

KAMIL WOJCIECHOWSKI

# ZEROPIJCA



# ALKOHOL

WYDANIE I

**INFORMACJE**

E-BOOK ZEROPIJCA  
**ALKOHOL**  
JEST CAŁKOWICIE

**DARMOWY**

PROSZĘ JEDYNNIE O LIKE LUB  
SUBSKRYPCJĘ NA:



ODWIEDŹ STRONĘ:

<http://zeropijcy.pl>

**DZIĘKUJĘ 😊**

## PRAWA AUTORSKIE

Niniejszy e-book może być rozpowszechniany na dowolnej stronie internetowej jedynie w formie niezmienionej.

Sprzedaż, kopiowanie i przedruk e-booka **ZEROPIJCA – ALKOHOL** bez zgody autora, Kamila Wojciechowskiego, zabronione.

Zdjęcia przedstawiające moją osobę zamieszczone w e-booku chronią prawa autorskie. Wykorzystywanie ich do celów komercyjnych i prywatnych bez zgody autora zabronione.

Część zdjęć w niniejszym e-booku wykorzystywanych jest zgodnie z zasadami portalu <https://unsplash.com/>

Autor: Kamil Wojciechowski,  
**zeropijcy.pl** © Wszelkie prawa zastrzeżone

# Czym jest ALKOHOL?

**Alkohol etylowy** jest jedną z najczęściej używanych **substancji psychoaktywnych**.

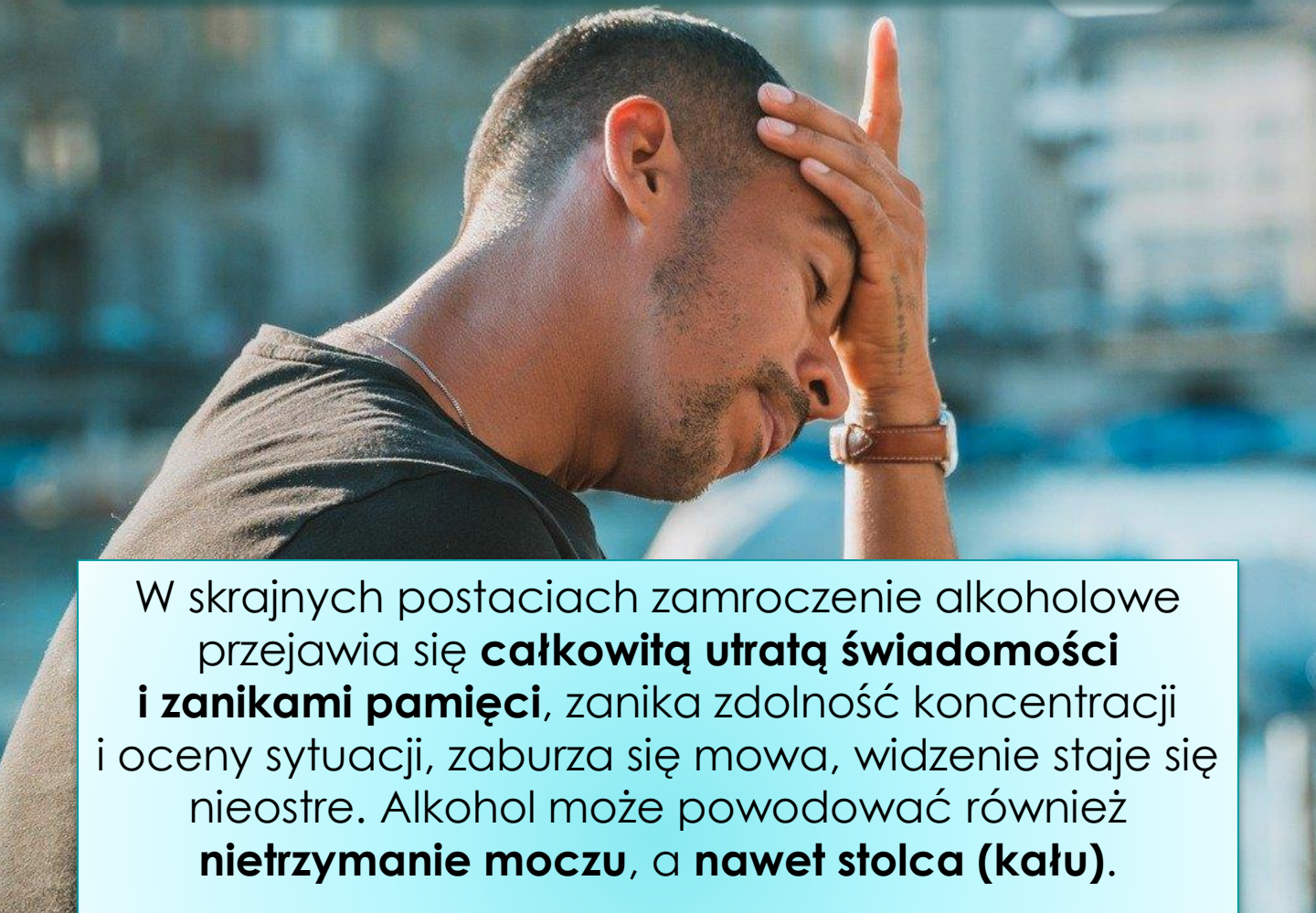
Należy on do **związków chemicznych**, które szybko wchłaniają się z układu pokarmowego, już w ciągu **5–10 minut** po spożyciu można go wykryć we krwi.

Metabolizowanie alkoholu etylowego przebiega w komórkach wątrobowych.



Alkohol jest substancją narkotyczną z kategorii **DEPRESANTÓW**

Zamroczenie alkoholem objawia się utratą sprawności ruchowej, problemami z utrzymaniem równowagi, utratą kontroli nad własnymi emocjami. Często prowadzi do **kompromitujących zachowań**, a w konsekwencji do wyrzutów sumienia, tzw. **kaca moralnego**.



W skrajnych postaciach zamroczenie alkoholowe przejawia się **całkowitą utratą świadomości i zanikami pamięci**, zanika zdolność koncentracji i oceny sytuacji, zaburza się mowa, widzenie staje się nieostre. Alkohol może powodować również **nieutrzymanie moczu, a nawet stolca (kału)**.

Często alkohol leży u podstaw **zachowań agresywnych i impulsywnych** oraz zaburza zdolność logicznego myślenia

# Skutki picia ALKOHOLU

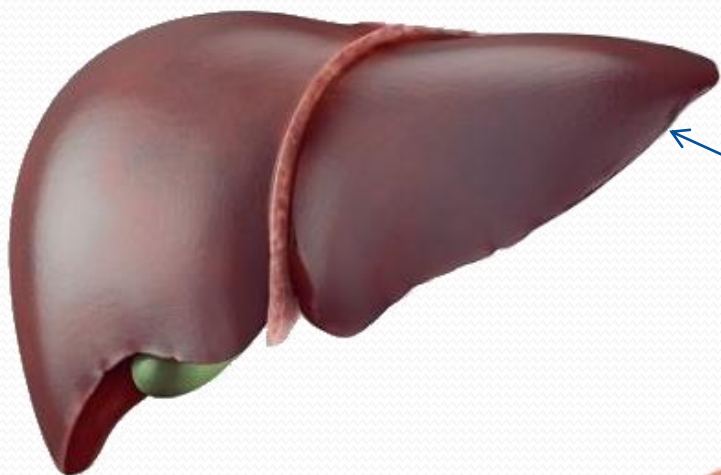
Sporadyczne spożywanie alkoholu zwykle nie powoduje uzależnienia, jednak systematyczne jego spożywanie – nawet w niewielkich ilościach prowadzi do pełnego, **fizycznego uzależnienia**.

Nagłe odstawienie lub zmniejszenie spożywania alkoholu powoduje wystąpienie objawów zespołu abstynencyjnego, a u ok. 5% alkoholików – *majaczenia alkoholowego*.

Zespół uzależnienia od alkoholu bywa nazywany także **alkoholizmem**.

Znaczne upojenie alkoholowe może skutkować **ostrym nieżytem żołądka**, a nawet prowadzić do groźnego **krwotocznego zapalenia żołądka**.

Spożywanie alkoholu działa **niszcząco również na wątrobę**, początkowo powodując jej odwracalne **stłuszczenie**, a po wielu latach picia **nieodwracalną marskość**.



Zdrowa wątroba



Stłuszczenie  
wątroby



Marskość wątroby

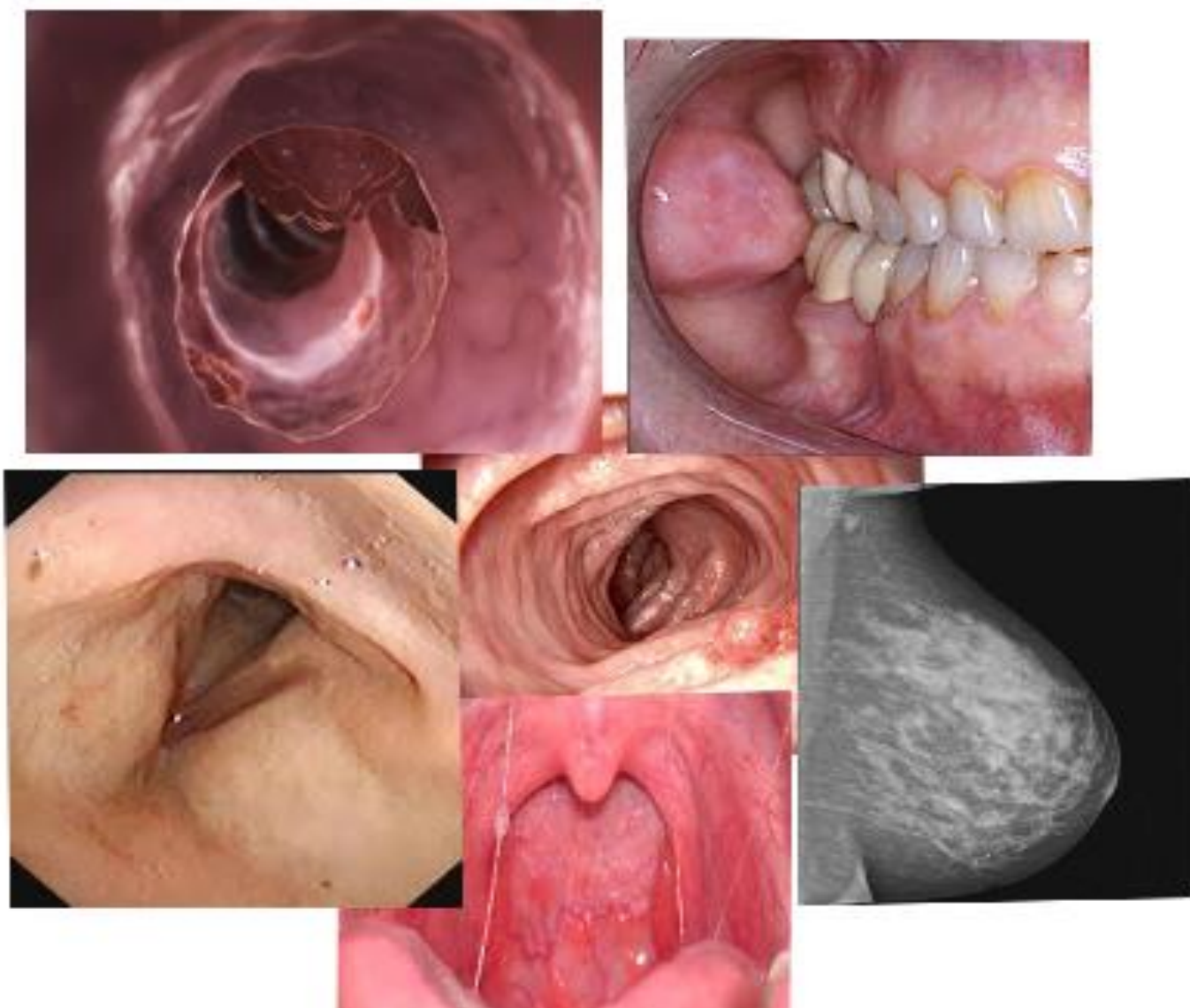
Do objawów marskości wątroby należą **obrzęki** (zatrzymywanie płynów w ustroju), **żółtaczka**, **podbarwienie skóry i białkówki oczu**, **puchlina brzuszna i krwawe wymioty**.

**Hmmm, masz jeszcze ochotę na jednego głębszego?**

**Jeśli tak to czytaj dalej, ostrzegam, że poniższa lektura nie jest dla wrażliwych.**

Alkohol zmniejsza aktywność leukocytów, co powoduje **spadek sprawności układu odpornościowego**. U alkoholików zmniejsza się wytwarzanie trombocytów. Pod wpływem etanolu może się również **zmniejszać potencja**, mimo odczuwanego często w stanie nietrzeźwym podniecenia seksualnego.





Spożycie alkoholu etylowego jest związane ze zwiększonym ryzykiem wystąpienia **raka dna jamy ustnej, raka gardła, krtani, przełyku i wątroby** (w przypadku wystąpienia marskości tego narządu) oraz prawdopodobnie **raka piersi, okrężnicy i odbytnicy**.

W opublikowanym w 2018 roku globalnym badaniu obciążenia chorobami stwierdzono, używanie alkoholu jest zawsze szkodliwe dla zdrowia, niezależnie od spożywanej ilości. **W szczególności alkohol zwiększa ryzyko zapadania na nowotwory złośliwe.**

Emmanuela Gakidou, GBD 2016  
Alcohol Collaborators, *Alcohol use and burden for 195 countries and territories, 1990–2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016*, „The Lancet”, 2018, DOI: 10.1016/S0140-6736(18)31310-2

Spożywanie alkoholu może również przyczynić się do **zapalenia trzustki, cukrzycy typu 2, osłabienia funkcji mózgu**, a u osób młodych **osłabienie jego rozwoju, osłabionej pamięci, depresji, niepokoju, psychozy i zaburzenia snu.**

**Pijąc alkohol  
zapomnij o dobrych  
wynikach w sporcie  
i ładnej sylwetce.**

Alkohol upośledza **proces regeneracji mięśni**. W trakcie ćwiczeń produkujemy hormon stresu - **kortyzol**, powodujący degradację białek. Picie alkoholu po treningu przyczynia się do utrzymania wysokiego poziomu kortyzolu w organizmie, wydłużając **katabolizm mięśni**, czyli proces rozpadu tkanki mięśniowej. Tym samym regeneracja uszkodzonych struktur przebiega wolniej.

Dodatkowo **alkohol jest wysoko kaloryczny**, na domiar złego, co udowodniono licznymi badaniami, **wzmaga znacząco apetyt**, często na tłuste i niezdrowe przekąski.



**PIWO** 0,5 L 240 kcal



**WINO** 150 ml  
100 kcal



**WÓDKA**

25 ml  
55 kcal



**WHISKY** 50 ml 110 kcal



# Co ja sędzę o alkoholu?

Szkodliwość alkoholu doskonale obrazuje poniższa grafika Światowej Organizacji Zdrowia:



## SZKODLIWE DZIAŁANIE ALKOHOLU



**100%** zaburzenia po spożyciu alkoholu



**18%** samobójstwa



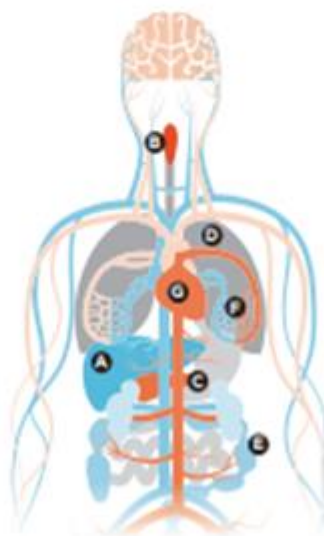
**18%** interpersonalna przemoc



**27%** wypadki drogowe



**13%** padaczka



**A 48%** marskość wątroby

**B 26%** rak jamy ustnej

**C 26%** zapalenie trzustki

**D 20%** gruźlica

**E 11%** rak jelita grubego

**F 5%** rak piersi

**G 7%** nadciśnienie tętnicze

Nad szkodliwością alkoholu można rozpisywać się na setki stron. Najnowsze badania wskazują, że nawet **małe ilości alkoholu niszczą nasz mózg i narządy wewnętrzne**, alkohol często prowadzi do poważnych chorób i raka. Każdy wie, że jest niezdrowy, jednak ilość jego zwolenników nie maleje.

Jeśli ktoś zapyta Cię:

**Czy napijesz się rozcieńczonej trucizny, dla przyjemności?**

Odpowiesz:

**ZWARIOWAŁEŚ człowieku. Nie chcę się zatruć.**

Jakim Więc cudem alkohol stał się tak popularnym trunkiem? Jeśli nie wiadomo o co chodzi, to **CHODZI O PIENIĄDZE**. Rozpito światową populację dla zysków. Żadnemu Państwu nie zależy na tym, żeby ludzie przestali pić. Sprzedaż alkoholu daje olbrzymie wpływy do budżetu. Smutne. Krzywda ludzka dla zysków.

Alkohol daje pewien poziom przyjemności który ciężko jest zastąpić czymś innym. Optymalnie byłoby nigdy go nie spróbować i wtedy człowiek miałby spokój, jednak wielu z Nas zaryzykowało i wpadło w jego sidła. Nie mówię, tu o alkoholizmie, a o regularnym spożywaniu w domu, w czasie imprez, powiedzmy raz w tygodniu. Spożywaniu dla poprawy humoru, utopienia smutków, nabrania odwagi itp.



Też byłem niewolnikiem alkoholu, aż do momentu kiedy zacząłem z boku analizować co on tak naprawdę mi dawał. Czy dzięki niemu poznałem więcej dziewczyn bo byłem bardziej odważny i bardziej ekspresyjny?

Okazuje się że NIE. Alkohol sprawiał tylko, że tak mi się wydawało, większość kobiet poznałem na trzeźwo, bez żadnych dopalaczy, po prostu byłem sobą. Jeśli od początku pracowałbym na swoim charakterem i starał się przełamywać moje bariery nie licząc na alkohol to byłbym dzisiaj mistrzem podrywu.

Jak głupim trzeba być, żeby wierzyć, że alkohol zmieni Naszą osobowość na lepsze? Alkohol robi z ludzi karykatury człowieka, śmierdzące, nieprzewidywalne i w skrajnych przypadkach agresywne.

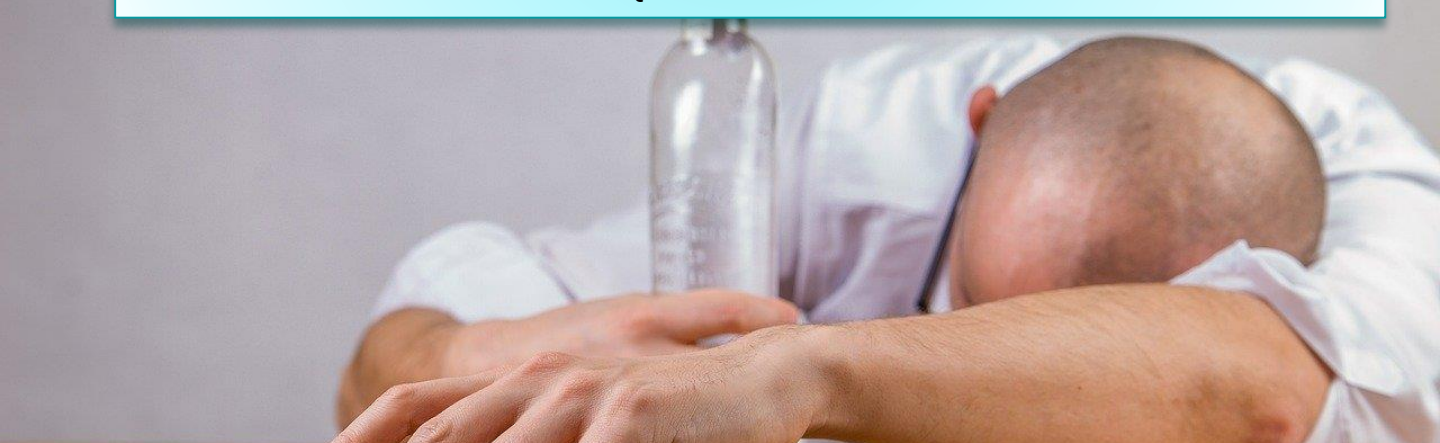
Patrząc obiektywnie, należy stwierdzić, że picie alkoholu jest **PRYMITYWNE**. Sprowadza ludzi często do poziomu zwierząt.

Niewątpliwie odczuwamy po jego wypiciu przyjemność, jednak czy jest to warte ponoszenia szkód w życiu jak:

- wszelkie upokorzenia po niekontrolowanych zachowaniach;
- kac;
- degradacja organizmu;
- niszczenie naszej osobowości i motywacji do działania;
- krzywda osób postronnych, często bliskich.

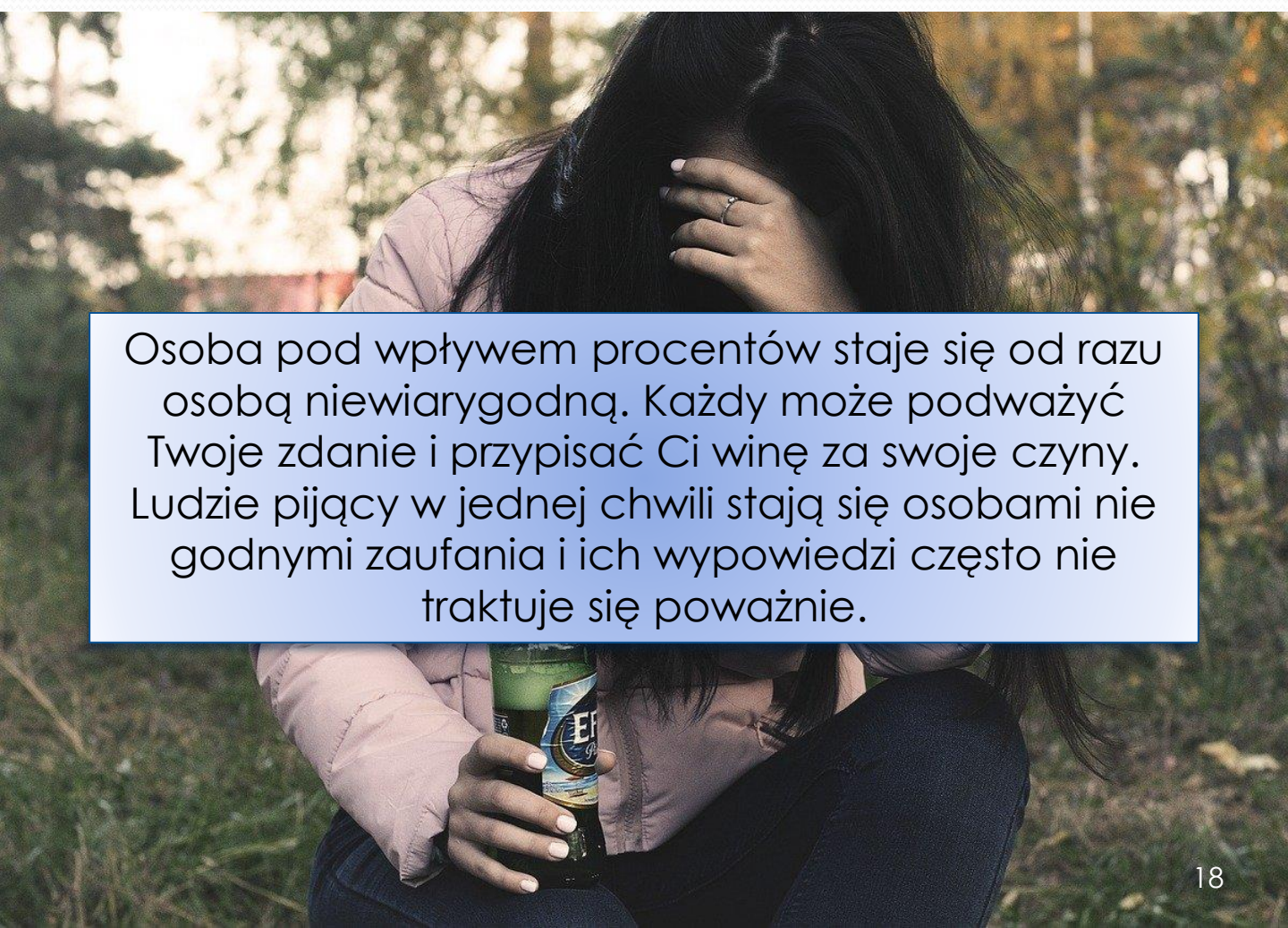


Po alkoholu krzywdzimy innych na wiele sposobów, często nie zdając sobie z tego sprawy, nieświadomie niszczyliśmy trwale relacje między ludzkie. **Krzywdzimy szczególnie swoje DZIECI** które przeżywają traumę przy każdej imprezie. Jeśli masz dzieci choć raz zapytaj czy czują się dobrze, bezpiecznie kiedy któryś z rodziców pije alkohol? Odpowiedź może Cię zszokować.



Niekontrolowane, wydawałoby się zwykłe słowa, mogą utknąć drugiej osobie na stałe w sercu i pamięci. Możemy stracić zaufanie przyjaciela czy też partnera na zawsze. Ludzie po wytrzeźwieniu czują się rozgrzeszeni ze swoich czynów których dopuścili się pod wpływem procentów, tłumaczą się „mówiłem głupoty przez alkohol”, „na prawdę tak nie myślę”, jednak **krzywdy nie da się tak łatwo cofnąć**, a my często nie zdając sobie sprawy, że krzywdziliśmy (urwany film) nie zamierzamy za nic przeproszać i przechodzimy do codzienności.

Pijąc alkohol nie jesteśmy w stanie nikim się zająć. Jesteśmy wyłączeni z opieki nad bliskimi. Nie udzielimy nikomu prawidłowej pomocy medycznej, nie zawieziemy do lekarza, nie podejmiemy optymalnych działań w sytuacji kryzysowej. Nasze działania pod wpływem alkoholu mogą też wyrządzić komuś wiele fizycznych szkód, szczególnie kiedy w sposób niekontrolowany i chaotyczny będziemy udzielać pomocy poszkodowanemu czy też choremu.



Osoba pod wpływem procentów staje się od razu osobą niewiarygodną. Każdy może podważyć Twoje zdanie i przypisać Ci winę za swoje czyny. Ludzie pijący w jednej chwili stają się osobami nie godnymi zaufania i ich wypowiedzi często nie traktuje się poważnie.


Nie pijący alkoholu, którzy zrezygnowali z picia tacy jak ja, są teraz baczniymi obserwatorami. Co widzimy i czujemy u pijanych, nawet przy niedużych ilościach wypitego alkoholu?

- smród z ust, jest to szczególnie odpychające u płci przeciwnej;
- zmiana osobowości nawet po jednym piwie, irytujące cwaniactwo;
- wygłaszanie irracjonalnych tez na temat życia;
- obrażanie publiczne bliskich jako okazanie swojej „siły”;
- zapominanie o partnerach, o związkach, o uczuciach bliskich osób, pijący przechodzą w tryb „króla życia” czyli mogą robić co chcą i nie obchodzi mnie co inni o tym myślą i co czują.

Całość tych zachowań jest wyjątkowo żenująca.



Alkohol wypaczył życie społeczne, szczególnie w Polsce. Dwóch facetów, kumpli, nie może spotkać się na rozmowę tylko zazwyczaj na picie. Spotykanie się bez alkoholu nie ma dla ludzi sensu, okazuje się, że nie spotykają się dla rozmowy tylko dla picia. Picie jest priorytetem, a rozmowa dodatkiem. Nie umiemy bawić się bez alkoholu na imprezach, ale to nie dziwi, przez wiele lat niszczyliśmy alkoholem naszą osobowość, nie pracowaliśmy nad charakterem, nie przełamywaliśmy naszych barier.



Pamiętaj, że nigdy nie jest za późno na zmiany. W każdym wieku możesz zmienić swój charakter, poziom trzeźwej odwagi i śmiałości. Nie potrzebujesz do tego alkoholu. Przełamuj strach małymi krokami. Rozmawiaj z obcymi ludźmi, nie bój się ich zaczepić, odezwać się. Nie bądź nachalny, ale nie chowaj się ciągle w swojej strefie komfortu. Z czasem zobaczysz, że kontakty między ludzkie zaczną przychodzić Ci o wiele łatwiej, poczujesz ulgę. Zmiana otoczenia, środowiska, przestanie być problemem, a Ty spojrzysz szerzej i radośniej na świat.

# Jak skończyć z alkoholem?

1

Uświadom sobie, że alkohol to Twój problem, że działa negatywnie na Twoje życie, to podstawa. Czytasz ten poradnik więc jesteś na dobrej drodze 😊

2

Bądź gotowy na DUŻĄ zmianę swojego życia. Nie na chwilową abstynencję. Nie planuj nic na chwilę, podejmij nie odwołalną decyzję na zawsze, na resztę życia.

3

Musisz być otwarty na ból i cierpienie oraz diabła który będzie Ci szeptał do ucha, że to nie ma sensu, że nie warto pozbawiać się zastrzyku przyjemności, że dasz radę to kontrolować, musisz to wszystko w sobie zwalczyć.

# 4

Jeśli choć raz urwał Ci się film, zrobiłeś coś co było poza Twoją kontrolą, oznacza to, że **KATEGORYCZNIE NIE MOŻESZ PIĆ ALKOHOLU**, jeśli nie chcesz tego zrobić dla siebie zrób to dla innych osób, **nie masz prawa krzywdzić ludzi po pijanemu**, a wierz mi każdy pijany człowiek to robi, słowem, gestem i często siłą.

# 5

Wypisz sobie najgorsze rzeczy jakie spowodował w Twoim życiu alkohol, schowaj te zapiski w portfelu. Miej je zawsze w gotowości, szczególnie wtedy gdy najdzie Cię słabość i zaczniesz czuć, że Twoja wola walki słabnie, a pokusy są silne. Człowiek ma słabą pamięć do złych rzeczy. Szybko je wypieramy, staramy się usprawiedliwić swoje błędy. Liczymy, że tym razem będzie inaczej, ale czy mamy prawo ryzykować? Czy mamy prawo narażać innych ludzi na krzywdę wywołaną naszymi słowami i czynami? **NIE, nie sadzę.**

6

Musisz mieć zainteresowania, znajdź czas na kino, sport, słuchanie muzyki, medytację czy kontakt z Bogiem. Musisz codziennie dać swojemu mózgowi dawkę pozytywnej energii. Nie pijąc znajdziesz czas na realizację wielu projektów które zawsze były odkładane.

7

To w jakiej kondycji jest Twoje ciało ma wielki wpływ na Twoją wolę walki. Musisz zadbać o ruch i zdrową dietę. Powiedzenie „w zdrowym ciele, zdrowy duch” jest w tym przypadku w 100% trafione.

8

Sport to zdrowie, sport to też motywacja do nie picia. Pijąc nie osiąga się efektów, a kontrolowanie diety jest prawie nie wykonalne. Sport sprawia, że jest Ci o wiele łatwiej powiedzieć NIE.

9

Jeśli to będzie konieczne zmień swoje środowisko. Unikaj ludzi którzy mocno imprezują i lubią duże ilości alkoholu, przynajmniej na początku, zanim nauczysz się odmawiać.

Jeśli masz partnera to porozmawiaj z nim szczerze. Powiedz, że chcesz zrezygnować z alkoholu i potrzebujesz z drugiej strony wsparcia. Przetrzymajcie pół roku bez imprezowania.

10

11

Czy rzucanie alkoholu jest łatwe? Nie, nie jest łatwe, potrzebna do tego jest silna wola. Jeśli jej nie masz, musisz zgłosić się do ludzi którzy pomogą Ci przejść tą długą drogę. Takimi osobami są członkowie klubów AA. Możesz znaleźć w sieci wiele grup wsparcia. Możesz też wygadać się na naszej stronie w mediach społecznościowych, wejdź na stronę [zeropijcy.pl](http://zeropijcy.pl), znajdziesz tam odnośniki do naszych portali. Każdy znajdzie u Nas poradę i wsparcie. Ludzi podobnych do Ciebie są setki tysięcy w całej Polsce i wielu z nich prowadzi już szczęśliwe trzeźwe życie.



# 12

**MOTYWACJA** jest kluczowa, musi Cię coś motywować do zmian. Ludzie często nie dbają o swoje zdrowie, nie martwią się o swoją krzywdę podczas picia, dlatego ciężko jest wytrwać w postanowieniu. Celem może być poprawa kondycji fizycznej lub poprawa stosunków międzyludzkich w rodzinie lub w związku. Szybko możemy poprawić swoje relacje z bliskimi będąc trzeźwym i rozmawiając racjonalnie i z rozwagą. Sport również mocno motywuje do nie picia, każdy chce mieć fajną sylwetkę, warto pójść w tym kierunku. Mnie motywuje dodatkowo chęć bycia lepszym człowiekiem, nie chcę krzywdzić ludzi wokół siebie. Lubiałem alkohol, jednak nie kochałem siebie. Dzisiaj Kocham siebie i mogę z dumą stanąć przed lustrem. Nie mam już kaca moralnego, a po każdej imprezie kiedy widzę pijanych moja motywacja wzrasta 1000 krotnie. Cieszę się, że idę w dobrym kierunku, cieszę się, że zacieram błędy przeszłości, cieszę się, że poprawia się moja sylwetka jak nigdy przedtem.

# Jak ja odstawiłem alkohol

Kiedyś porozmawiałem z moim synem, po jednym z sąsiedzkich spotkań. Powiedział mi, że rodzice na imprezie dziwnie mówią i dziwnie się zachowują, stwierdził, że takie sytuacje wywołują u niego strach i że jeden z rodziców nie powinien pić żeby opiekować się rodziną. Jego słowa mocno mnie poruszyły, były bardzo dojrzałe jak na 8 latka. Widziałem w jego oczach może nie przerażenie, ale strach i niepokój jak o tym opowiadał. Ciężko coś takiego przełknąć kiedy rozmawiasz z kimś kogo kochasz i oddałbyś za niego życie. To nie były imprezy rodziny uznawanej ogólnie za patologiczną, gdzie wszyscy upijają się do nieprzytomności, ja piłem 4 piwa, żona 2 kieliszki wina. Wystarczyło to, żeby zmienić nasze osoby na niegodne zaufania dla dziecka.

W jednym momencie zdecydowałem, że syn już nigdy nie zobaczy mnie z piwkiem czy innym trunkiem alkoholowym w ręku.

**DOTRZYMAŁEM SŁOWA**

Wielokrotnie chciałem zrezygnować ze spożywania alkoholu, ale zawsze znalazłem wytłumaczenie, że jeszcze nie teraz, że zacznę od poniedziałku. Wiecznie oszukiwałem się, że jestem w stanie to kontrolować, że wypiję np. 3 piwa i powiem STOP. Tylko jak można coś kontrolować jeśli procesy chemiczne zachodzące w mózgu po wypiciu alkoholu są **NIEPRZEWIDYWALNE?**

Nie da się.

Zawsze bagatelizowałem problemy które alkohol powodował, zamiatałem je pod dywan i dokonywałem powolnego, samo rozgrzeszenia, aż czas leczył rany, a kac moralny cichł na tyle, że kolejne piwko znowu nie wydawało się czymś złym.

Dopiero słowa syna sprawiły, że zrobiłem to zdecydowanie i bezkompromisowo.

Zrozumiałem, że alkohol niszczy nie tylko mnie, ale i moje otoczenie, krzywdzi najmłodszych którzy nie czują się bezpiecznie gdy dorośli się bawią. Alkohol jest dla **EGOISTÓW**, którzy nie dbają o innych ludzi.

Ja już nie jestem egoistą, otworzyłem się na ludzi i naprawdę nie są mi obojętni. Odkryłem w sobie pokłady **ODWAGI**, nie mam problemu z komunikowaniem się z ludźmi, otworzyłem oczy i widzę ile złego wyrządzały moje egoistyczne zachowania.

**Pociąg do alkoholu niestety jest ciągle w moim życiu, ale łatwiej jest mi go zwalczać niż kiedyś. Wiem, że zwykłe piwo, pół piwka może znowu sprowadzić mnie na dno. Ciągle się pilnuję i zabijam złe myśli.**

Obecnie mam kontrolę nad swoim życiem, wiem kiedy muszę postawić na swoim, a kiedy mogę odpuścić.

99% konfliktowych sytuacji jestem w stanie rozładować. Po alkoholu to było nie możliwe. Gdybym w młodym wieku prezentował podobną postawę dzisiaj miałbym piękne ciało i umysł. Zacząłem późno zmiany od zera, jest to trudniejsze, ale wykonalne.

**Nie chcę powrotu do poprzedniego życia !!!**

**Jestem z siebie dumny i bardzo szczęśliwy !!!**

Tak jak wspomniałem wcześniej, uważam że,  
**NIGDY NIE JEST ZA PÓŹNO NA DOBRE ZMIANY.**

# Jak odmawiać wypicia alkoholu

Warto być szczerym niepijącym, ale to zazwyczaj powoduje pewną uciążliwość. Szczerłość narazi Cię na ciągłe namawianie. Ludzie pod wpływem alkoholu lubią namawiać i co gorsza są w tym namawianiu wytrwali.

Po prostu powiedz, że masz podrażnione ściany żołądka i na razie nie możesz pić. Za jakiś czas powiesz, że nie możesz w ogóle pić, żeby nie doprowadzić do nawrotu choroby. Problemy medyczne są z reguły skutecznym czynnikiem odstrasającym 😊

Oczywiście możesz być szczerzy i powiedzieć „dzięki nie piję bo nie chcę”. Po kilku imprezach też uda Ci się uzyskać spokój, jednak swoje wycierpisz 😊 Innym problemem nie pijących jest fakt, że pijący niechętnie imprezują z trzeźwymi. Powód jest oczywisty, pijący nie dogada się z trzeźwym, może do pewnego poziomu, ale to trzeźwy bardziej cierpi 😊 Pijący boją się, że trzeźwi będą wypamiętywać im pijackie ekscesy.

Musisz uczyć ludzi w twoim środowisku nowej sytuacji. Przekonać ich do siebie. Przede wszystkim nie wyśmiewać pijanych, nie wypominać, a tym bardziej nie rejestrować ich głupich zachowań np. na telefonie.

Można pić piwo bezalkoholowe i wtopić się lepiej w otoczenie. Na pewno zawsze musisz mieć dla siebie napoje. Nigdy nie idź na imprezę bez zabezpieczenia picia dla siebie i niech nie będzie to jedna butelka. Kup zgrzewkę piwa bezalkoholowego i wypij tyle ile chcesz, jak zostanie może zachęci to gospodarzy do spróbowania i przynajmniej częściowej zmiany nawyków. Jeśli piwo bezalkoholowe, to zbyt duża pokusa dla Ciebie, kup inny ulubiony napój, zrób np. własną lemoniadę.

# Co zmieniło się u mnie i u moich przyjaciół w momencie jak odstawiłem alkohol?

Wszyscy zaczęli mniej pić. Część osób oczywiście mniej mnie zaprasza, rzadziej chcą się spotykać, część zerwała praktycznie kontakty. Daje to do myślenia na temat wartości konkretnej przyjaźni. Uważam to za pozytywny „odsiew” 😊 W wielu przypadkach okazało się, że nie trzeba upajać się alkoholem, żeby dobrze się bawić. Trzeźwe imprezy są inne, nikt nie śmieje się z Twoich porażek i niefortunnych sytuacji tylko z wzajemnych dowcipów. Okazuje się, że mamy otwartość na innych w genach, jednak trzeba trenować charakter, żeby ją uwolnić, małymi kroczkami budujesz nowego siebie.

Pierwsze pozytywy po odstawieniu przez zemnie alkoholu:

Świetne relacje z ludźmi, jestem otwarty i staram się być pozytywnie nastawiony, mam świetny kontakt z dziećmi, widać wzrost zaufania;

Mniejszy poziom podenerwowania, mam świadomość, że nie będzie odstresowania w sobotę w postaci piwka, radzę sobie innymi sposobami, redukuję stres;

Mam dużo energii i głowę pełną pomysłów;


Okazuje się, że znalazłem dużo czasu na realizację ciekawych zajęć czy to sportowych czy też wyskoczenie do kina;

Czuję się zdrowy, potwierdzają to też regularne badania;



Mam wrażenie, że jestem dobrym przykładem dla innych i powoli zarażam kolejne osoby z mojego otoczenia do rezygnacji z alkoholu.

I najważniejsze, zacząłem bardziej lubić siebie.



Codziennie mogę spojrzeć w lustro i powiedzieć sobie, **DOBRA ROBOTA**, dajesz radę. Osiągając wyniki w budowaniu sylwetki, dostajemy kolejny zastrzyk pozytywnej energii. Widzisz zmiany i motywacja wzrasta, po pewnym czasie nie chcesz zaprzepaścić tego co wypracowałeś. Jeśli wytrzymasz w postanowieniach 4 miesiące, później zaczyna być o wiele łatwiej.

# Podsumowanie

Życzę wszystkim wytrwałości, a przede wszystkim zdrowia. Mam nadzieję, że zachęciłem Was do rezygnacji z alkoholu lub utwierdziłem w już podjętym postanowieniu nie picia.

Korzystajcie z życia i kroczcie przez nie świadomie.



**SPRAWNE CIAŁO TO RÓWNIŻ  
SPRAWNY UMYSŁ, CELE KTÓRE  
SOBIE POSTAWISZ STANĄ SIĘ REALNE,  
A ZADOWOLENIE Z ICH OSIĄGNIĘCIA  
BĘDZIE DLA CIEBIE BEZCENNE**

**PAMIĘTAJ**

**TY DECYDUJESZ O SWOIM ŻYCIU I LOSIE,  
A NIE GENY, MEDIA CZY TEŻ TWOJE  
OTOCZENIE**



[www.zeropijcy.pl](http://www.zeropijcy.pl)

ISBN 978-83-960771-0-3



9 788396 077103