím potřebu dát si skleničku. Myslím si, že mám velké štěstí.

Nejenže se cítím, vypadám a spím lépe, zbavit se alkoholu mi umožnilo zřetelně slyšet svou intuici a snažit se dosáhnout smyslu svého života. Život bez alkoholu byl vstupenkou k vyšší sebedůvěře, autentickým přátelstvím a sebe-lásce. Po letech, co jsem se cítila zaseknutá a nenaplněná, bylo dát si pauzu od alkoholu nejrychlejší cestou k mým největším snům – snům jako stát se spisovatelkou, vést svou vlastní firmu, povzbuzovat ostatní ženy a pomáhat jim plnit si své životní sny, cestovat, kdykoliv se mi zachce, a přátelit se se svými idoly. Být bez alkoholu je tím nejlepším životním stylem. Dá se říct, že jsem v euforii.

Možná vás něco ve vaší mysli nutí přibrzdit. Předtím, než se k tomu dostaneme, je třeba, abychom hned na začátku vyřešili jeden palčivý problém. Pravděpodobně si totiž říkáte: „*Není přestat úplně pít zbytečně extrémní a není to cesta jen pro někoho, kdo alkohol skutečně nezvládá?*“

Víte, tohle byla moje hlavní myšlenka po celé roky. Předpokládala jsem totiž, že jediným důvodem, proč přestat dělat něco ne úplně zdravého, je to, že s tím máte nějaký obrovský problém. Nejen proto, že chcete být, ehm, o něco zdravější. Jaký paradox! Zamyslete se nad tím: Když bych se rozhodla úplně se vzdát cukru nebo jídla z fast foodu nebo ho alespoň konzumovat v menším množství, popřípadě třeba začít víc cvičit, řekl by mi někdo, že mám asi problém? A přesto, když jde o alkohol, je s ním spojeno tolik stigma a hanby. A i to je důvod, proč je spousta lidí zaseklých na místě a pokračují ve zvycích, které je rozhodně nečiní šťastnějšími.

Vezměte si například můj život. Právě mi bylo třicet a uvědomila jsem si, že myšlenky vztahující se k alkoholu zabírají v mé hlavě docela dost prostoru. Nebyla jsem posedlá tím, kdy si konečně dám další drink nebo jestli mám doma dost alkoholu – přemýšlela jsem nad dilematem, zda si mám či nemám dát skleničku. Pořád jsem chtěla pít míň, ale nevěděla jsem, jak to udělat. A nejen to, něco v mém životě chybělo. Jako bych svým potenciálem plýtvávala kvůli něčemu nedůležitému – skleničce alkoholu. Zatímco jsem se tyhle myšlenky během plánování víkendu ve vinném sklípku snažila potlačit, za tichých rán jsem je slyšela velmi jasně a zřetelně. Věděla jsem to, když jsem se budila s bolestí hlavy. Věděla jsem to, když jsem samu sebe zklamala a porušila své pravidlo (nedat si víc než dva drinky) a cítila, jak se moje sebedůvěra vytrácí. Věděla jsem to, když jsem si tyto události zapisovala do deníku.

Nepochybně jsem byla určena pro víc než jen pro tento kolotoč, kdy jsem v týdnu byla produktivní a žila zdravě, abych to o víkendu všechno vymazala tím, že jsem pila víc, než je zdravo.

Přesto všechno pro mě bylo těžké tohle formulovat jako problém. Nepila jsem proto, že bych byla smutná. Nepila jsem každý den. Byla to společenská událost nebo odměna o víkendu. Večery se sushi, večere s přáteli, sportovní utkání a samozřejmě víkendy s vínem a Netflixem na odreagování. Zatímco to vypadalo naprosto normálně, měla jsem spoustu pravidel, abych si udržela nějakou rovnováhu. Nemohla jsem přijít na to, proč alkohol vnímám jako svou Achillovu patu. Samozřejmě jsem se cítila pod psa, když jsem porušila svá pravidla a s alkoholem to přehnal. Ale cítila jsem se pod psa, i když jsem si dala jen jednu nebo dvě skleničky. Co jsem dělala špatně a proč jsem s alkoholem nemohla normálně fungovat? Každé pondělí jsem se pokoušela tuhle rovnici vyřešit. Žádná silná piva. Ne víc než dva drinky. Žádný drink před sedmou večer.

Po letech těchto vnitřních turbulencí jsem se rozhodla udělat si pauzu: Suchý leden, oblíbený čas k tomu vzdát se na měsíc alkoholu (v České republice takto pojmáme Suchý únor, pozn. překladatele). Konečně jsem našla výmluvu k tomu, abych zkusila žít bez alkoholu, aniž bych musela každému vysvětlovat, že mám problém. Viděla jsem to jako způsob, jak se restartovat a najít si k alkoholu zdravější vztah. Nikdy jsem nečekala, že to převrátí můj

život vzhůru nohama a že si už nebudu umět představit, že půjdu spát opilá a budít se s dechem, který je cítit alkoholem. Můj měsíc bez alkoholu byl fantastický. Dobře se mi spalo, dodržovala jsem svůj ideální zdravý životní styl, zhltna spoustu knih a cítila, že se stávám mnohem vděčnější. Znovu jsem si začala užívat ty nejobyčejnější věci jako hraní deskových her s mým mužem Robertem či blbnutí s mým synovcem. Poznala jsem, že můžu jít ven se svými přáteli a bavit se i bez alkoholu. Cítila jsem, že jsem to zase já – bez masky a špatných pocitů, prostě já, co se snaží být tady a teď a žít naplno.

Když přišel únor, vůbec jsem se netěšila na to, že bych zase začala pít. Ale nějak mě nenapadlo, že bych měla jinou možnost. Jeli jste někdy na dovolenou a uvědomili si, že život je příliš krátký a že byste měli dělat to, co vás činí šťastnými? Jenže pak jste se vrátili a v pondělí ráno zase šli do práce, kterou nenávidíte? Přesně takhle jsem se cítila já. Neviděla jsem jinou možnost, byla jsem přesvědčená o tom, že dospělí prostě pít musejí.

V únoru jsem zase pila – devětkrát – a každý ten okamžik jsem z duše nenáviděla. Byly to ty malé věci, co mi vadily nejvíc. Alkohol mi narušil mou večerní rutinu. Není lehké vést si deník nebo si číst, když máte hladinku. Nelíbilo se mi, jak jsem se cítila ráno po noci mělkého nekvalitního spánku, narozdíl od plnohodnotného spánku, na který jsem si zvykla během mého suchého ledna. Všimla jsem si, kolik energie a chuti do života jsem předtím měla. A vnímala jsem, jak jsem se i po jednom drinku stávala apatickou, netrpělivou a bylo dost snadné mě naštvat, dokonce jsem vyvolávala hádky s mým manželem. Pití bylo fakt na nic.

Tohle byl moment, kdy jsem se rozhodla dát si další pauzu. Až na to, že když jsem se ocitla na konci těchto dalších třiceti dní, staly se kouzelné věci. Vznášela jsem se v oblacích a byla šťastná. Z třiceti dnů se stalo šedesát. Jela jsem do New Orleans, Japonska, na Havaj, a to všechno bez alkoholu. Pozorovala jsem východy slunce. Plavala jsem v průzračné vodě a jezdila na kole kolem pobřeží. Byla jsem ohromena tisíce let starými chrámy. Chodila jsem na narozeninové oslavy a večere s přáteli a nalezla novou úroveň vyrovnanosti a vděčnosti. Cítila jsem, že mám opravdu štěstí, že se ráno nebudu probouzet s kocovinou – na rozdíl od mých přátel, kteří celý večer pili. Rozvívěla jsem se a dychtivě psala. Být spisovatelkou byl můj životní sen, ale

vždycky jsem bojovala se spisovatelským blokem. A když jsem tohle všechno porovnávala se svým starým životním stylem, kdy jsem šla na pivo, které jsem si dala už tisíckrát předtím, všechno, co jsem k tomu mohla říct, bylo: „Tohle už mám za sebou.“ Tenhle život byl až příliš dobrý na to, abych se ho vzdala.

A tak jsem se začala měnit v ženu, kterou jsem se chtěla stát. Bylo mi najednou úplně jasné, jaké jsou moje největší sny, a místo toho, abych se bála a cítila uvězněná, jsem si za nimi šla. Krůček po krůčku jsem vybudovala svůj euforický život bez alkoholu, stala se certifikovaným koučem, nahrála podcast, uběhla půlmaraton, opustila svou starou práci, veřejně mluvila o tom, jak skvělý život bez alkoholu je a napsala knihu (kterou právě posloucháte!). V současnosti dělám to, co miluju ze všeho nejvíc – pomáhám ženám projít stejnou proměnou, jakou jsem prošla já, a změnit jejich vztah k alkoholu. Pracovala jsem s tisíci oduševnělými ženami (a muži), kteří od života chtějí víc než jen kocoviny a jsou připraveni se přetvořit na lepší verzi sebe sama. Stejně jako já se cítili zaseknutí a tahle změna spustila lavinu dalších změn, které vedly k tomu, že mají ve svých snech a cílech jasno. Koneckonců to není jen o drinku – je to o tom, že se probudíte do života, jaký chcete vést.

To samé ukážu i vám, protože si zasloužíte tuhle zásadní zkušenost zažít a rozhodnout se, který z těch životů chcete vést. Který z nich je víc v souladu s vašimi hodnotami? Který z nich vám umožní, abyste šli za svými sny? Který z nich vám pomůže uvěřit tomu, že všechno je možné a že už se nemusíte spokojit s málem?

Než začneme, pojďme si nejprve vyjasnit některé mylné domněnky, které o alkoholu panují a které by vás na vaší cestě mohly brzdit.

NOVÝ, NEZDRAVÝ NORMÁL

Většina z nás si dokáže představit, jak vypadá nezdravé pití, ať jsme se s ním potkali v knížkách, filmech či reálném životě. Žena, která vyzvedává své děti ze školy se skleničkou vodky v ruce. Bezdomovec, co pije na chodníku. Kamarád, co pil tak moc, že spadnul až na dno a nyní bude do konce života navštěvovat Anonymní alkoholiky (AA). V našich myslích nezdravé pití vypadá nějak takhle a všichni ostatní jsou vlastně normální konzumenti. Normální

konzumenti mají svůj život, pijí pravidelně, ale ne přehnaně, a jsou víceméně v pohodě. Problém je, že naše definice normálního pití se neustále mění a posouvá a zahrnuje i nezdravé standardy. Většina konzumentů pije příliš, ale podle společnosti je to vlastně pořád v normě.

Pokyny týkající se bezpečného pití alkoholu vydané profesionálními zdravotnickými organizacemi jsou poměrně přísné. Ne více než jeden drink. Možná dva, pokud jste muž, ale to záleží, v jaké zemi žijete (země jako Velká Británie pokyny zpřísňují v souladu s nejnovějšími výzkumy). A navíc, velikost drinku uvedená v těchto pokynech je mnohem menší než to, co v baru běžně dostáváme. Půllitr piva obsahujícího 7 % alkoholu je mnohem víc než třetinka obsahující 5 % alkoholu. Dvě deci těžkého červeného vína (15 % alkoholu) jsou mnohem víc než deci a půl vína obsahujícího 15 % alkoholu. Pokud je jeden takový drink doporučeným standardem, kolik lidí pije více než je zdravo? Co třeba všichni, které znám? Znamená to, že jsou všichni alkoholicí? Ne. Tak prostě to není. Je zde široké spektrum různých norem, množství konzumace a závažného chování. Centrum pro kontrolu a prevenci alkoholismu shledává, že většina lidí, co nadměrně konzumují alkohol, nejsou alkoholicí či na alkoholu závislí. Těch, co balancují mezi občasným a každodenním pitím, je většina.

Podle Národního monitorovacího střediska pro drogy a závislosti 59 % pravidelných konzumentů alkohol zneužívá a pije více než je doporučeno. Ano, je to většina všech konzumentů! Což znamená, že nadměrné konzumování se stalo normou. Nikdo se nepozastavuje nad bezedným brunchem. Nebo večerí, kde se neustále dolévá víno. Nebo celodenní ochutnávkou piva. A když se nad tím zamyslíte, je to všude kolem nás. Přestávají vaši přátelé pít po jednom drinku? Jste jedinou osobou, kterou znáte, která pije každý týden? Těžko. Když to vidíte všude kolem sebe, je snadné se ztotožnit s myšlenkou, že takové pití přece není tak špatné. Vypít celou láhev vodky? To je špatné. Dát si po práci pár skleniček vína? Naprosto v pohodě.

Nejenže je takový způsob pití normální, člověk, který se řídí pokyny odborníků, vyčnívá. Centra pro monitoring závislosti říkají, že když si žena dá každý den dva drinky, je to považováno za nadměrnou konzumaci. Cože?! Kdybych si dala limit dvou drinků, když jdu ven s přáteli, považovala bych se za nejzdravější osobu široko daleko. Studie ukázaly, že pití, obzvláště u žen,

je v posledních dvou desetiletích na vzestupu. Pokud jste pravidelným konzumentem, máte pravděpodobně s alkoholem trochu komplikovaný vztah. Studie ukázaly, že 52 % Američanů se snaží méně pít. Ne proto, že jsou takoví svatoušci. Chtějí pít méně, protože jim alkohol nějakým způsobem negativně ovlivňuje život. Vítejte v tiché většině!

Přestože tahle situace není až tak špatná, zabraňuje vám v tom, abyste svůj život žili naplno. Tento temný střed způsobuje, že si připadáte, jako byste svůj život žili na kolotoči. V pondělí ráno se po propařeném víkendu probudíte, plně cítíte jeho následky a slibujete si, že budete pít méně. Pracovní týden se držíte, pijete zelené šťávy, chodíte na jógu, dobře jíte a meditujete. A pak, jak to v toxickém vztahu bývá, se alkohol opět objeví a stáhne vás sebou dolů. Dáváte si detox jenom proto, abyste se pak utrhlí ze řetězu a v tomto koloběhu neustále pokračujete.

Mnoho z nás se obává, že když se začneme svým vztahem k alkoholu zabývat, okamžitě dostaneme nálepku někoho, kdo má s alkoholem problém. A kdo by o to stál? Tak to prostě zameteme pod koberec – únavu, úzkost z kocoviny, vinu, stud – a předstíráme, že je všechno v pohodě. Mezitím, někde hluboko v podvědomí, si ale říkáme, co je s námi špatně, že ani nejsme schopni najít tu správnou rovnováhu pro naše pití. A protože se o těchto věcech moc nemluví, myslíme si, že to je jen náš problém a cítíme se sami a izolovaní.

Jedna z mých klientek ke mně přišla, protože si myslela, že je s ní něco diametrálně špatně. Nekonzumovala příliš velké množství alkoholu, ale její tělo to ani tak nezvládalo. Myslela si, že její tělo spaluje alkohol hůře než u ostatních lidí a nevěděla, že v podstatě každý se potýká s tím, že jeho tělo nespaluje alkohol tak dobře jako dřív.

Alkohol je jedinou drogou, před kterou se musíme bránit, abychom se nestali jejími uživateli, protože je v podstatě všudypřítomný, ať už něco slavíme, jsme ve společnosti, relaxujeme či zapíjíme žal. Vezměte v potaz formování společnosti, proces, jak se vytváří určitý zvyk a návykovou látku. Uvědomíte si, že se není čemu divit, že tolik z nás má s alkoholem dost komplikovaný vztah. Jediný způsob, jak jsme se naučili se s tím vším vypořádat, je zjistit, jestli náhodou nemáme problém s velkým P.

Nemohla jsem přijít na to, jestli moje pití bylo ještě v normě nebo ne. Na univerzitě jsem dost pařila a nikdy neřekla ne, když přišlo na další skleničku,

ale jak jsem stárla, tak se to začínalo měnit a já chtěla být zdravější. Když mi bylo 30, připadalo mi, že jsem zdravá a že o sebe dbám. Někdy jsem se snažila mírnit, někdy ne. Když jsem měla jen dva drinky, připadala jsem si fakt dobrá, že se umím tak ovládat. Oproti tomu mě pronásledovaly pocity studu, když jsem to na nějaké párty hodně přehnala. Skutečně jsem zkoušela najít rovnováhu a být na sebe co nejpřísnější a pořád jsem si ohledně alkoholu nastavovala nějaká pravidla. Ale popravdě řečeno, nikdy jsem nedokázala odhadnout, která z těch Karolín ten večer převládne – ta hodná, co si dá jen dva drinky, nebo ta druhá, co nezná svou míru? Když to byla ta druhá, cítila jsem se, jako by do mého těla a mysli vstoupil někdo jiný. I tak jsem však s alkoholem neměla problém, neschovávala jsem doma láhve a rok od roku pila čím dál méně. Bylo to normální nebo jsem byla alkoholik? Nebo to bylo jakž takž normální?

Zkoušet přijít na to, jestli je vaše pití ještě ok nebo máte problém, je stejné, jako když se sami sebe ptáte, jak dlouho ještě vydržíte v práci, kterou nesnášíte a ze které vám je zle, ale na druhou stranu tam dostáváte skvělé benefity. Nezáleží na tom, jestli máte problém nebo jaké označení používáte či jak si ospravedlňujete své pití. Otázka, kterou si musíte položit, zní: „*Dělá mě to šťastným?*“

Je moje pití v souladu s mými hodnotami? Mohu se i tak cítit šťastně, plnohodnotně a být tady pro své nejbližší? Pomáhá mi to při plnění mých snů? Komplikovaný vztah s alkoholem přináší hodně vnitřních konfliktů, které ve vaší hlavě zabírají dost prostoru – prostoru, který by mohl být použit na to, že budete svůj potenciál využívat na 100 %. Nemusíte mít náběh na to, abyste se stali alkoholiky, často je to o tom, že vám jeho konzumace brání, abyste žili skutečně naplno.

JSTE ZVĚDAVÍ, CO SE STANE, KDYŽ ZŮSTANETE STŘÍZLIVÍ?

Jsem moc ráda, že jste se dostali až sem. Společně začneme wellness revoluci. Vaše zvědavost, jaké to je nepít alkohol, je vstupní branou do světa změn, euforie, vášně a nalezení smyslu vlastního života. Jste součástí stále se rozrůstající skupiny lidí, které záleží na zdraví a uvědomění. Je vám jasné, že to, co

je ve většinové společnosti normální, nemusí být normální pro vás. Jste tady, připraveni přehodnotit svůj vztah s alkoholem a na této cestě zažijete ten největší osobní růst, jakého jste kdy dosáhli. Jste připraveni přijmout výzvu vzdát se alkoholu a zjistit, jestli bez něj skutečně můžete žít svůj nejlepší život. A pak se s touhle zkušeností můžete sami rozhodnout, zda se k pití chcete vrátit nebo ne. Spoiler: podle výzkumu společnosti One Year No Beer se 87 % dotázaných, kteří delší dobu nepili alkohol, k pití už nevrátilo. Protože to, co objevili, bylo tak skvělé, že už to nechtěli opustit.

Pojďme se podívat na příběh Eleny. Když byla mladší, její život byl jedna velká párty, ale teď, jako máma, které už před nějakou dobou bylo třicet, se její život točí kolem bio potravin, redukování odpadu a uvědomělého přístupu k životu a rodičovství. Když si dala od alkoholu pauzu, všechno do sebe zapadlo. Bez alkoholu se jí podařilo objevit přesně ten uvědomělý, zdravý a plnohodnotný životní styl, po kterém tak toužila. Přestože se vždycky snažila si s alkoholem nastavit nějaké hranice, přišla na to, že i pár drinků jí nedělá úplně dobře a brání jí v plnohodnotném životě, nehledě na to, že rána po pití alkoholu taky nebyla úplně růžová. Když pak alkohol vynechala úplně, objevila svůj vnitřní klid, svobodu a život, který byl zcela v souladu s jejími hodnotami. Cítila se plná energie a inspirace. Najednou měla plno nápadů, jak zlepšit svůj business.

Většinu mých klientů tvoří neskutečně uvědomělé a zdravé ženy. Popravdě řečeno, konzumace alkoholu je jedinou černou tečkou v jejich jinak holistických životech. A právě tahle černá tečka v nich vyvolává obrovský vnitřní konflikt. Psychologové tento nesoulad nazývají *kognitivní disonancí*, což znamená, že současně věříte dvěma naprosto odlišným myšlenkám. Třeba když vám něco ve vás říká, abyste pili méně alkoholu, ale druhý hlas vám našeptává, abyste si už v šest večer nalili skleničku. Nebo když o sobě prohlašujete, že jste zcela zdraví, ale ráno se budíte s pořádnou kocovinou. V této knížce vám ukážu, jak přenastavit svou mysl, aby ke kognitivní disonanci už nedocházelo a vy jste žili zcela v souladu se svými myšlenkami a hodnotami.

A nemusíte se u toho cítit deprivovaní nebo mít strach, že o něco přicházíte či že budete společensky izolovaní, ukážu vám totiž, jak si dát osmítýdenní pauzu od alkoholu tím správným způsobem. Pracovat na odstranění svých špatných návyků, je sice skvělé, nicméně to může zanechat určitou prázd-

notu, pokud zároveň s tím nepřenastavíte i svou mysl. Naučím vás, jak se do života bez alkoholu zamilujete stejně jako někdo miluje to, že je vegetarián. Myslíte si, že je vegetariánům líto, že nejí maso? Že jim to chybí? Nebo si svou volbou jsou jistí a vědí, že je jejich cesta správná a etická?

Alkohol je droga, která narušuje spánek, je karcinogenní, mění strukturu v mozku, zvyšuje riziko deprese, krade vám radost ze života, nastoluje falešné sebevědomí, a hlavně potlačuje váš přirozený elán. Brzy budete nadšení, že už ho nemusíte pít.

Nyní si řekneme, co od naší společné cesty můžete čekat: v částech I a II vám povím, proč je dobré si dát od alkoholu pauzu. Podíváme se na zdravotní benefity, možnosti osobního růstu (jak fyzického, tak duševního). Pevně doufám, že ukázka tohoto možnostmi nabitého života bude tak lákavá, že přestat pít alkohol pro vás bude naprosto jasná volba. V části III si ukážeme, jak přesně fungovat bez alkoholu po dobu 8 týdnů, což je program vytvořený podle Become Euphoric™ a mé koučinkové metodiky. Nejenže sami sobě lépe porozumíte, ukážu vám také, jak změnit vaše uvažování ohledně alkoholu. Dostanete se na cestu k novému, lepšímu, a hlavně plnohodnotnému životu.

Pokud budete potřebovat více podpory a nadšení, přidejte se k Euphoric komunitě. Podívejte se také na stránky www.euphoricaf.com/book-bonus, kde naleznete různé bonusy, které vám na vaší cestě pomohou.

Skutečně věřím tomu, že všichni lidé, ať už pijí v jakémkoliv množství, mají mít možnost zkusit jinou cestu, aniž by byli někým souzeni či stigmatizováni. Jste vítáni objevit život bez alkoholu pokud:

- Nesnášíte to, jak se cítíte po prohýřené noci.
- Si nejste jistí, jestli vám každodenní sklenička vína k večeři přináší nějaký užitek.
- Díky pití alkoholu jste následující den naprosto bez motivace.
- Dělá vám potíže a také vás stresuje ukočirovat množství vypitého alkoholu.
- Chcete lépe spát, shodit pár kilo a být lepším vzorem pro své děti.
- Vaše intuice vám říká, že tohle je ta správná cesta, jak dosáhnout svých snů.

Jakýkoliv důvod, na který si jen vzpomenete, vás opravňuje k tomu, abyste se s námi vydali na cestu, kde přenastavíte myšlenkové pochody a svůj vztah k alkoholu. Žít bez alkoholu je nová wellness revoluce, kterou může zkusit úplně každý.

JSTE PŘIPRAVENI?

Pamatujte: Změna není nikdy snadná. Vystoupit ze své komfortní zóny je skutečně těžké a alkohol je mnohdy berlička k tomu, abychom se cítili komfortně. Ta část vás, která po změně netouží, bude hodně slyšet a bude vám neustále cpát nějaké výmluvy a důvody, proč nepokračovat. Ale já vím, že už jste toho v životě dokázali překonat hodně a když se to nakonec povedlo, cítili jste se báječně. Už jste někdy slyšeli to rčení, že všechno, co v životě chcete, se nachází mimo vaši komfortní zónu? Pokud máte sebemenší pocit, že vás alkohol brzdí v tom, abyste svůj život prožili naplno, zasloužíte si to zkusit bez něj. Slibuji, že toho nebudete litovat. Otevře vám to dveře do nového života plného sebelásky a smysluplnosti.

Pokud jste připraveni skutečně žít, pokračujte ve čtení!

