

# Spis treści

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>Wstęp</b> ..... | 9 |
|--------------------|---|

## **Dzień 1: Twój pierwszy krok ku wolności**

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| Zdefiniowanie motywacji i ustalanie intencji..... | 12 |
|---------------------------------------------------|----|

## **Dzień 2: Ustalanie celów krótkoterminowych**

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| Jak określić cele na najbliższy tydzień i miesiąc..... | 15 |
|--------------------------------------------------------|----|

## **Dzień 3: Zrozumienie własnych wzorców picia**

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| Analiza sytuacji, które prowadzą do picia..... | 19 |
|------------------------------------------------|----|

## **Dzień 4: Przygotowanie się na trudne momenty**

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| Techniki radzenia sobie z pokusami..... | 22 |
|-----------------------------------------|----|

## **Dzień 5: Wprowadzenie zdrowych nawyków**

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| Zastąpienie alkoholu zdrowymi alternatywami..... | 26 |
|--------------------------------------------------|----|

## **Dzień 6: Znajdź wsparcie w otoczeniu**

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| Jak zaangażować bliskich w proces zmiany..... | 30 |
|-----------------------------------------------|----|

## **Dzień 7: Ćwiczenia samoświadomości**

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| Mindfulness i uważność w codziennym życiu..... | 34 |
|------------------------------------------------|----|

## **Dzień 8: Wyzwanie dla Twojego ciała i umysłu**

Proste techniki relaksacyjne i medytacyjne.....38

## **Dzień 9: Siła codziennej rutyny**

Budowanie nowych, zdrowych nawyków.....42

## **Dzień 10: Rozpoznanie sygnałów ostrzegawczych**

Zrozumienie swoich wyzwalaczy.....46

## **Dzień 11: Zastąpienie negatywnych myśli pozytywnymi**

Techniki myślenia pozytywnego.....51

## **Dzień 12: Znajdowanie nowych pasji**

Jak zastąpić alkohol nowymi zainteresowaniami.....55

## **Dzień 13: Silna wola jako codzienna praktyka**

Ćwiczenia na rozwijanie siły woli.....59

## **Dzień 14: Podsumowanie - dwa tygodnie bez alkoholu**

Analiza dotychczasowych postępów i wyzwań.....63

## **Dzień 15: Uwalnianie się od złych nawyków**

Techniki pozwalające pozbyć się destrukcyjnych przyzwyczajeń.....67

## **Dzień 16: Wyzwanie aktywności fizycznej**

Jak sport może pomóc w walce z uzależnieniem.....71

## **Dzień 17: Tworzenie zdrowego środowiska**

Przekształcanie swojego otoczenia na korzyść trzeźwości.....76

## **Dzień 18: Zrozumienie i akceptacja emocji**

Jak radzić sobie z emocjami bez alkoholu.....80

## **Dzień 19: Świętowanie małych zwycięstw**

Jak doceniać każdy dzień bez alkoholu.....84

## **Dzień 20: Walka z pokusami społecznymi**

Strategie na radzenie sobie w towarzystwie.....88

## **Dzień 21: Czas na refleksję i przełamanie wątpliwości**

Odpowiedz na pytanie „Czy wytrwam?” i jak podtrzymać motywację.....92

## **Dzień 22: Praktyki na radzenie sobie ze stresem**

Techniki redukcji stresu bez alkoholu.....96

## **Dzień 23: Budowanie sieci wsparcia**

Korzystanie z grup wsparcia i społeczności.....100

## **Dzień 24: Trzeźwość i Twoje relacje**

Jak zmieniają się relacje bez alkoholu.....104

## **Dzień 25: Przygotowanie na dalsze wyzwania**

Jak radzić sobie z długoterminowymi wyzwaniami.....109

## **Dzień 26: Odkrywanie swoich wewnętrznych motywacji**

Poszukiwanie głębszych powodów do pozostania trzeźwym.....113

## **Dzień 27: Siła medytacji i refleksji**

Codzienna medytacja jako wsparcie w trzeźwości.....117

## **Dzień 28: Podsumowanie miesiąca**

Ocena postępów i wnioski na przyszłość.....122

## **Dzień 29: Planowanie przyszłości bez alkoholu**

Jak stworzyć plan na dalsze miesiące bez alkoholu.....127

## **Dzień 30: Świątowanie Twojego sukcesu!**

Uznanie dla osiągnięcia i sposoby utrzymania trzeźwości.....132

**Zakończenie**.....137

**Dodatek 1: Lista zdrowych zamienników napojów**.....140

|                                                                        |            |
|------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Dodatek 2: Przepisy na napoje bezalkoholowe.....</b>                | <b>145</b> |
| <b>Dodatek 3: Ćwiczenia na rozwój siły woli.....</b>                   | <b>151</b> |
| <b>Dodatek 4: Przewodnik po technikach medytacyjnych.....</b>          | <b>156</b> |
| <b>Dodatek 5: Wskazówki na radzenie sobie ze stresem.....</b>          | <b>163</b> |
| <b>Dodatek 6: Plan treningowy na pierwsze 30 dni.....</b>              | <b>169</b> |
| <b>Dodatek 7: Checklista motywacyjna.....</b>                          | <b>177</b> |
| <b>Dodatek 8: Dziennik trzeźwości do codziennego uzupełniania.....</b> | <b>183</b> |

## Wstęp

### Dlaczego warto rzucić alkohol?

Rzucenie alkoholu to jedno z najlepszych postanowień, jakie możesz podjąć dla swojego zdrowia, życia i przyszłości. Spożycie alkoholu może prowadzić do różnych problemów – od fizycznych, jak uszkodzenia wątroby i serca, po psychiczne, takie jak depresja, lęk i trudności w relacjach. Rezygnacja z alkoholu oznacza powrót do pełni zdrowia, większą kontrolę nad swoim życiem i poprawę jakości relacji. Rzucając alkohol, otwierasz drzwi do świadomego życia, pełnego energii, wewnętrznego spokoju i satysfakcji.

Poza korzyściami zdrowotnymi, rzucenie alkoholu może również pomóc w oszczędzaniu pieniędzy, odzyskaniu czasu spędzanego na picu i radzeniu sobie z konsekwencjami, a także w przywróceniu równowagi emocjonalnej. Wraz z rezygnacją z alkoholu odkrywasz nowe pasje, zainteresowania i sposoby na zdrowe i szczęśliwe życie.

### Jak działa wyzwanie 30-dniowe?

Wyzwanie 30-dniowe polega na stopniowym wdrażaniu zdrowych nawyków oraz technik samopomocy, które pozwolą Ci rzucić alkohol i trwale zmienić swoje życie. Każdego dnia znajdziesz zadanie, które pozwoli Ci lepiej zrozumieć siebie, swoje potrzeby oraz mechanizmy, które dotąd prowadziły do picia alkoholu. Wyzwanie to będzie stanowić narzędzie wsparcia i źródło inspiracji, które pomoże Ci wytrwać w nowym postanowieniu.

Codzienne zadania mają na celu pomóc Ci wyrobić nowe nawyki, nauczyć się zdrowych alternatyw dla alkoholu oraz wzmacniać siłę woli i motywację. W miarę upływu dni zaczniesz zauważać pozytywne zmiany w swoim ciele, umyśle i emocjach, a także dostrzegać korzyści płynące z życia bez alkoholu.

## Cele i zasady wyzwania

Celem tego wyzwania jest pełne wsparcie w procesie rzucenia alkoholu, poprzez dostarczenie narzędzi, wiedzy oraz codziennych inspiracji. Zależy mi, abyś osiągnął pełną wolność od alkoholu i odkrył, że życie bez niego może być bogate, satysfakcjonujące i pełne wartości.

Zasady wyzwania:

1. **Podejmij zobowiązanie** – Zdecyduj, że przez najbliższe 30 dni będziesz trzymać się zadań i ćwiczeń. Twoja pełna determinacja jest kluczem do sukcesu.
2. **Bądź wyrozumiały dla siebie** – Proces rzucenia alkoholu nie jest prosty. Pozwól sobie na błędy i bądź dla siebie cierpliwy.
3. **Działaj konsekwentnie** – Codzienne zadania są zaplanowane w taki sposób, aby stopniowo zmieniały Twoje myślenie i nawyki. Rób je każdego dnia, nawet jeśli wydają Ci się trudne.
4. **Angażuj się w pełni** – Z każdym dniem zdobywasz nowe umiejętności i rozwijasz siebie. Rzucenie alkoholu to szansa na pełne przeobrażenie i odnalezienie lepszej wersji siebie.

## Jak korzystać z tego ebooka?

Każdy rozdział tego ebooka zawiera dzienne zadanie, wskazówki oraz motywujące informacje, które pomogą Ci przejść przez kolejne etapy wyzwania. Ebook jest podzielony na 30 dni, a każdy dzień to krok bliżej do wolności od alkoholu.

Zalecam, abyś poświęcił czas każdego dnia na przeczytanie kolejnego rozdziału i wykonanie zadań. Możesz korzystać z notatek, aby zapisać swoje myśli, postępy oraz wnioski, jakie przychodzą Ci do głowy w trakcie wyzwania. Dodatkowo na końcu ebooka znajdziesz praktyczne dodatki, które dostarczą Ci wsparcia i inspiracji, gdy będziesz tego potrzebować. Wykorzystuj je, aby wzmocnić swoje nowe nawyki i odnaleźć w sobie moc, aby żyć zdrowo i bez alkoholu.

Pamiętaj, że to wyzwanie jest podróżą do lepszego siebie – daj sobie szansę na zmiany, doceniaj każdy mały sukces i bądź dla siebie wyrozumiały. Przed Tobą 30 dni, które mogą zmienić Twoje życie na zawsze. Jesteś gotowy? Zacznijmy już dziś!



## Dzień 1: Twój pierwszy krok ku wolności

Gratulacje! Podjąłeś pierwszy, najważniejszy krok – decyzję o zmianie. Rzucenie alkoholu to wyzwanie, ale jest to również szansa na nowe, lepsze życie. Dzisiaj zaczniemy od zdefiniowania Twojej motywacji oraz ustalenia intencji, które będą wspierać Cię w trakcie najbliższych 30 dni.

### Zdefiniowanie motywacji

Zanim zaczniesz, zastanów się, *dlaczego* podjąłeś decyzję o rzuceniu alkoholu. Zrozumienie własnej motywacji jest kluczowe, ponieważ będzie ona Twoim napędem w trudniejszych chwilach. Twoja motywacja może być osobista, zdrowotna, finansowa lub opierać się na relacjach z bliskimi – cokolwiek sprawiło, że zdecydowałeś się na zmianę, zapisz to.

### Przykładowe pytania pomocne przy określaniu motywacji:

- Jak picie alkoholu wpływa na moje zdrowie?
- Jakie negatywne skutki ma alkohol na moje relacje?
- Co chciałbym osiągnąć, gdy przestanę pić?
- Jakie korzyści przyniesie mi życie bez alkoholu?

Zastanów się, co sprawia, że chcesz dokonać tej zmiany i zapisz swoje odpowiedzi. Mogą to być jednozdaniowe odpowiedzi lub bardziej rozbudowane przemyślenia – to Ty decydujesz. Trzymanie tego zapisanego pomoże Ci przypomnieć sobie, dlaczego podjąłeś ten krok, kiedy przyjdą trudniejsze chwile.

## Ustalanie intencji

Po zdefiniowaniu motywacji czas ustalić swoje intencje. Intencja to coś więcej niż zwykły cel – jest to świadome postanowienie, które daje Twojemu działaniu kierunek i sens. Intencje pomagają wzmocnić Twoje zaangażowanie i nadają osobisty charakter Twojej decyzji.

### Przykłady intencji na najbliższe 30 dni:

- *„Codziennie będę dążył do lepszej wersji siebie, pozostając wolnym od alkoholu.”*
- *„Chcę odzyskać kontrolę nad swoim życiem i świadomie decydować o swojej przyszłości.”*
- *„Codziennie wybiorę zdrowie i szczęście, które przynosi życie bez alkoholu.”*

Wybierz jedno lub kilka zdań, które będą odzwierciedlały Twoje intencje na najbliższe 30 dni. Zapisz je i przeczytaj na głos. Możesz powracać do nich każdego dnia, aby przypominać sobie o swojej decyzji i kierunku, w którym zmierzasz.

## Zadanie na dziś

1. **Zapisz swoją motywację** – poświęć kilka minut na napisanie, dlaczego chcesz rzucić alkohol i co to dla Ciebie znaczy.
2. **Ustal intencje** – wybierz jedno lub więcej zdań, które będą Cię prowadzić przez wyzwanie. Możesz zapisać je w widocznym miejscu lub

umieścić jako przypomnienie w telefonie, aby regularnie się do nich odnosić.

3. **Znajdź chwilę na refleksję** – zamknij oczy i wyobraź sobie, jak wygląda Twoje życie bez alkoholu. Jak się czujesz? Jakie zmiany zauważasz? Zatrzymaj ten obraz w pamięci – może stać się źródłem inspiracji i motywacji każdego dnia.

Każda zmiana zaczyna się od decyzji. Dziś podjąłeś decyzję, aby zacząć nowe życie, wolne od alkoholu. Pamiętaj, że ten proces wymaga czasu i cierpliwości, ale jesteś w stanie to osiągnąć. Przed Tobą jeszcze 29 dni wyzwań, wsparcia i wzrostu – gotowy, aby kontynuować tę podróż? Trzymam za Ciebie kciuki!