

Wskazówki

Wpisany przez leslaw
środa, 07 maja 2014 09:38 -

Wskazówki ułatwiające utrzymanie trzeźwości:

1. Zadbaj, aby w domu nie było alkoholu.
2. Wypicie piwa, zjedzenie tortu lub cukierka z zawartością alkoholu może spowodować powrót do picia. Uważaj na lody i kawę, często są podawane z zawartością alkoholu.
3. Pamiętaj, że wypicie piwa lub szampana bezalkoholowego jest tak samo niebezpieczne jak pierwszy kieliszek alkoholu.
4. Pamiętaj, że niektóre leki zawierają alkohol. Informuj lekarzy o tym, że masz problem z alkoholem. Zawsze zapytaj w aptece, czy lek nie zawiera alkoholu. Prawie wszystkie krople, nalewki, preparaty do nacierania zawierają alkohol.
5. Trudna do opanowania chęć wypicia np. piwa może wynikać z niedoboru płynu w Twoim organizmie. Wypij dużą ilość wody mineralnej, soku lub herbaty owocowej.
6. Staraj się jeść do syta, z pełnym żołądkiem będziesz odczuwać mniejszą chęć napicia się.
7. Unikaj miejsc, w których kiedyś piłeś. Zrezygnuj z towarzystwa osób z którymi piłeś, unikaj spotkań towarzyskich na których pije się alkohol.
8. Picie alkoholu zubożyło w Twoim organizmie zasoby witaminy B, ważnej dla dobrego działania układu nerwowego. Jedz ciemne pieczywo, drób, kielki, otręby, orzechy, warzywa,

Wskazówki

Wpisany przez lesław
środa, 07 maja 2014 09:38 -

mleko itp.

9. Bądź czynny i aktywny, rób coś pożytecznego, co przerwie narastanie złego nastroju.

10. Realizując swoje sprawy na pierwszym miejscu postaw trzeźwość, powrót do picia zniszczy wszystkie plany. Postaraj się codziennie znaleźć coś, co da Ci zadowolenie.

11. Dbaj o pogodę ducha. Bądź tolerancyjny i unikaj zdenerwowania, utrata panowania nad sobą może zagrażać Twojej trzeźwości. W codziennym życiu wykorzystuj modlitwę o pogodę ducha poddając się opiece Boga, jakkolwiek go pojmujesz:

Modlitwa o pogodę ducha

Boże, użycz mi pogody ducha,

abym godził się z tym, czego nie mogę zmienić.

Odwagi, abym zmieniał to, co mogę zmienić.

I mądrości, abym odróżniał jedno od drugiego.

Wskazówki

Wpisany przez lesław
środa, 07 maja 2014 09:38 -

Pozwól mi co dzień

żyć tylko jednym dniem i czerpać radość z chwili, która trwa

i w trudnych doświadczeniach losu ujrzeć

drogę wiodącą do spokoju i przyjąć - jak Ty to uczyniłeś

- ten świat takim, jakim on naprawdę jest, a nie takim jak ja chciałbym go widzieć;

i ufać, że jeśli posłusznie poddam się Twojej woli,

to wszystko będzie jak należy.

Tak bym w tym życiu osiągnął szczęście,

a w życiu przyszłym, u Twego boku, na wieki posiadał

szczęśliwość nieskończoną.