

Aprecieri la adresa cărții *Cumpătare în 30 de zile*

Experții

„Redată sub formă de carte, iată reprezentarea transformării extrem de eficiente a stilului de viață pentru orice persoană care duce o luptă solitară cu alcoolul. Programul dinamic al lui Dave și Jack face o selecție a celor mai bune tehnici de schimbare personală – mindfulness, tapotarea TEE, vizualizarea, ținerea unui jurnal și altele – pentru a furniza soluții eficiente și de bun-simț la care poți recurge imediat. Nu judecă pe nimeni și nu insistă asupra abstinencei permanente. Sunt profund înțelegători și, pe un ton încurajator și plin de compasiune, îți arată cum să îți „reconfigurezi” organismul pentru a avea o relație sănătoasă cu alcoolul. Programul multimedia de pe site-ul însoțitor al cărții și comunitatea de sprijin pe care o vei găsi acolo te vor susține pentru a face o schimbare de durată, chiar dacă ai eșuat în alte încercări. Urmează îndrumările lor și poți să lași în urmă definitiv problemele cu băutura”.

– dr. **DAWSON CHURCH**, autor al bestsellerului
The Genie in Your Genes (Djinnul din genele tale)

Dacă te preocupă faptul că bei și ești în căutarea unor răspunsuri, le-ai găsit. Cartea *Cumpătare în 30 de zile* îți va schimba viața. Dave Andrews și Jack Canfield au adăugat noi instrumente și tehnici eficiente de recuperare – dintre care multe au fost excluse inexplicabil din programele actuale de recuperare – celor care știm deja că funcționează. Grație construirii unui site complet echipat și interactiv, care include un conținut multimedia și este actualizat periodic cu descoperiri din domeniul recuperării, *Cumpătare în 30 de zile* reprezintă un program inteligent care funcționează, totul la prețul unei cărți.

– **JUSTIN LUKE RILEY**, președinte și director executiv al *Young People in Recovery*;
președinte al consiliului director al *Advocates for Recovery*

Alcoolismul și dependența sunt chestiuni foarte complicate. Pentru cei care se luptă cu această problemă, este o provocare monumentală să ajungă la cumpătare și să rămână astfel. Alte boli și tulburări stârnesc de obicei simpatie și empatie față de cei care suferă, dar când e vorba de alcoolism și dependență, oamenii sunt judecați pe ascuns din punct de vedere moral, atitudine care îi afectează nu numai pe cei în cauză, ci și pe cei din familie, pe prieteni și colegi – rușinea îi afectează pe toți. *Cumpătare în 30 de zile*, de Dave Andrews și Jack Canfield, își face drum prin acest peisaj complicat, venind cu o hartă elegantă, plină de compasiune și „ușor de urmat” către cumpătare și o viață împlinită. Toate acestea se bazează pe principiile lui Jack Canfield care și-au demonstrat reușita. Volumul de față funcționează ca un adevărat computer în ceea ce privește recuperarea și cumpătarea pe termen lung!

– **DAN MARKE**L, director executiv și fondator al *MyLife Recovery Centers*

Deoarece societatea încurajează consumul de băuturi alcoolice, poate fi o provocare uriașă să nu mai bei. *Cumpătare în 30 de zile* oferă un colac de salvare pentru cei care vor să preia controlul asupra comportamentului lor privind băutura. Jack Canfield și Dave Andrews au creat un ghid practic care acoperă o nișă importantă din literatura de specialitate.

– dr. PAUL R. SCHEELE, cofondator al Learning Strategies, director executiv al Scheele Learning Systems; autor al cărții *Natural Brilliance (Strălucirea naturală)*

Dacă știi pe cineva care se luptă cu alcoolul și dependența, te rog să îi dai această carte. Oferă o abordare revoluționară, care combină tot ce este mai bun din mișcarea pentru potențialul uman cu tot ce există mai bun în programele de recuperare. *Cumpătare în 30 de zile* le va aduce oamenilor mai mult decât recuperarea, ajutându-i să trăiască fericirea profundă și de durată în viață.

– MARCI SHIMOFF, autor clasat pe primul lor în lista bestsellerurilor New York Times pentru cărțile *Fericit fără motiv** și *Supă de pui pentru suflet de femeie***

Cumpătare în 30 de zile este o carte clasică ce îi oferă cititorului instrumente eficiente pentru a depăși orice dependență. O recomand din inimă.

– dr. TONY O'DONNELL, expert în dependență și autor al cărții *Miracle Detox Secrets (Miracolul detoxificării. Secrete)*

În sfârșit, o carte care combină cele mai bune principii pentru succes din toate timpurile cu exerciții de recuperare și terapeutice convingătoare și strategii de coaching, ceea ce o face o resursă de recuperare comprehensivă, plină de inspirație și eficientă.

– JANET BRAY ATTWOOD, autorul bestsellerurilor New York Times: *Testul pasiunii**** și *Your Hidden Riches (Bogățiile tale ascunse)*

Participanții la programul de 30 de zile

Vinul a fost mereu băutura mea preferată și, chiar dacă m-am confruntat cu probleme serioase de sănătate din cauza consumului excesiv, tot nu puteam concepe să renunț. După ultima vizită la urgențe, în drum spre casă, m-am dus direct la magazinul de băuturi alcoolice, spunându-mi că am neapărat nevoie de alcool ca să mă „relaxez”. În trecut, am frecventat un centru de tratament AA timp de șase săptămâni și am încercat să particip la întâlniri AA. Programul *Cumpătare în 30 de zile* este singurul care mi-a fost de ajutor. M-am simțit de parcă citeam un program

* *Happy for No Reason*, în original; apărută în traducere la Editura Curtea Veche, București, 2013. (n.tr.)

** *Chicken Soup for the Woman's Soul*, în original; apărută în traducere la Editura Amaltea, București, 2002. (n.tr.)

*** *The Passion Test*, în original; apărută în traducere la Editura Adevăr Divin, Brașov, 2014. (n.tr.)

scris special pentru mine. Nu numai că am renunțat complet la băutură, dar am folosit aceleași metode ca să mă las de fumat. Fiica mea de 19 ani chiar mi-a spus ce fericită și ce mândră este de mine, așa că, pentru prima dată de când îmi aduc aminte, mă simt realmente un model demn de urmat.

– **NATHALIE, participant la programul de 30 de zile din Winnipeg, Canada**

Viața mea a început să se îmbunătățească chiar de la început, în toate sensurile. Inițial am fost foarte sceptic, dar cu cât puneam în practică mai multe metode, cu atât lucrurile deveneau mai clare. La două luni după ce am început programul *Cumpătare în 30 de zile*, eram mai apropiat de familia mea, mă descurcam mai bine la muncă, făceam mai ușor față stresului, slăbisem 13 kg, mă antrenam pentru un maraton și, cel mai interesant, viața mea socială s-a îmbunătățit.

– **ROBERT, director executiv de vânzări,
participant la programul de 30 de zile din Viena, Austria**

Când am auzit de *Cumpătare în 30 de zile*, mi-a trezit interesul imediat. Obiceiul unui pahar de vin la cină se strecurase în viața mea și acel unic pahar era suficient ca să îmi diminueze motivația de a face exerciții fizice, de a medita sau chiar de a citi. Fiind medic, am simțit că este în contradicție cu ceea ce cred și îi învăț pe alții. Doream, de asemenea, să slăbesc puțin, să reduc toxicitatea și mai ales să văd ce era cu dorința aceea de a bea un pahar de vin. Nu numai că programul *Cumpătare în 30 de zile* m-a ajutat să îmi îndeplinesc obiectivele inițiale, dar ca rezultat al realizării etapelor specifice fiecărei zile, m-am simțit cu adevărat diferit. Am ajuns să fiu mai puțin stresată, să mă concentrez mai bine și nu mai aveam pofta să „o iau o gură” către sfârșitul zilei. Am fost încântată și pentru că ceea ce am învățat mi-a îmbunătățit și alte sectoare ale vieții. Mă simt minunat și recomand din inimă *Cumpătare în 30 de zile*, indiferent dacă obiectivul tău este să renunți complet la băutură sau doar să nu mai faci un ritual din a bea un pahar de vin seara.

– **DR. LIZ ANDERSON-PEACOCK, scriitoare, orator și coach profesionist,
participantă la programul de 30 de zile din Ontario, Canada**

Faptul că am un doctorat în psihologie nu a însemnat doar că puteam să îmi studiez pe unii dintre cei mai renumiți psihologi din domeniu, ci și că am învățat ce determină în realitate comportamentul uman și cum poate fi schimbat. Ceea ce te captivează la programul *Cumpătare în 30 de zile* este modul eficient în care a „tradus” și a aplicat multe dintre aceste concepte, tehnici și cunoștințe esențiale pentru a reduce cantitatea de băutură și a renunța la ea, punând laolaltă nenumărate alte metode de transformare prezentate de scriitori de marcă, instructori și experți în autoajutorare. Rezultatul final este un program holistic inteligent care va deveni noul standard pentru cumpătare – totul la prețul unei cărți.

– **BYRON, doctor în psihologie,
participant la programul de 30 de zile din Phoenix, Arizona**

Când am început programul *Cumpătare în 30 de zile* aveam un singur obiectiv: să nu mai am dorința de a bea. În trecut, reușisem să am câteva perioade de cumpătare, dar dorința de a bea rămânea întotdeauna. De curând însă, după ce am împlinit 50 de ani, mi-am dat seama că vreau să îmi trăiesc altfel restul vieții, iar acest program s-a dovedit a fi exact ceea ce aveam nevoie pentru a mă ajuta să realizez acest lucru. Când am terminat programul, dorința de a bea dispăruse deja în mod surprinzător și continuă să fie la fel până în prezent. De fapt, când mă gândesc la băutura, mă întreb de ce mi s-a părut mereu atât de importantă.

– **LENORE, participantă la programul de 30 de zile din Dallas, Texas**

Metodele pe care le-am învățat din *Cumpătare în 30 de zile* au fost extrem de eficiente pentru a-mi menține cumpătarea și pentru a-mi găsi împlinirea în ea; ele sunt fundația pe care se bazează cumpătarea mea.

– **DAN, participant la programul de 30 de zile din Jackson, Wyoming**

Programul *Cumpătare în 30 de zile* a făcut ceea ce nu am crezut că era posibil: a făcut să fie distractiv să ajung să nu mai beau și să rămân astfel. Înainte de a descoperi acest program, am încercat multe lucruri, de la AA, la terapie, la alte programe de recuperare, dar niciunul nu m-a eliberat din închisoarea în care mă ținea captiv alcoolul, cum a făcut programul *Cumpătare în 30 de zile*.

– **MISSY, participant la programul de 30 de zile din Grand Rapids, Michigan**

Sunt și acum uimit să văd cât de departe am ajuns, dacă privesc retrospectiv la cum eram când am început programul *Cumpătare în 30 de zile*. Și totul fără Alcoolicii Anonimi, fără reabilitare cu internare sau fără și fără să existe cineva care să mă încurajeze. Este cu adevărat uimitor și vreau să vă mulțumesc pentru acest program. Mi-a oferit tot ce îmi trebuia pentru a mă bucura de cumpătare.

– **JAMES, militar în retragere, participant la programul de 30 de zile din Istanbul, Turcia**

După 11 ani de cumpătare, știu că soluția pentru fericirea permanentă este să accezi către dezvoltarea personală, fie că aceasta are legătură cu obținerea unui succes mai mare în carieră, cu dezvoltarea și menținerea unor relații mai profunde sau cu sănătatea la nivel emoțional și fizic. Ceea ce m-a surprins și m-a entuziasmat au fost rezultatele pe care le-am avut când am încheiat programul *Cumpătare în 30 de zile*. Nu numai că viața mi s-a îmbunătățit în fiecare dintre aceste sectoare, dar, mai important, m-a ajutat să mă distrez mai mult și să fiu capabilă de mai multă pasiune fără alcool. Cred că *Cumpătare în 30 de zile* este un program revoluționar care va ajuta pe oricine vrea să ajungă să nu mai bea și să rămână astfel, fiind fericit în viață fără să simtă nevoia de a consuma băuturi alcoolice.

– **SHEIRA MACKENZIE, orator, formator și coach,
participantă la programul de 30 de zile din Portsmouth, Rhode Island**

Aș putea chiar să mă aventurez și să spun că jumătate din beneficiul pe care l-am obținut din acest program a depășit controlul consumului de alcool. De vreme ce mă controlez și nu mai beau, seara și în weekenduri am o perioadă de timp destul de mare, pe care trebuie să o umplu cu activități productive sau plăcute, perioadă pe care înainte mi-o petreceam doar ca să mă fac praf. Multe dintre lecțiile predăte de această carte în timpul celor 30 de zile sunt lucruri pe care poți să le aplici, dacă vrei să îți menții o atitudine pozitivă, să găsești metode de a te dezvolta și a-ți extinde orizonturile, de a te târî practic din acel tunel mic și îngust în care te afli de atâția ani din cauza băuturii, cum mi s-a întâmplat mie.

– **MIKE, inginer, participant la programul de 30 de zile din San Diego, California**

Am simțit că programul *Cumpătare în 30 de zile* îmi insufla din nou viață. Am învățat în fiecare zi despre instrumente și metode noi care au funcționat efectiv. Am putut în sfârșit să îmi imaginez o viață fericită fără alcool, lucru care mi-a scăpat întotdeauna. Și unul dintre rezultatele surprinzătoare a fost că, pentru prima dată în viață, nu mă mai simțeam singură, chiar dacă urmam acest program singură, acasă.

– **HANNAH, proprietara unei afaceri și life coach, participantă la programul de 30 de zile din Sydney, Australia**

Când am început programul *Cumpătare în 30 de zile*, eram sceptic, deoarece încercările mele anterioare de a renunța la băutură folosind metode „convenționale” de tratament nu au funcționat. Așadar m-am îndoit că această carte, conținutul suplimentar și înregistrările de pe site-ul însoțitor aveau să conducă la saltul înainte pe care îl căutam și să mă facă să depășesc în cele din urmă consumul excesiv de băuturi alcoolice. În prima săptămână, am înregistrat mai multe progrese decât în toate încercările mele de tratament anterioare luate la un loc, și acum, după ce am terminat programul, pot spune cu mâna pe inimă că impactul pozitiv pe care l-a avut în viața mea a fost fenomenal. Pentru prima oară în mai bine de un deceniu pot să văd efectiv un viitor fericit și plin de momente distractive, care nu include băutura.

– **JERRY, participant la programul de 30 de zile din San Antonio, Texas**

În trecut am legat mereu băutura de satisfacția imediată, fără să îmi dau seama că nu făceam altceva decât să încerc să umplu un gol din viața mea. Acum înțeleg limpede că, în timp, băutura nu-mi garantează decât că mă voi simți mereu goală pe dinăuntru, pe când cumpătarea îmi deschide posibilitatea de a trăi fericirea adevărată, bucuria și împlinirea.

– **SUSAN, proprietară a unei afaceri și antreprenoare, participantă la programul de 30 de zile din Philadelphia, Pennsylvania**

Am încercat să renunț singur la băutură prin voință. Am încercat să nu beau altceva în afară de bere și vin. Am încercat Alcoolicii Anonimi de câteva ori, dar mi s-a părut că programul era prea ambiguu. Însă programul *Cumpătare în 30 de zile* a

fost ceva ce am putut să fac în fiecare seară. Și „tema pentru acasă” nu numai că m-a menținut pe drumul cel bun, dar m-a și ajutat să capăt claritate asupra lucrurilor și să înțeleg cum mă simt, furnizându-mi instrumente și tehnici pentru a mă schimba.

– **MATT, manager de proiect în IT,**
participant la programul de 30 de zile din Kansas City, Missouri

A fost greu să privesc cu sinceritate unde mă aflam în viață. Aveam peste 40 de ani, eram divorțată și, indiferent cât de tare încercasem sau câte promisiuni făcusem, încercările mele din ultimul an de a renunța la băutura nu au durat niciodată mai mult de trei zile. Cea mai mare realizare a mea erau cei doi copii ajunși la vârsta adolescenței, dar mă simțeam rușinată și vinovată pentru că nu eram părintele pe care îl meritau. Programul *Cumpătare în 30 de zile* m-a ajutat să ajung la „motivul” care mă făcea să mă întorc mereu la băutura. Și odată ce l-am descoperit și am putut să folosesc tehnicile diverse concepute de program pentru a-l rezolva, nu numai că am depășit ușor „pragul” de trei zile de cumpătare de care mă loveam mereu, dar dorința mea de a bea a dispărut.

– **TAMARA, participantă la programul de 30 de zile din Kansas City, Missouri**

Unele dintre cele mai timpurii amintiri ale mele sunt cele în care mă simt îngrozit de accesele de furie ale tatălui meu la beție și, în ciuda promisiunilor făcute în copilărie că nu o să beau niciodată așa cum făcea el, am descoperit că am o dorință nestăpânită, aproape de necontestat de a bea excesiv. De curând, după ce am împlinit 60 de ani și am ajuns să beau în mod jenant seara cinci pahare de scotch, mi-am dat seama că trebuie să mă schimb. Am fost mereu un antreprenor de succes și mi-am păstrat chiar și un stil de viață sănătos și activ, dar se părea că pur și simplu nu pot să scap de dependența de alcool. Programul *Cumpătare în 30 de zile* m-a eliberat în sfârșit de deceniile în care am băut. Parcurgerea acestui program zilnic a fost o călătorie minunată al cărei rezultat final este acela că am încredere deplină în capacitatea mea de a-mi trăi restul vieții cumpătat.

– **BRIAN, proprietar al unei afaceri,**
participantă la programul de 30 de zile din Trenton, New York

Cumpătare în 30 de zile este un program cu adevărat eficient care are în vedere o abordare nouă a vieții.

– **ANN, absolventă a unui master în administrarea afacerilor,**
participantă la programul de 30 de zile din orașul New York

Cumpătarea mi-a devenit o a doua natură. Nu pot să explic foarte bine ce s-a întâmplat, în afară de faptul că, imediat după ce am terminat programul *Cumpătare în 30 de zile*, pur și simplu nu m-am mai gândit la băutura, chiar dacă mai ies și acum în pub cu prietenii.

– **THOMAS, profesor și scriitor în devenire,**
participant la programul de 30 de zile din Londra, Anglia

Am încercat mulți ani să mă las de băutură, atât singură, cât și apelând la consilieri, dar nimic nu părea să rupă legătura până când nu am citit *Cumpătare în 30 de zile* și nu m-am dedicat parcurgerii acestui program. Acest program fantastic mi-a oferit o diversitate enormă de instrumente cu care să lucrez și mi-a permis nu numai să găsesc eliberare, bucurie și fericire în cumpătare, ci și adevărata semnificație și direcție în viață. Recomand această carte oricui intenționează serios să renunțe la băutura care a devenit o problemă și să se trezească pentru a descoperi adevăratul potențial al vieții.

– **CHRISTINA, participantă la programul de 30 de zile din Grecia**

The 30-Day Sobriety Solution:

How to Cut Back or Quit Drinking in the Privacy of Your Own Home

Copyright © 2016 by Jack Canfield & Dave Beebe

Originally published by Atria Books/Beyond Words,
a Division of Simon & Schuster, Inc.

© 2019 Editura ACT și Politon pentru prezenta ediție românească

Editura ACT și Politon

Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România, C.P. 050202.

tel: 0723 150 590, e-mail: office@actsipoliton.ro

www.actsipoliton.ro/blog

Traducător: **Dana Dobre**

Redactor: **Ines Simionescu**

Tehnoredactor: **Teodora Vlădescu**

Editor: **Maria Nicula**

Coperta: **Marian Iordache**

Copyright Manager: **Andrei Popa**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

CANFIELD, JACK

Cumpătare în 30 de zile / Jack Canfield & Dave Andrews ; trad.: Dana Dobre. -
București : ACT și Politon, 2019

ISBN 978-606-913-500-6

I. Andrews, Dave

II. Dobre, Dana (trad.)

159.9

AVERTISMENT: Distribuirea, copierea sau piratarea în orice fel a acestei cărți nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine și tuturor normelor și principiilor etice și sănătoase pe care un astfel de titlu le promovează. Ce fel de efect va avea energia pe care vreți să o transmiteți mai departe, dacă aceasta vine prin furt, ilegalitate și lipsă de respect față de autor și față de toți cei care au contribuit la crearea acestei cărți, astfel ca ea să ajungă la dumneavoastră? Împărtășiți cu ceilalți informațiile importante, valorile și lecțiile pe care le-ați aflat din acest material, într-un mod corect și responsabil.

JACK CANFIELD și DAVE ANDREWS

CUMPĂTARE
ÎN **30**
DE ZILE

CUM SĂ REDUCI CANTITATEA DE ALCOOL
SAU SĂ RENUNȚI COMPLET LA EL
ÎN INTIMITATEA CĂMINULUI

Traducere din limba engleză de
DANA DOBRE

 ACT și Politon

2019

NOTĂ CĂTRE CITITORI

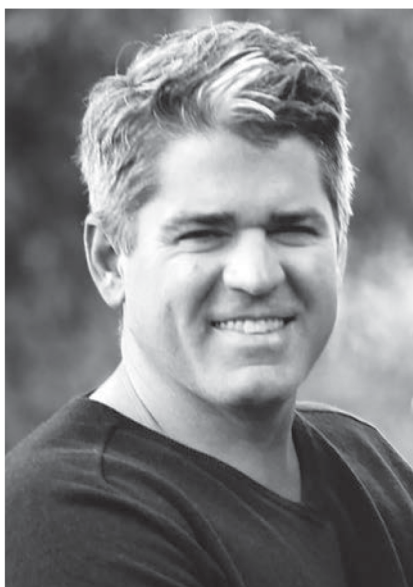
Această carte conține opiniile și ideile autorilor săi. Este menită să furnizeze un material util și informativ despre subiectele abordate. Este vândută în baza înțelegerii faptului că autorii și editorul nu s-au angajat să acorde servicii medicale, de sănătate sau orice alte servicii personale de specialitate în paginile ei. Cititorul ar trebui să își consulte medicul, un cadru medical sau alt specialist competent înainte să adopte oricare dintre sugestiile din acest volum sau să tragă concluzii din ele.

Autorii și editorul își declină expres responsabilitatea pentru orice impediment, orice pierdere sau orice risc, de natură personală sau de altă natură, care apare ca o consecință, directă sau indirectă, a folosirii și aplicării oricărui conținut din această carte.

Important: Potrivit unui studiu guvernamental recent, 90% dintre cei care beau excesiv nu sunt de fapt dependenți fizic de alcool; totuși, este posibil să te afli printre cei 10% care sunt. Dacă suferi de simptome de sevraj, cum ar fi transpirație, tremurături, vărsături sau halucinații după ce ai renunțat să mai bei – de exemplu, dacă ai rezistat una sau două zile fără alcool – sau bei pentru a evita aceste simptome de sevraj, ai o problemă gravă de dependență, iar oprirea bruscă, fără supraveghere medicală, poate provoca simptome de sevraj fatale, cum ar fi convulsiile, insuficiența cardiacă și accidentul vascular cerebral.

*Dedicăm această carte memoriei dr. Bryan Duke,
fără de care acest program probabil că nu ar fi fost scris niciodată.*

*Sperăm că volumul Cumpătare în 30 de zile va fi de folos
pentru a inspira și învăța milioane de oameni
cum să își găsească împlinirea în cumpătare
și să evite ani întregi de durere și suferință inutilă.*



Bryan Jefferson Duke, 1966-2008

CUPRINS

Introducere	19
Noțiuni de bază	22

FAZA I

**Stăpânirea noțiunilor esențiale de bază pentru a
ajunge din locul în care te afli acolo unde vrei să fii**

Ziua 1: Soluția 100%	39
<i>Cum să construiești fundația împlinirii prin cumpătare</i>	
Ziua 2: Soluția Scopului	65
<i>Identifică, mărturisește și respectă-ți viziunea cu privire la găsirea împlinirii în cumpătare</i>	
Ziua 3: Soluția Pendulului	84
<i>Cum să-ți accepți trecutul dureros pentru a descătușa plăcerea și bucuria în prezent</i>	
Ziua 4: Soluția Iertării	97
<i>Cum să practici iertarea și să dai naștere la multă iubire și fericire</i>	
Ziua 5: Soluția Încrederii în Tine	113
<i>Cum să ai încredere în tine și să crezi că asta este posibil</i>	
Ziua 6: Soluția Rezultatului	125
<i>Forța strategiei orientate către rezultat, determinată de un scop și care stabilește obiective</i>	
Ziua 7: Zi de recapitulare și soluția bonus	140
<i>Adoptă puterea repetiției pentru a stăpâni noțiunile de bază</i>	

FAZA II

Cum să înlături blocajele mentale și emoționale care te împiedică să îți găsești împlinirea în cumpătare

Ziua 8: Soluția Renunțării	149
<i>Adevărul despre voință</i>	
Ziua 9: Soluția Acțiunii	160
<i>Cum să ieși din mintea ta și să intri în acțiune</i>	
Ziua 10: Soluția Valorilor Fundamentale	171
<i>Cum să îți descoperi valorile fundamentale</i>	
Ziua 11: Soluția Detectorului de Minciuni	183
<i>Cum să îți înfrunți convingerile limitative</i>	
Ziua 12: Soluția Subconștientului	203
<i>Profită de puterea subconștientului tău</i>	
Ziua 13: Soluția Tapotării	212
<i>Cum să îți alungi dorința de a bea prin tapotare</i>	
Ziua 14: Zi de recapitulare și soluția bonus	228
<i>Cum să îți recunoști, să îți sărbătorești și să îți treci în revistă realizările</i>	

FAZA III

Cum să ajungi la o încredere de nezdruncinat în tine și în visurile tale

Ziua 15: Soluția 1 milă în 4 minute	235
<i>Cum să folosești puterea vizualizării creative</i>	
Ziua 16: Soluția Întrebării de Calitate	250
<i>Schimbă-ți întrebările pentru a-ți schimba viața</i>	
Ziua 17: Soluția Eternului Optimist	260
<i>Cum să ai așteptări pozitive și să fii optimist</i>	

Ziua 18: Soluția Afirmației	277
<i>Puterea afirmațiilor</i>	
Ziua 19: Soluția Atracției	288
<i>Cum să folosești legea atracției pentru a grăbi succesul</i>	
Ziua 20: Soluția Recunoștinței	301
<i>Cum să dobândești puterea recunoștinței și aprecierii</i>	
Ziua 21: Zi de recapitulare și soluția bonus	312
<i>Cum să folosești secretele publicității pentru a avea o încredere de nezdruncinat în tine și în visurile tale</i>	

FAZA IV

Cum să cultivi curajul și relațiile pozitive pentru a-ți dezvolta mintea, trupul și spiritul

Ziua 22: Soluția Curajului	317
<i>Cum să îți înfrunți cu succes temerile</i>	
Ziua 23: Soluția Cumpătării Emoționale	334
<i>Cum să îți stăpânești emoțiile cu succes</i>	
Ziua 24: Soluția Meditației	352
<i>Meditează pentru a te elibera de stres și a-ți găsi liniștea interioară</i>	
Ziua 25: Soluția Minte și Corp	366
<i>Cum să te bucuri de o minte și un corp sănătos prin alimentație</i>	
Ziua 26: Soluția Dependenței Pozitive	383
<i>Cum să adaugi în viața ta activități distractive, sănătoase, care să îți dezvolte încrederea în tine</i>	
Ziua 27: Soluția Iubirii și Relației	409
<i>Cum să te înconjori cu relații pozitive, care să te sprijine</i>	
Ziua 28: Zi de recapitulare și soluția bonus	426
<i>Cum să ai grijă de corpul, mintea și spiritul tău</i>	

FAZA V

Cum să creezi un plan personalizat pentru găsirea împlinirii în viață

Ziua 29: Soluția Viziunii	433
<i>Cum să îți descoperi scopul și viziunea în viață</i>	
Ziua 30: Soluția Cumpătării pe Viață	453
<i>Încheierea programului Cumpătare în 30 de zile</i>	
Acum, că încheiem programul cumpătare în 30 de zile, ce facem?	469
Participanții la programul de 30 de zile	471
Mulțumiri	472
Resurse pentru programul de 30 de zile	480
Note	483
Despre autori	507

INTRODUCERE

Vreau să-ți mărturisesc de ce mi-am dedicat doi dintre cei mai buni ani ai mei pentru a colabora la scrierea acestei cărți.

Înainte să învăț să citesc, am aflat despre partea întunecată a consumului de alcool. Cele mai timpurii amintiri ale copilăriei mele sunt despre accesele de furie pe care le avea la beție tatăl meu – putea să golească aproape o sticlă întregă de whisky într-o singură seară. Iar când bea prea mult, devenea întotdeauna furios și violent.

Îmi amintesc și acum până la cele mai mici detalii că eram un copil îngrozit de cinci ani care se ascundea în jumătatea de jos a consolei unui radio vechi, unde puteam să mă strecur, rugându-mă să nu mă găsească și să nu dea în mine. Dar, deși găsisem ascunzătoarea perfectă, tot trebuia să ascult înspăimântat cum îi abuza fizic și emoțional pe mama și pe fratele meu mai mic. Iar în cazurile în care mă găsea înainte să reușesc să mă ascund, mă bătea cu asprime, folosind o curea groasă din piele sau o perie grea din păr de porc care durea și înțepa mai tare decât ar fi putut să doară o palmă goală.

Din fericire, când aveam șase ani, mama a intentat acțiune de divorț și odată cu asta viața mea s-a schimbat pentru totdeauna. În sfârșit, nu mi-a mai fost frică și m-am simțit liber să fiu din nou copil. Cu toate acestea, în încercarea de a se ascunde de durerea și rușinea unei căsnicii eșuate și de incapacitatea de a face față stresului și anxietății de a crește singură trei copii, mama a trecut de la un consum moderat de alcool – în principal la picnicuri la care participau mai multe familii și la alte ocazii sociale – la consumarea acestuia ca modalitate zilnică de a le face față.

Atât știa ea să facă. Și ca să fim sinceri, nu existau multe opțiuni pe atunci; cele care existau, cum ar fi Alcoolicii Anonimi, erau publice, iar mama mea era o persoană foarte retrasă. În familia noastră, „rufele murdare nu se spălau în public”. Mătușa și bunica mea erau și ele alcoolice și adesea le apuca somnul la masa de seară, însă aceasta era o problemă de familie care nu fusese niciodată discutată deschis și de care nu se ocupase nimeni.

Partea înspăimântătoare este că povestea aceasta a mea nu e unică. Astăzi, mai mult de 7 milioane de copii din Statele Unite trăiesc într-o casă în care cel puțin un părinte este dependent sau abuzează de alcool și, chiar dacă nu e mereu vorba despre abuz fizic, așa cum a fost în cazul meu, rezultatul este mult prea adesea o formă de suferință în copilărie, care trebuie vindecată mai târziu în viață.

Dacă există o „genă a alcoolismului”, aceasta a sărit peste mine și fratele meu cel mic, dar a ieșit la iveală în generația următoare, punând stăpânire pe viața a doi dintre cei trei copii ai mei. Prin urmare, am văzut în mod direct ce ravagii face dependența de alcool și abuzul de droguri, atât asupra membrilor alcoolici ai familiei, cât și asupra familiei extinse. Din cauza acestor experiențe personale foarte dure-roase sunt atât de dedicat acestei cărți și ajutorului față de tine, cel care o citești.

Deși s-au făcut progrese mari în dezvoltare personală, psihologie și neuroștiințe în ultimii 20 de ani, majoritatea oamenilor nu primesc nici acum ajutorul de care au nevoie pentru a depăși abuzul de alcool. Societatea, în general, nu a reușit să furnizeze oamenilor instrumentele și tehnicile adecvate pentru a depăși problema băuturii. David Sheff, în cartea sa *Clean: Overcoming Addiction and Ending America's Greatest Tragedy (Curat: înfrângerea dependenței și sfârșitul celei mai mari tragedii a Americii)*, afirmă: „Eforturile de prevenire au eșuat și la fel a eșuat și ceea ce trece drept sistem de tratament. 90% dintre oamenii care au nevoie de ajutor nu îl primesc niciodată”. 90%!

Acum câțiva ani, în timp ce organizam un workshop în Philadelphia, l-am cunoscut pe Dave Andrews. Când i-am vorbit despre efectele devastatoare ale alcoolului asupra familiei mele, mi-a spus entuziasmat despre succesul extraordinar pe care îl avea cu un program online de coaching pe care îl crease el și care se chema „*Cumpătare în 30 de zile*”. Am devenit imediat curios, mai ales când mi-a spus cât de mult incluse în programul lui din lucrarea mea despre principiile succesului.

În seminarele, workshopurile și sesiunile mele de instruire Breakthrough to Success (Calea spre succes), am predat aceleași principii la mai bine de 1 milion de oameni de toate vârstele, rasele, religiile și nivelurile de venit, în 47 de țări. În fiecare țară am avut mulți participanți care se luptau cu efectele negative ale băuturii și doreau să micșoreze cantitatea sau să nu mai bea deloc. Iar când au învățat principiile și au participat la exercițiile pe care le predam, am fost

martor consecvent la progrese incredibile, urmate de obicei de scrisori și e-mailuri care relatau că acele progrese duseseră la cumpătare pe termen lung.

Când l-am cunoscut pe Dave, am fost încântat să aflu că folosea aceleași principii și tehnici pentru a-i ajuta pe oameni să renunțe la băutură sau să micșoreze cantitatea, observând consecvent rezultate pozitive. După ce am analizat programul și am văzut cât de minunat era organizat, i-am cerut lui Dave să scrie o carte împreună cu mine, astfel încât această abordare revoluționară a cumpătării sau reducerii cantității de băutură să poată ajunge la mai mulți oameni.

Dave și cu mine ne-am petrecut următorii doi ani transformând programul într-o carte. Când *Cumpătare în 30 de zile* a fost terminată, am testat-o pe un grup de voluntari care se luptau cu problema băuturii sau care se aflau în proces de recuperare și am descoperit că formatul cărții, care avea la bază cele mai recente cercetări și informațiile culese în urma sutelor de ore de coaching în particular ale lui Dave, era categoric la fel de eficient. De fapt, răspunsul cel mai obișnuit pe care l-am primit de la participanți, după ce terminau programul, a fost că le *dispăruse complet* dorința de a bea.

Alte feedbackuri de confirmare din partea grupului testat, numai pe baza lecturii cărții, ne-au făcut să creăm un site complementar gratuit, cu multe dintre caracteristicile programului online original al lui Dave. Acest „companion” în călătoria către cumpătare include instrumente eficiente cum ar fi muzică pentru vizualizări și meditații ghidate, videoclipuri influente și instructive și capitole suplimentare.

Mi-am dedicat viața pentru a-i ajuta pe oameni să și-o schimbe pe a lor. Acum, că am văzut rezultatele combinării principiilor mele de succes cu abordarea eficientă a lui Dave pentru a atinge cumpătarea, am încredere că *Cumpătare în 30 de zile* este într-adevăr un program revoluționar care te va ajuta să îți creezi o viață pe care alcoolul nu o mai controlează.

Mă simt onorat și smerit că ai ales această carte și îți doresc toate cele bune, într-o viață fără alcool și plină de satisfacții!

Jack Canfield

Noțiuni de bază

*Recuperarea este singura și cea mai mare realizare a vieții mele.
În lipsa ei, viața mea s-ar fi năruit.*

– **JAMIE LEE CURTIS**

actriță premiată și scriitoare de succes¹

Cumpătare în 30 de zile este plină de metode trainice, capabile să îți schimbe viața, de a reduce cantitatea de băutură sau de a renunța la ea. Am dezvoltat aceste metode extrem de eficiente de-a lungul a opt ani de cercetare a descoperirilor științifice de ultimă oră cu privire la dependență și prin mii de ore de activitate cu oameni care doreau să nu mai bea excesiv. Combinând principiile de succes mereu actuale cu practici terapeutice și de recuperare eficiente și cu strategii de coaching, am creat metoda de recuperare cea mai inteligentă, mai plină de inspirație și mai eficace care s-a publicat vreodată.

În cazul în care nu ești sigur dacă această carte ți se potrivește, răspunde la următoarele întrebări:

- Vrei să te distrezi și să fii entuziasmat și pasionat de viață de la sine, fără să te simți mereu de parcă ar trebui să bei ceva ca să fii fericit și să te integrezi?
- Te preocupă efectele băuturii asupra situației tale financiare, asupra relațiilor de familie, a stării de sănătate, a greutății și/sau carierei? Ai probleme cu legea ca urmare a faptului că bei?
- Ești frustrat pentru că nu ți-ai respectat promisiunea făcută ție și celorlalți de a reduce în sfârșit cantitatea de băutură sau de a renunța la ea? Ești descurajat de faptul că ai încercat și ai eșuat în nenumărate rânduri să reduci consumul de alcool sau să te lași de tot?
- Ești genul de persoană care „muncește din greu și petrece la fel” sau genul „războinicului de weekend”? Ești conștient în sinea ta că obiceiurile legate de băutură te împiedică să realizezi ceea ce vrei cu adevărat în viață?

- Vrei să reduci cantitatea de băutură sau să renunți la ea, dar nu ai încredere în unele dintre metodele de recuperare „publice” convenționale, cum ar fi Alcoolicii Anonimi (AA) și dezintoxicarea? Cauți o soluție care să-ți permită să o încerci acasă?
- Te temi că, dacă oamenii ar ști cât de mult bei *în realitate*, nu te-ar mai respecta sau nu le-ar mai plăcea de tine?
- Te preocupă ce vei face când vei merge la următoarea petrecere de la birou sau la următoarea nuntă sau când vei pleca în următorul concediu și dacă vei putea sau nu să rezisti fără alcool în tot acel timp?
- Te afli în proces de recuperare, dar simți că te-ai blocat? Te întrebi ce poți să faci pentru a simți mai multă pasiune și entuziasm în viață și în ceea ce privește cumpătarea?

Dacă ai răspuns cu da la unele dintre aceste întrebări sau la toate, atunci te afli la locul potrivit! De-a lungul acestei cărți vei găsi povești ale unor oameni asemenea ție, care și-au pus aceleași întrebări și au reușit să obțină răspunsurile pe care le căutau din *Cumpătare în 30 de zile*, după ce au încercat și nu au reușit în tentativele lor anterioare de a reduce cantitatea de alcool sau de a renunța cu totul la băutură.

În cazul în care tot nu ești sigur dacă ai o problemă cu băutura, gândește-te la următoarea descoperire recentă. Un raport al guvernului Statelor Unite publicat în noiembrie 2014 a descoperit că 29,3% din populația adultă – adică aproape unul din trei adulți – îndeplinește condițiile definiției consumului excesiv de alcool.²

Realitatea este că, dacă te gândești că este posibil să ai o problemă sau crezi că ar fi benefic să îți schimbi comportamentul legat de băutură, probabil ai dreptate.

Deși această carte se adresează băutorului cu probleme, celui care face excese sau alcoolicii (nu contează ce termen preferi să folosești) precum și oamenilor aflați în proces de recuperare, aceste soluții pot fi folosite și au fost folosite pentru recuperarea de pe urma dependenței de droguri (legale și ilegale), jocuri de noroc, sex, cumpărături, fumat, mâncat în exces și alte obiceiuri foarte dăunătoare propriei persoane. În loc să încercăm să le abordăm pe toate în această carte, ne vom concentra doar pe cel care are probleme cu băutura, care se luptă să scadă cantitatea de alcool sau să renunțe de tot, și pe individul care caută să-și regăsească motivația în cazul recuperării.

În sfârșit, știm că unii dintre voi sunt gata să *înceapă chiar acum* și le apreciem entuziasmul. Acest capitol cu „noțiuni de bază” include informații relevante care te vor ajuta să înțelegi formatul cărții și al programului. Așa că nu ezita să îl răsfoiești rapid înainte de a trece direct la ziua 1 a programului.

Ce a inspirat cartea *Cumpătare în 30 de zile*

În această carte, vei ajunge să ne cunoști prin intermediul poveștilor noastre, inclusiv al dificultăților cu care ne-am confruntat, al perioadelor în care am fost la pământ și al celor mai mari realizări. Jack Canfield este cel mai cunoscut probabil, deoarece este cel mai bun coach al Americii în ceea ce privește succesul, autor și editor a mai bine de 200 de cărți motivaționale și de self-help, inclusiv al cărții *Principiile succesului** și al seriei *Supă de pui pentru suflet*** (cu peste 500 de milioane de exemplare vândute și 60 de bestselleruri *New York Times*), orator profesionist și profesor pentru mai bine de un milion de oameni din toată lumea. Dave Andrews este cunoscut cel mai bine pentru că este „expert în cumpătare” și cel mai bun coach al Americii în această privință. Fiind un alcoolic recuperat, el știe din proprie experiență cum este să te lupți cu teama și sentimentul de neputință, atunci când încerci să învingi influența alcoolismului pentru a obține acea stare de spirit pe care el o numește „împlinirea prin cumpătare”.

Ne-am întâlnit prima oară în urmă cu mai bine de patru ani și a devenit clar imediat cât de multe avem în comun. Avem amândoi un entuziasm plin de mândrie în privința potențialului uman și a capacității oamenilor de a-și transforma esențial viața. Suntem amândoi dedicați dezvoltării și învățării, ajutorării celorlalți și contribuirii la binele suprem. Suntem amândoi pasionați de familie, de menținerea echilibrului și de a fi exemple de urmat pentru cei din jur. Predăm aceleași principii, soluții și tehnici care au funcționat în cazul nostru oricărui om care vrea să facă schimbări profunde și ne place să realizăm acest lucru prin coaching, instruire și cuvântul scris. Dar cel mai important lucru este că amândoi am fost atinși profund de alcoolism și dependență.

*Editura Act și Politon, București, 2015. (n.tr.)

**Editura Adevăr Divin, Brașov. (n.tr.)

Mama, bunica, mătușa, sora și trei dintre copiii lui Jack s-au luptat cu alcoolismul și dependența. Jack știe cum este să fii unul dintre cei peste 100 de milioane de oameni din Statele Unite a căror viață a fost întoarsă pe dos de faptul că o persoană iubită se luptă cu abuzul de alcool. Dave știe din proprie experiență cum este să te lupți cu alcoolismul. Știe cum este să vrei cu disperare să renunți la băutură, dar să fii în același timp îngrozit că viața fără alcool va fi nefericită și plicticoasă.

Împreună, împletim experiențele personale cu vastele cunoștințe colective cu privire la potențialul uman și la capacitatea de transformare, pentru a învinge comportamentele de dependență într-un mod cu totul nou.

Suntem absolut convinși că aplicarea soluțiilor prezentate în acest program îți va permite să trăiești viața pe care, deși ai visat-o întotdeauna, în adâncul sufletului ai știut că ți-e imposibilă, până când nu depășești cea mai mare provocare: relația autodistructivă cu alcoolul.

Soluțiile și tehnicile prezentate în *Cumpătare în 30 de zile* nu numai că au funcționat în cazul nostru, dar i-au ajutat și pe clienții noștri și pe cursanții din toată lumea să obțină un succes revoluționar în realizarea a tot ceea ce au visat, inclusiv: cumpătarea de durată, reducerea permanentă a cantității de alcool, propulsarea carierei pe noi culmi, să arate și să se simtă mai tineri și mai atrăgători, să ajungă la o bunăstare financiară mai mare, la o sănătate și o formă fizică mai bună, să aibă mai multă pasiune și bucurie în relații și, în general, să fie mai fericiți și mai împliniți. Când vei începe să lucrezi cu tehnicile din această carte pentru a reduce în sfârșit cantitatea de băutură sau pentru a renunța la ea, vei fi surprins cât de ușor îți vei realiza și restul obiectivelor.

Aceste soluții funcționează, chiar dacă ai mai încercat și nu ai reușit

În mod uimitor, imediat ce nu am mai băut și nu m-am mai drogat, am devenit un actor de succes. M-au sunat de la Hollywood. Restul este istorie.

– **SAMUEL L. JACKSON**

actor ale cărui filme au avut încasări de peste 8 miliarde de dolari³



„A trecut testul alcoolemiei. Acum cred că doar se dă mare.”

Și tu poți reuși să reduci cantitatea de bătură sau să te lași cu totul de băut, chiar dacă ai mai încercat și nu ai reușit. De ce? Deoarece experiența cu clienții noștri ne-a arătat că aceste tehnici și soluții funcționează, atâta timp cât te străduiești să le aplici continuu. Asta înseamnă că trebuie să termini exercițiile din fiecare capitol și să practici consecvent tehnicile pe care le-ai învățat.

Ia, de exemplu, povestea lui Chris. Acum câțiva ani, Chris a descoperit online programul *Cumpătare în 30 de zile*. La fel ca mulți dintre oamenii pe care i-am ajutat, Chris încercase deja Alcoolicii Anonimi, terapia, dezintoxicarea cu internare și fără și alte câteva metode ca să nu mai bea. Ajunsese la concluzia că nu va funcționa nimic; se temea totodată că va fi plicticoasă cumpătarea și îl va face nefericit. Însă era pe punctul să își piardă casa și știa că urmează să își piardă căsnicia și să nu îi mai poată vedea pe cei doi copii mici. Iată ce ne-a mărturisit într-o scrisoare recentă:

În sfârșit, aveam impresia că am găsit un program care îmi vorbea pe limba mea și care putea să îmi înlăture stigmatul dependenței și să găsească soluții care să funcționeze efectiv. Și nu numai că a funcționat ajutându-mă să nu mai beau, dar m-a ajutat în fiecare aspect al vieții mele. Era ceva ce puteam să fac singur, în intimitate, și cu cât depuneam mai mult efort în această activitate, cu atât aveam mai multe rezultate pozitive în viață.

Pe scurt, programul a făcut să fie ușoară cumpătarea și să devină o a doua natură pentru mine. Odată cu asta, situația mea financiară, starea de sănătate și relațiile s-au schimbat esențial și în sens pozitiv.

Astăzi, Chris sărbătorește mai mult de patru ani de cumpătare. Pentru prima oară în viață, a trecut de bariera salariului cu șase cifre – nu doar o dată, ci trei ani la rând. Este căsătorit în continuare și relația lui cu soția și copiii s-a schimbat, devenind așa cum și-a dorit mereu, dar s-a temut că este imposibil. Chris a trecut și printr-o transformare fizică totală și este într-o formă mai bună decât a fost vreodată de mai bine de un deceniu, realizări pe care le atribuie faptului că a terminat programul *Cumpătare în 30 de zile*.

Dacă povestea lui Chris ar fi o excepție, nu ai mai citi această carte. De fapt, am primit nenumărate scrisori și e-mailuri care ne împărtășeau povești despre recuperare pline de inspirație, de la indivizi cu o varietate de obiective în ceea ce privește cumpătarea: unii au renunțat de tot și nu s-au mai uitat în urmă; alții au putut să revină la un consum moderat; iar unii, aflați deja în perioada de recuperare, au devenit motivați din nou și plini de entuziasm la ideea de a nu mai bea. Îți vom împărtăși multe dintre poveștile lor.

Adevărul este că oricine poate învăța să obțină aceleași rezultate. Știm asta, deoarece timp de mai bine de opt ani am cercetat, dezvoltat, testat și îmbunătățit principiile și tehnicile pe care le prezentăm în *Cumpătare în 30 de zile de 30 de zile pentru cumpătare*. Le-am folosit în sutele de ore în care am consiliat oameni care se luptau cu problema băuturii și, adăugând feedbackul primit în urma acelor sesiuni, am creat un program de recuperare care schimbă viața și care s-a dovedit funcțional.

Pe parcursul acestei cărți îți vom spune poveștile câtorva oameni pe care i-am ajutat și care s-au luptat cu aceleași probleme ca și tine. În multe cazuri, le-am schimbat numele și/sau datele de identificare. Cu toate acestea, problemele cu care s-au confruntat și soluțiile pe care le-au adoptat sunt reale.

Vei găsi, de asemenea, citate ale unor persoane foarte cunoscute aflate în perioada de recuperare – actori, cântăreți, scriitori și sportivi –, care și-au relatat poveștile despre dependență și recuperare în memorii și interviuri. Cei cu care lucrăm sunt adesea extrem de entuziasmați să audă că nu sunt singuri în lupta lor și că unii dintre oamenii cei mai cunoscuți și cu cel mai mare succes au avut și ei probleme cu băutura și cu drogurile și le-au depășit. Mulți dintre ei povestesc că unele dintre cele mai mari realizări ale lor au venit numai după ce, în sfârșit, s-au lăsat de băutură.

Pot să beau din nou ca un om normal?

Să nu mai beau mi s-a părut surprinzător de ușor cu programul Cumpătare în 30 de zile, chiar dacă nu rezistam mai mult de două zile fără alcool de mai bine de 15 ani. Atâta timp cât am aplicat metodele, nu a fost dificil.

– THOMAS

participant la programul de 30 de zile din Londra, Anglia

Aproape fiecare client ne întreabă: „Pot să beau din nou ca un om normal?”. Ne vom ocupa de acest lucru pe larg în ziua 1, dar, pe scurt, credem că este posibil ca *unii* oameni să micșoreze cantitatea de băutură, ajungând la cea normală, adică aceea băută la ocazii sociale. Acești oameni pot să bea unul sau două pahare și să nu vrea mai mult: caracteristica definitorie a unui „băutor normal”. Ajung la un punct în care pot să accepte sau nu. *Dar asta este valabil doar pentru un procent foarte mic de băutori cu probleme.* Și, chiar dacă numeroase studii și alte programe de recuperare pline de succes susțin reducerea cantității de băutură și furnizează studii de caz pentru a dovedi că această opțiune este viabilă pentru unii oameni⁴, știm că această poziție este controversată. Dacă te afli într-o stare de frustrare sau de supărare legată de această afirmație, îți cerem să renunți deocamdată la prejudecăți.

Chiar dacă mulți participanți anteriori la programul *Cumpătare în 30 de zile* au redus cu succes cantitatea de băutură, experiența ne-a arătat și că toată lumea trebuie să se abțină de la consumul de alcool cel puțin 30 de zile. Vom analiza acest lucru mai mult la ziua 1, inclusiv câteva opțiuni cu privire la momentul în care poți începe să te abții.

Te întrebi probabil dacă ești unul dintre puținii oameni care se pot întoarce la băutură după program. În această etapă este prea devreme să îți dai seama. Dar nu îți face griji; ne vom ocupa mai amănunțit de acest subiect în ziua 1 și în ziua 30.

Cum am structurat această carte

Nu am văzut niciodată o modalitate de abordare a problemei băuturii care să te entuziasmeze să ajungi la cumpătare. În alte programe, cumpătarea pare să fie o sentință la purgatoriu, dar programul Cumpătare în 30 de zile este atât de atractiv nu numai fiindcă funcționează, ci și fiindcă te face să fii încântat de el.

– ANN

participantă la programul de *30 de zile* din orașul New York

Cumpătare în 30 de zile îți prezintă un plan de 30 de zile ușor de urmat pentru a-ți recupera, redobândi și reinventa viața. Este organizat într-un format care s-a dovedit viabil și care a avut de regulă ca rezultat un feedback al participanților conform căruia fiecare soluție a fost furnizată „aproape straniu” exact la momentul în care era nevoie de ea.

Pentru a te ajuta să înveți și să asimilezi efectiv aceste soluții eficace, am organizat cartea în 30 de capitole, pe care să le citești câte unul pe zi. Capitolele se desfășoară în cinci faze. Majoritatea participanților termină programul în 30 de zile. Dar tu te poți hotărî să îl termini într-o perioadă de 30, 60 sau 90 de zile. Îți vom spune cum când ajungem la ziua 1. Vei face cunoștință cu o soluție în fiecare zi, cu exerciții pe care le poți realiza la sfârșitul lecturii conținutului din ziua respectivă. Pe măsură ce parcurgi fiecare fază a programului, vei învăța cum să îți găsești împlinirea în cumpătare, indiferent dacă obiectivul tău este să reduci cantitatea de băutură, să renunți la ea sau să ajungi să fii iar motivat în caz de recuperare.

Hai să analizăm conținutul cărții și organizarea ei pentru a-ți face o idee cu privire la ce urmează. Nu ezita să răsfoiești această secțiune, deoarece este destinată să îți ofere o scurtă privire de ansamblu asupra lucrurilor pe care le vei învăța.

Cumpătare în 30 de zile începe cu faza I, care conține noțiunile elementare pe care trebuie să le stăpânești, ca să ajungi din locul în care te afli în acela în care vrei să fii. Această fază este parcursă în șase zile și se încheie de obicei în prima săptămână de lectură a cărții, cu o zi de recapitulare în ziua 7. Totuși, dacă ai ales opțiunea de 60 sau de 90 de zile, vei termina această fază în primele două sau trei săptămâni. Iată câte ceva din ceea ce vei învăța în faza I:

- Magia celor 30 de zile și a „reconfigurării de 30 de zile”, precum și motivul pentru care este potrivită această perioadă de timp.
- Unul dintre principiile fundamentale ale cumpătării: cum să crezi o credință și o viziune pentru noul tău sine nebăutor, care îți ușurează cu mult perseverența în decizia de a-ți schimba obiceiurile legate de băutură.
- Cum să aplici stimulii psihologici ai durerii și plăcerii pentru a te îndrepta către noua viziune a cumpătării în care îți găsești împlinirea.
- Cum să îți stabilești obiectivele cumpătării pentru a te asigura că nu se întorc împotriva ta.
- Cum să identifici adevăratele motive pentru care bei și să afli de ce firea ta predispusă la dependență este, de fapt, cea mai mare înzestrare a ta.
- Arta iertării și cum să lași trecutul în urmă pentru a accepta bucurios prezentul.
- Câteva instrucțiuni de bază și recomandări privind alimentația pe care le poți urma pentru a-ți reduce pofta de alcool și a facilita procesul de recuperare fizică și mentală.

Faza a II-a abordează activitatea interioară importantă pe care va trebui să o întreprinzi, ca să înlături blocajele și convingerile mentale și emoționale ce te împiedică să îți găsești împlinirea în cumpătare. Această secțiune cuprinde zilele 8-13 și se încheie cel mai adesea în a doua săptămână de program, cu o recapitulare în ziua 14. Iată câte ceva din ce vei învăța în a doua săptămână:

- Iluzia voinței și cum dăunează ea de fapt șanselor tale de a reduce băutura sau de a renunța la ea.
- Cum să îți reconsideri valorile, ideile, convingerile și sentimentele pentru a te asigura că acțiunile pe care le întreprinzi sunt de fapt cele corecte pentru fericirea și împlinirea pe termen lung.
- Minciunile pe care ți le-ai spus singur și care te-au împiedicat să ajungi la cumpătare și să îți găsești împlinirea astfel.
- Cum ți-a sabotat succesul subconștientul în cea mai mare parte a vieții de adult și cum să îl reprogramezi pentru a face cumpătarea mai ușoară și mai naturală.
- Puterea explorării și cum să folosești această tehnică simplă pentru a depăși unele dintre cele mai mari obstacole din calea reducerii cantității de băutură sau a renunțării la ea.

Faza a III-a dezvăluie metodele cele mai eficiente de schimbare a gândirii, pentru a crea o credință fermă în propria persoană și în vișurile tale. Această secțiune cuprinde zilele 15-20 și se încheie cel mai adesea în a treia săptămână de program, cu o zi de recapitulare în ziua 21. Iată câte ceva din ceea ce vei învăța în a treia săptămână:

- Cum să exploatezi puterea incredibilă a vizualizării – un secret al succesului deținut de sportivi olimpici, de antreprenori de marcă, de lideri mondiali și de acei oameni care au trecut de la băutura în exces la găsirea împlinirii în cumpătare.
- Efectul transformator al întrebărilor și felul în care îți pot schimba viața întrebările pe care ți le pui.
- Puterea legii atracției și cum te-a păcălit în mod repetat „gândirea la băutură” să crezi că ai nevoie de alcool în viață ca să fii fericit, când în realitate reciproca este adevărată.
- Cum și de ce afirmațiile pot fi unele dintre cele mai eficiente tehnici pentru a crea o schimbare pozitivă și o senzație de împlinire durabilă.
- Cum să îți dezvolți și să îți cultivi o atitudine de recunoștință, componentă necesară pentru a atinge cumpătarea durabilă.

Faza a IV-a îți oferă instrumentele și tehnicile de care ai nevoie pentru a ajunge mai ușor la sănătatea fizică și la starea de bine, alături de un echilibru mental și emoțional. Se încheie învățându-te cum

să crezi și să menții relații importante și pline de satisfacții. Această secțiune cuprinde zilele 22-27 și se încheie cel mai adesea în a patra săptămână de program, cu o zi de recapitulare în ziua 28. Iată câteva din ceea ce vei învăța în a patra săptămână:

- Ce anume îți creează temerile și îndoielile și cum să le depășești astfel încât să trăiești cu curaj în fiecare zi.
- Puterea incredibilă a meditației pentru a vindeca dependența și pentru a promova sănătatea și starea de bine.
- Cele cinci reguli fundamentale pentru a-ți vindeca trupul din punct de vedere fizic, cum să mănânci și să faci mișcare pentru a-ți scădea poftele alimentare și pentru a crește energia și pasiunea.
- Adevărul despre „dependența pozitivă” și cum să te implicii în activități distractive, entuziaste, sănătoase și care îți cresc încrederea, pentru a face dependențele negative să dispară definitiv.
- Ce te pot învăța „crabii din găleată” și cum noii tăi prieteni, colegi, alianțe și rețele pot să creeze un succes trainic în ceea ce privește cumpătarea și să te ajute să îți împlinești visurile.
- Cum să vindeci relațiile care au fost deteriorate din cauza băuturii și cum să identifici, să schimbi și, când este necesar, să elimini relațiile care continuă să îți împiedice progresul.

Faza a V-a cuprinde modul în care poți să aplici ceea ce ai învățat pentru a-ți personaliza planul în vederea găsirii împlinirii în cumpătare, fără să te simți copleșit sau oprit din drum de teamă sau eșec. Această secțiune cuprinde zilele 29 și 30 și încheie volumul *Cumpătare în 30 de zile*. Iată câteva din ceea ce vei învăța în această secțiune:

- Cum să crezi o viziune eficace și plină de inspirație pentru viitoarea ta viață împlinită prin cumpătare, inclusiv tehnici care s-au dovedit de ajutor în adoptarea și materializarea acestei viziuni în propria viață.
- Mentalitatea și strategiile oamenilor care au învățat cum să își găsească împlinirea în cumpătare și în viață, în ciuda faptului că s-au confruntat cu provocări incredibile.
- Răspunsul tău la întrebarea: „Pot să mai beau vreodată?”.

Site-ul adițional

Unul dintre lucrurile care mi-au plăcut la Cumpătare în 30 de zile a fost ușurința învățării și aplicării soluțiilor zilnice. Încercările din trecut de a renunța la băutură au dus mereu la amânarea momentului în care nu voi mai bea sau la justificarea motivului pentru care meritam să beau, dar în cazul acestui program m-am trezit motivat în mod firesc să citeșc soluția fiecărei zile și să realizez pașii corespunzători. Mi-a plăcut și modul în care fiecare soluție se baza pe cele precedente, ceea ce m-a făcut în cele din urmă să îmi însușesc bucuros cumpătarea.

– BRIAN

participant la programul *de 30 de zile* din Trenton, New York

Această carte vine cu acces gratuit la site-ul adițional *Cumpătare în 30 de zile*. Pe parcursul volumului, te vom îndruma către site. Nu numai că vei găsi un conținut suplimentar extraordinar pentru soluția fiecărei zile, dar vei găsi și un forum unde poți interacționa cu clienți din trecut și din prezent la acest program. Acest site include și înregistrări deosebit de importante, cum ar fi vizualizări ghidate, legate de exercițiile zilei respective. Acest lucru ne-a permis să mărim spectaculos valoarea programului *Cumpătare în 30 de zile*, permițându-ne să îți oferim și un program multimedia comprehensiv la prețul unei cărți. Vei dori probabil să vizitezi site-ul <https://www.the30daysolution.com> doar pentru a-ți face o idee despre ceea ce se află acolo. (Traducerile în limba română ale înregistrărilor ghidate le puteți găsi și pe site-ul <https://actsipoliton.ro/cumpatatarein30dezile>)

În final, includem patru soluții suplimentare bonus pe site-ul adițional, soluții ce sunt incluse în zilele de recapitulare: ziua 7, ziua 14, ziua 21 și ziua 28. Cât timp am lucrat cu oamenii care se luptau să nu mai bea și să mențină această stare, am identificat patru soluții de care are nevoie aproape oricine se află pe acest drum, la un moment sau altul.

- Ziua 7 – Soluția Ocaziilor Sociale cuprinde 11 dintre cele mai întâlnite scuze pe care le poți folosi pentru a evita băutura și sentimentul că ești judecat în orice situație socială. Dacă plănuiești să participi la o petrecere sau la un eveniment social unde oamenii vor bea, este obligatoriu să le citești.

- Ziua 14 – Soluția Recidivei te învață cum să îți îmbunătățești șansele de succes în cazul recidivei și furnizează soluții reale care funcționează în această situație.

Cum să citești această carte

Eram coach cu drept de practică și aveam succes în facilitarea schimbării la alții, dar, mai târziu, tot am început să apelez în exces la băutură, pentru a face față unor schimbări personale. Și, indiferent ce am încercat, părea că pur și simplu nu pot să renunț la alcool ca răspuns la orice. Apoi, am descoperit programul Cumpătare în 30 de zile și mi-am dat seama că răspunsurile se aflau chiar în fața mea. Deși majoritatea instrumentelor și tehnicilor din program îmi erau familiare, modalitatea unică în care fuseseră adaptate pentru a renunța la băutură, cât și ordinea strategică în care erau prezentate au dus la schimbarea în bine de care aveam nevoie, pentru a depăși în sfârșit problema băuturii.

– TAMARA

participantă la programul *de 30 de zile* din Kansas City, Missouri

Fiecare om învață altfel, așa că probabil știi cum înveți tu cel mai bine. Totuși am vrea să îți facem câteva sugestii pe care s-ar putea să le găsești utile.

Soluțiile sunt prezentate într-o anumită ordine și se bazează unele pe altele. Gândește-te la ele ca la numerele aflate pe un lacăt cu cifru – este nevoie de toate numerele și este nevoie de ele în ordinea corectă. Ține minte, dacă știi cifrul unui lacăt, indiferent de IQ-ul tău, de etnie, rasă, gen sau vârstă, *lacătul trebuie să se deschidă în fața ta.*

Când citești despre soluția fiecărei zile și te apuci să faci exercițiile, îți recomandăm cu tărie să faci însemnări pe margine, să evidențiezi pe tabletă sau pe telefon ori să subliniezi sau să încercuiești orice îți sare în ochi. Găsește lucrurile care sunt importante pentru tine și în privința cărora vrei să iei măsuri. Apoi întoarce-te și treci cât mai des posibil peste notițele sau textul evidențiat. Nu uita, repetiția este absolut necesară pentru procesul de învățare. Majoritatea oamenilor trebuie să vadă sau să audă lucrurile de mai multe ori pentru a le ține minte, așa că, recitind de multe ori ideile și tehnicile din această carte, vei începe să schimbi modul în care gândești și trăiești în lume. De fiecare dată când te întorci și citești o însemnare, îți vei reaminti ce trebuie să faci pentru a ajunge din locul în care te afli la o viață împlinită prin cumpătare. Lectura materialului suplimentar, ascultarea

înregistrărilor audio și vizionarea videoclipurilor de pe site-ul adițional te vor ajuta și ele să realizezi acest lucru.

Pe măsură ce parcurgi programul, este posibil să descoperi că unele dintre soluțiile prezentate în carte îți par cunoscute. Este bine! Chiar dacă ți se par cunoscute, nu sări peste ele. Ai grijă să îți examinezi viața pentru a vedea dacă le practici în prezent. Dacă nu, angajează-te să iei măsuri chiar în ziua respectivă.

Soluțiile vor lucra asupra ta doar dacă lucrezi și tu cu ele.

Dacă eziți să iei măsuri când ajungi la anumite procedee sau simți că opui rezistență, este în regulă. Experiența ne-a arătat că procedeele cărora li te opui cel mai tare sunt exact cele pe care trebuie să le efectuezi neapărat. Dacă vei citi această carte, dar nu vei face exercițiile, nu vei avea parte de aceeași experiență de natură să te transforme ca atunci când întreprinzi activitatea în sine; nici pe departe.

Și tu poți

Este sexy să nu bei!

– DEMI LOVATO

cântăreață care a obținut discuri de platină
și fondatoare a programului Lovato Treatment Scholarship⁵

Când te îmbarci în această călătorie, oprește-te o clipă, ca să reflectezi la ce poți avea în noua ta viață, dacă urmezi procedeele prezentate în această carte:

- Fie că este vorba despre distracție și entuziasm în viața ta lipsită de alcool – se poate!
- Fie că este vorba despre sănătate și anularea relelor pe care le-ai pricinuit din cauza alcoolului, slăbind în sfârșit așa cum ai vrut mereu și arătând mai tânăr și mai atrăgător – se poate!
- Fie că este vorba să te simți în sfârșit eliberat de nevoia de alcool și să te trezești cu sentimentul că ești plin de energie în mod natural, în loc să te simți obosit și mizerabil – se poate!
- Fie că este vorba să avansezi în carieră sau să găsești, să îmbrățișezi și să-ți crezi o nouă carieră în viață – se poate!

- Fie că este vorba despre refacerea relațiilor cu familia și prietenii, devenind părintele și partenerul care ai visat mereu să fii – se poate!
- Fie că este vorba de recăpătarea strălucirii pe care ai avut-o la începutul recuperării, dar care s-a pierdut de-a lungul anilor – se poate!
- Sau fie că este doar vorba să participi la o petrecere sau să pleci în concediu și să te distrezi nemaipomenit fără să ai nevoie de alcool – se poate!

Îți vom arăta cum poți să faci toate acestea și îți vom dovedi că și alții ca tine au putut să își schimbe viața de sus până jos, spulberând fiecare mit în care credeau și care spunea că e oribil să nu bei.

Noua ta viață te așteaptă...

Este momentul să începi să trăiești viața pe care ți-ai imaginat-o.

– HENRY JAMES SR. (1811-1882)

filosof american

Este absolut normal dacă te simți atât entuziasmat, cât și speriat. De fapt, am fi îngrijorați dacă nu ai fi un pic speriat în această etapă. Renunțarea la un obicei sau schimbarea unuia atât de generalizat precum consumul de alcool poate fi înspăimântătoare. La urma urmei, e posibil să fi consumat alcool zilnic, timp de ani de zile, ca să supraviețuiești. Renunțând la obiceiul de a bea alcool sau schimbându-l, ieși din zona ta de confort și frica este o reacție firească față de o asemenea acțiune.

Inspiră adânc și înțelege că noi suntem aici ca să te îndrumăm în acest proces. Milioane de oameni din toată lumea au făcut deja ce vrei și tu să faci și nu există niciun motiv pentru care să nu poți să le calci pe urme.

Noua ta viață te așteaptă, așa că nu ezita, dă pagina și începe ziua 1.

FAZA I

Stăpânirea noțiunilor esențiale de bază pentru a ajunge din locul în care te afli acolo unde vrei să fii

Începutul este cea mai importantă parte a oricărei munci.

– PLATON (428 – cca 348 î.Hr.)

Suntem încântați să îți urăm bun venit în faza I a programului *Cumpătare în 30 de zile*. Ești pe cale să înveți și să aplici o serie de soluții. Această primă fază se încheie adesea în prima săptămână a programului și îți va arăta cum să trăiești o viață fericită și plină de împliniri fără dorința de a bea. Aceste tehnici au funcționat deja pentru nenumărați oameni asemenea ție, care încercau fie să micșoreze cantitatea de băutură sau să renunțe la ea, fie să-și recapete motivația în perioada de recuperare.

Înainte să dai pagina (sau să ștergi ușor cu degetul, să apeși sau să dai clic, dacă citești în varianta electronică) de la ziua 1 a programului *Cumpătare în 30 de zile*, este important să știi că această primă soluție pune bazele întregului program. Să sperăm că va avea în vedere toate întrebările tale, va explica instrumentele și resursele disponibile și cum să te folosești cel mai bine de ele și, cel mai important, te va face să începi ceea ce majoritatea participanților la programul *de 30 de zile* consideră a fi o călătorie distractivă, captivantă și, bineînțeles, plină de provocări din când în când. Vrem, de asemenea, să te avertizăm că această primă soluție este cea mai lungă din carte. Facem acest lucru doar pentru a ne asigura că ai tot ce îți trebuie pentru a termina cu succes programul. Îți promitem că celelalte soluții sunt mult mai scurte, așa că rezistă! Așadar să începem.

Soluția 100%

Cum să construiești fundația împlinirii prin cumpătare

Fă primul pas cu credință. Nu trebuie să vezi toată scara. Doar prima treaptă.¹

– **DR. MARTIN LUTHER KING JR. (1929-1968)**
pastor și lider al mișcării pentru drepturi civile

După cum spune citatul de mai sus al lui Martin Luther King Jr., tot ce trebuie să faci este primul pas. Felicitări deci, ai făcut deja primul pas luând această carte și apucându-te s-o citești. Nu îți face griji gândindu-te cât de departe trebuie să ajungi sau ce trebuie să faci. Tocmai ai deschis o ușă către o viață plină de potențial și posibilități nelimitate și te invităm să intri pe ea împreună cu noi.

Buddha de aur

Am vrea să începem rugându-te să citești această povestire scrisă de Jack, care a apărut în prima carte *Supă de pui pentru suflet*²:

În toamna lui 1988, eu și soția mea Georgie am fost invitați să ținem o prelegere despre stima de sine și performanța de vârf la o conferință, în Hong Kong. Pentru că nu mai fusese-răm niciodată în Orientul Îndepărtat, am hotărât să vizităm și Thailanda.

Când am ajuns la Bangkok, ne-am decis să facem un tur al celor mai faimoase temple budiste din oraș. Împreună cu interpretul și șoferul nostru, Georgia și cu mine am vizitat nenumărate temple în ziua aceea, dar, foarte curând, acestea au început să ni se amestece în minte.

Totuși, a existat un templu care a lăsat o impresie extraordinară în inima noastră. Se numește Templul lui Buddha de Aur. Templul în sine este foarte mic, probabil nu mai mare

de 80 de metri pătrați. Când am intrat însă, am rămas uimiți de statuia înaltă de peste 3 metri, din aur masiv, care îl reprezenta pe Buddha. Cântărește peste 2 tone și jumătate și este evaluată la aproximativ 196 de milioane de dolari! Era o priveliște impresionantă acel Buddha din aur masiv, blând dar impunător, care zâmbea în jos către noi.

În timp ce făceam obișnuitele fotografii, care mai de care mai trăsnete (în spatele lui Buddha, cu strigăte de admirație etc.), am dat peste un postament de sticlă pe care se afla un ciob mare de lut, de vreo 20 de centimetri grosime și vreo 30 lățime. Lângă ciob era o coală de hârtie bătută la mașină pe care scria povestea acestei mărețe opere de artă.

Prin 1957, un grup de călugări dintr-o mănăstire trebuiau să ducă în alt loc statuia unui Buddha din lut. Mănăstirea urma să fie mutată pentru a face loc unei autostrăzi către Bangkok. Când macaraua a început să ridice idolul uriaș, greutatea lui era atât de mare, că acesta a început să crape. În plus, începuse să și plouă. Starețul mănăstirii, căruia îi era teamă că Buddha cel sfânt s-ar putea strica, a hotărât să lase statuia jos pe pământ și să o acopere cu niște prelate mari, ca să o protejeze de ploaie.

Mai târziu, seara, acesta s-a dus să verifice statuia. Și-a aprins lanterna și s-a băgat sub prelată ca să vadă dacă statuia era uscată. Când raza de lumină a căzut pe o crăpătură, a observat o sclipire ciudată. Apropiindu-se, ca să vadă de unde venea strălucirea, s-a întrebat dacă nu era ceva ascuns sub lut. S-a dus după un ciocan și o daltă și a început să cioplească lutul. Pe măsură ce îndepărta lutul, luminița se făcea din ce în ce mai mare și mai strălucitoare. După multe ore de trudă, călugărul stătea în fața extraordinarului Buddha de aur.

Istoricii cred că, înainte cu sute de ani de descoperirea călugărului, armata birmaneză se afla pe punctul de a invadea Thailanda (numită atunci Siam). Călugării siamezi, dându-și seama că țara lor va fi în curând atacată, au îmbrăcat prețiosul lor Buddha cu un strat de lut pentru a-și apăra comoara, să nu fie prădată de birmanezi. Din nefericire, se pare că toți călugării au fost măcelăriți, astfel că secretul s-a păstrat până în ziua aceea fastă din 1957.

În timp ce ne întorceam cu Cathay Pacific Airways spre casă, mă gândeam în sinea mea: *Noi toți suntem ca acel Buddha de lut, acoperiți cu o crustă dură de frică, și totuși, pe dedesubt, fiecare dintre noi este un „Buddha de Aur”, un „Christ de Aur” sau o „esență de aur” care reprezintă Eul nostru adevărat. Cândva, între vârsta de doi și nouă ani, începem să ne acoperim „esența de aur” – sinele nostru natural. Asemeni călugărului cu dalta și ciocanul, datoria noastră de acum este să scoatem din nou la lumină adevărata noastră esență*.*

Și tu? Tu ce ai acoperit prin băutura sau de ce te-ai ascuns cu ajutorul ei? Ce părți de „aur” din tine ai lăsat să fie ascunse de alcool? Astăzi vom începe să descoperim răspunsurile la aceste două întrebări importante și te vom ajuta să refaci legătura cu acele părțile care s-au pierdut, poate, din cauza problemei tale cu băutura.

Planul de 30, 60 sau 90 de zile

La începutul anilor '80, legislativul din Maine a adoptat o lege a sticlelor și cutiilor de tablă returnabile. În loc să meargă la gunoi, cutiile mele de 473 ml de Miller Lite au început să meargă într-un container de plastic din garaj. Într-o joi seara, m-am dus în garaj să arunc câțiva „soldați căzuți” și am văzut că recipientul acesta, care fusese gol luni seara, era acum aproape plin. Și, cum eram singurul din casă care bea Miller Lite, m-am gândit: Măiculiță, sunt alcoolic, iar în mintea mea nu a apărut nicio părere contrară – eram, la urma urmei, tipul care scrisese The Shining fără ca măcar să își dea seama (cel puțin până în seara aceea) că scrisese despre el însuși. Reacția mea la această idee nu era una de negare sau de contradicție; era ceea ce aș numi o determinare născută din teamă.

– STEPHEN KING

autor a peste 50 de romane vândute
în mai mult de 350 de milioane de exemplare³

După cum am menționat în „Noțiuni de bază”, această carte este concepută ca să o citești și să o pui în aplicare în peste 30 de zile. Am descoperit în repetate rânduri că oamenii care intenționează în mod

*Jack Canfield, Mark Victor Hansen, *Supă de pui pentru suflet. 101 povestiri pentru mângâierea inimii și învierea sufletului*, traducere de Monica Șerban, Editura Amaltea, București, 1998, pp. 69-70. (n.tr.)

serios să scadă cantitatea sau să renunțe la băutură vor avea cea mai mare probabilitate de succes, aplicând o soluție pe zi, timp de 30 de zile consecutive.

Mike, participant la programul *Cumpătare în 30 de zile*, a descoperit cât de eficient este pentru el să aibă o soluție pe zi la care să apeleze. Venea acasă în fiecare zi de la muncă, simțea dorința să bea, dar, în loc să cedeze în fața acestei dorințe, se cufunda în soluția acelei zile. Așa că, în loc să meargă la bar, se apuca să efectueze programul.

Am descoperit, de asemenea, că pot funcționa la fel de bine și câteva variante, inclusiv aplicarea unei soluții la fiecare două sau trei zile. Cheia succesului este să te hotărăști care este ritmul care funcționează cel mai bine pentru tine, după care să îți iei angajamentul de a urma acea ordine. De fapt, cercetările au arătat că ai șanse mai mari să duci ceva până la capăt dacă ți-ai stabilit un plan de acțiune bine structurat⁴.

De exemplu, dacă plănuiești să termini acest program în 30 de zile, trebuie să îți aloci între 45 de minute și o oră în fiecare zi, ceea ce s-ar putea să pară mult la început. Cu toate acestea, privește lucrurile în perspectivă, gândindu-te la timpul pe care îl petreceai bând în fiecare săptămână. Adesea, timpul pe care l-ai petrecut gândindu-te la băutură, plănuind următorul eveniment la care se va bea, bând efectiv și apoi recuperându-te după băutură echivalează cu mai mult de o oră pe zi. Unii dintre participanții noștri ne-au mărturisit că, renunțând sau reducând timpul petrecut pe site-urile rețelelor de socializare, a fost mai mult decât suficient pentru a găsi timpul necesar efectuării programului.

Pentru a te ajuta să reușești, am creat trei liste cu e-mailuri la care te poți înscrie gratuit, lucru care te va ajuta să termini programul *Cumpătare în 30 de zile* în 30, 60 sau 90 de zile. De exemplu, dacă te înscrii la lista de 30 de zile, vei primi în fiecare zi un e-mail, timp de 30 de zile, care descrie pe scurt conținutul acelei zile și furnizează linkuri către resurse online opționale. Dacă selectezi opțiunea de 60 sau de 90 de zile, vei primi un e-mail o dată la două sau la trei zile. Poți chiar să îți urmărești progresul și să vezi ce ai realizat în fiecare zi. Îți recomandăm cu tărie să folosești acest sistem de suport pentru a rămâne pe calea cea bună. Pentru a te înscrie la unul dintre aceste sisteme prin e-mail, mergi la <https://us10.list-manage.com/subscribe?u=1295e9139d4efe25294209d6c&id=f5dbcf22c7>

Poți să mai bei vreodată?

M-am trezit că beam două sticle de vin pe canapea și mi-am zis: „Jada, cred că avem o problemă”. Din acea zi m-am lăsat. N-am mai băut deloc de opt ani.

– JADA PINKETT SMITH

actriță, cântăreață și compozitoare⁵

Ni se pun mereu două întrebări atunci când lucrăm cu oamenii la programul *Cumpătare în 30 de zile*: „Pot să mai beau vreodată?” și „Trebuie să renunț la băutura imediat?”.

Reducerea cantității este o opțiune viabilă pentru unii oameni, după cum au dovedit participanții din trecut care au reușit să dobândească o atitudine indiferentă față de alcool; în plus, există și numeroase studii care au confirmat că reducerea cantității funcționează la unii oameni⁶.

Cu toate acestea, pentru a deveni băutor doar la ocazii sociale va trebui să te abții de la alcool cel puțin 30 de zile. Vom discuta într-o clipă magia celor 30 de zile și motivul pentru care această perioadă minimă de timp este necesară pentru a realiza o schimbare profundă în viață.

Dar nu trebuie să încetezi complet să mai bei chiar de astăzi. De fapt, le spunem adesea oamenilor cu care lucrăm să aleagă o perioadă din prima săptămână când vor înceta să mai bea. Și totuși, avertismentul este că *nu* trebuie să fii sub influența alcoolului în timp ce citești această carte și efectuezi exercițiile. De exemplu, în prima săptămână mulți clienți întreprind programul în timpul zilei, înainte să bea ceva.

Cel mai important, în funcție de cât de mult bei, trebuie să îți reamintim că renunțarea bruscă la băutura poate fi periculoasă. Cei care beau zilnic în exces, cum ar fi cei care beau aproximativ o sticlă de vin sau un litru de tărie pe zi, pot trece prin crize care le pot pune viața în pericol dacă renunță dintr-odată la băutura. Așa că te rugăm să discuți cu un doctor înainte să te lași de băut.

Dacă te hotărăști să renunți mai târziu în prima săptămână, atunci nu bea „pe rupe” în zilele care precedă acel moment. De exemplu, nu hotărâ dintr-odată să bei de două ori mai mult decât o faci de obicei, scuzându-te că vrei „să profiți la maximum” de ultimele momente în care bei. De fiecare dată când crești consumul unei substanțe care

alterează funcționarea creierului se pot întâmpla lucruri rele. Iei decizi proaste, conduci atunci când nu ar trebui sau bei atât de mult încât îți pierzi cunoștința (și dacă îți pierzi cunoștința în timp ce ești pe spate, riști să te asfixiezi). Deoarece nimeni nu cunoaște mai bine decât tine obiceiurile pe care le ai în materie de băutură, procedează inteligent în privința renunțării.

De asemenea, experiența ne-a arătat că *reducerea cantității de alcool funcționează numai în cazul unui procent mic al celor care au probleme cu băutura*. Nu te preocupa astăzi dacă faci parte sau nu din această minoritate deoarece, chiar acum, nu poți să știi. În ziua 30 vom aborda această întrebare mult mai detaliat, dar deocamdată nu e nevoie decât să înțelegi că *trebuie să renunți complet la băutura pentru cel puțin 30 de zile*, chiar dacă obiectivul tău este doar să reduci cantitatea de alcool. Dacă efectuezi acest program pentru a-ți recăpăta motivația în perioada de recuperare, s-ar putea ca menținerea reducerii cantității să ți se pară neliniștitoare. Înțelegem și respectăm acest punct de vedere și îți cerem doar să nu lași această convingere să te împiedice să mergi mai departe cu acest program. Cumpătarea în 30 de zile te poate ajuta să îți îmbogățești viața prin această perioadă de recuperare și îți asigură succesul mai departe.

În ultimul rând, vrem să îți împărtășim o definiție a cumpătării: „Moderație sau abstenență în ceea ce privește consumul de băuturi alcoolice sau de droguri”⁷. Folosim cuvântul *cumpătare* de-a lungul acestui program; însă vrem să fie clar că folosirea acestui cuvânt nu îi exclude pe cei care doresc doar să scadă cantitatea de alcool. Deși unele dicționare definesc *cumpătarea** ca pe o abstenență completă, noi preferăm această definiție deoarece nu este important dacă bei sau te abții, atâta timp cât alcoolul nu mai are un impact negativ asupra vieții tale și poți să bei responsabil.

**Sobriety*, în limba engleză. (n.ed.)

Reconfigurarea în 30 de zile

Nu m-am reapucat de băut, iar gândul că aș mai fi vreodată mahmur mă face să mă înfior. Mă simt minunat și nu îmi vine să cred că mi-am irosit o mare parte din viață încercând să evit să trăiesc.

– MATT

participant la programul de 30 de zile din Kansas City, Missouri

Odată ajuns aici, s-ar putea să te întrebi ce este atât de special la cele 30 de zile. În cartea *Răspunsul: Cum îți poți dezvolta afacerea, cum te poți bucura de libertate financiară și cum poți trăi o viață extraordinară*, John Assaraf și Murray Smith descriu un experiment efectuat de NASA, care demonstrează de ce este nevoie de 25-30 de zile pentru a reprograma creierul cu succes⁸. NASA se pregătea să trimită în spațiu astronautii și dorea să afle care sunt efectele dezorientării pe termen lung din punct de vedere mental și fizic pe care le resimțeau creierul și corpul uman în lipsa gravitației. Au creat ochelari de protecție cu lentile convexe care întorceau totul cu susul în jos. Apoi au ales câțiva subiecți care au purtat ochelarii 24 de ore din 24, timp de câteva săptămâni, și au încercat să-și desfășoare activitatea cât mai normal posibil în această perioadă, inclusiv să mănânce, să citească și să muncească, totul în timp ce vedeau lumea cu susul în jos.

După 25-30 de zile s-a întâmplat un lucru uimitor. Unul după altul, subiecții au început să vadă lucrurile așa cum trebuia în timp ce încă purtau ochelarii. De fapt, creierul formase conexiuni neurale noi pentru a re-crea realitatea într-un mod mai util.

Rezultatele acestui experiment sunt cu adevărat uimitoare. După doar câteva săptămâni, creierul s-a „reconfigurat” pentru a se asigura că persoana poate nu doar să supraviețuiască, ci chiar să îi meargă bine într-un mediu nou. Așadar, cât timp trebuie să faci ceva altfel pentru a schimba cu adevărat modul în care gândești? De fapt, nu doar să schimbi modul în care gândești, ci să schimbi efectiv conexiunile neurale din creier pentru a facilita o asemenea schimbare în gândire. Acest studiu arată că o astfel de schimbare poate să apară în doar trei până la patru săptămâni.

* În original, *The Answer: Your Guide to Achieving Financial Freedom and Living an Extraordinary Life*, Editura Adevăr Divin, Brașov, 2010. (n.tr.)

De ce este important? Deoarece iei zilnic măsuri. Am proiectat acțiuni zilnice pe parcursul programului *Cumpătare în 30 de zile*, astfel încât să poți să îți schimbi cu adevărat modul în care gândești și acționezi pe termen lung. Cu toate acestea, dacă nu iei măsuri în mod regulat și repetat pentru a adopta soluțiile din această carte, îți vei reduce foarte mult șansele de reușită.

Numim acest concept reconfigurare în 30 de zile. Luând măsurile pozitive planificate în acest program, inclusiv cele 30 de zile în care nu bei, îți „reconfigurezi” în esență sistemul. Indiferent dacă obiectivul tău este să reduci cantitatea de băutură, să renunți la ea sau pur și simplu să îți recapeți inspirația în perioada de recuperare, această reconfigurare în 30 de zile îți va oferi fundația de care ai nevoie pentru a ajunge la cumpătare.

Destinul tău este consecința deciziilor tale zilnice

Destinul tău capătă formă în momentele în care iei decizii.

– TONY ROBBINS

orator de renume mondial și autor al cărții *Trezește uriașul din tine**

Obiectivul nostru pentru acest program și promisiunea pe care o facem este să îți oferim toate informațiile, inspirația, instrumentele și tehnicile de care ai nevoie pentru a-ți recupera, redobândi și reinventa viața fără alcool sau, după cum ne place nouă să spunem, pentru a-ți găsi împlinirea în cumpătare.

Vrem ca această cumpătare să devină o a doua natură pentru tine, astfel ca ideea de a bea ceva să îți vină rar în minte. Și chiar dacă gândul de a bea va mai apărea, va părea mai mult ca ecoul unei obișnuințe și al unei perioade din trecut, și nu ca un gând pe care să îl iei serios în considerare. Vrem, de asemenea, să fie clar: nu te putem ajuta să atingi acest obiectiv fără angajamentul și dorința ta. Ne aflăm astăzi aici cerându-ți să fim modele de urmat, specialiști în coaching și mentori pe drumul către scoaterea vieții de sub controlul alcoolului. Îți cerem să iei astăzi decizia de a-ți schimba viața și relația autodestructivă cu alcoolul. Fă-ți astăzi un dar: darul prin care iei decizia clară de a nu mai bea și de a continua să nu mai bei: darul de a te

* În original, *Awaken the Giant Within*, Editura Act și Politon, București, 2017. (n.tr.)

angaja să depui toate eforturile necesare pentru a învăța cum să îți găsești împlinirea în cumpătare.

Această claritate în luarea deciziilor îți va da puterea de a avea rezultatele pe care ți le dorești. Iată un mic secret. Când te vei angaja pe deplin să îți găsești împlinirea în cumpătare, răspunsurile pe care le cauți vor veni mult mai repede decât te-ai putea aștepta. Unele dintre cele mai importante momente ale vieții vin atunci când luăm decizii foarte clare și hotărâte. Acesta este unul dintre acele momente.

Destinul tău este consecința deciziilor tale zilnice. Citește această propoziție de câteva ori și încredințează-te că îți găsește ecou în tine. Nu uita, chiar și atunci când nu iei o decizie, tocmai ai luat una. Ai decis să *nu* te decizi. De ce să nu iei însă o decizie care îți dă putere? Fă astăzi această alegere pentru a te îndrepta către noul tău viitor, unul în care alcoolul nu mai precizează în niciun fel cine ești.

Soluția 100%

Un angajament de 99% nu este posibil. Suntem hotărâți fie 100%, fie deloc. Am fost uimit să descopăr asta, fiindcă îmi făcusem un stil de viață din angajamente fără prea mult entuziasm care s-au dovedit a fi non-angajamente. Nu făceam decât să mă păcălesc singur că sunt parțial hotărât. Mă adaptasem la durerea refuzului prematur prin decizia de a „nu juca”. Dacă nu jucam, nu trebuia să mă confrunt nici cu pierderea. Și dacă eram obligat să joc, puteam oricând să joc fără tragere de inimă. Dacă pierdeam, puteam să zic că nu contează, pentru că nu m-am străduit. Mi-a luat mulți ani până am realizat că nici măcar nu făceam parte din joc dacă nu îmi luam angajamentul. Poate că trupul mi-era pe teren, dar sufletul era pe bancă. Să joci fără să pui suflet este mai rău decât să nu joci deloc.

– GAY HENDRICKS

autor al cărții *Conscious Living: Finding Joy in the Real World*
(O viață conștientă: Cum să găsești bucurie în lumea reală)

Dacă vrei să reduci cantitatea de băutură sau să renunți la ea și dacă vrei cu adevărat în viață să îți găsești împlinirea în cumpătare, trebuie să alegi să îți asumi 100% responsabilitatea pentru toate experiențele de viață, inclusiv pentru calitatea relațiilor tale, starea de sănătate, realizări, eșecuri, datorii, condiție fizică, sentimente și, cel mai important, pentru obiceiurile cu privire la băutură.

Nu este ușor! Nimeni nu vrea să o facă realmente. Este mai ușor și mai convenabil să dai vina pe altcineva – pe vreme, horoscop, prieteni, soț sau soție, părinți, copii, lipsa banilor, șef, colegi, economie, chiar și pe oamenii care produc, servesc și vând băuturi alcoolice. Ne temem să recunoaștem adevărata sursă a problemei: noi înșine.

Adevărul este că tu și *numai* tu ești responsabil pentru calitatea vieții tale. Aceasta este ideea de bază pe care este construită această carte.

Cu mulți ani în urmă, dr. Robert Resnick, un psihoterapeut din Los Angeles, ne-a învățat o formulă foarte simplă, dar foarte importantă, care a avut un efect profund asupra vieții și muncii noastre. Este un principiu de bază⁹ pe care l-am arătat altor sute de mii de oameni din toată lumea, principiu care clarifică ce înseamnă cu adevărat o responsabilitate de 100%:

E (Eveniment) + R (Reacție) = C (Consecință)

Fiecare consecință pe care o trăiești în viață – cumpătare sau alcoolism, băut în exces sau băut „normal”, succes financiar sau sărăcie, sănătate sau boală, fericire sau nemulțumire – este rezultatul modului în care ai reacționat la un eveniment sau la niște evenimente anterioare. Formula afirmă că, dacă nu îți plac consecințele pe care le suporti actualmente în viață, ai două opțiuni:

1. Poți să dai vina pe eveniment (E) pentru lipsa ta de rezultate (C). Cu alte cuvinte, poți să dai vina pe orice altceva: prezența unui magazin cu băuturi alcoolice și a unui bar la fiecare colț, lipsa de educație, rasismul, faptul că nu ai destui bani, prietenii, istoricul familiei în privința băuturii, încercările eșuate din trecut de a renunța la băutură, moartea cuiva drag, pierderea slujbei și așa mai departe. Fără îndoială, acești factori există. Dar dacă vreunul dintre ei ar hotărî categoric cum ți se va desfășura viața, atunci nu ar mai reuși nimeni niciodată. Actorul Robert Downey Jr. nu ar mai fi renunțat niciodată la băutură și nu ar mai fi jucat în filmele *Iron Man*, Jackie Robinson nu ar mai fi devenit primul american de culoare care să joace baseball în liga mare și Samuel L. Jackson nu ar mai fi devenit unul dintre primii zece actori cu cele mai mari încasări din toate timpurile după vârsta de 40 de ani (după ce a mers la dezintoxicare și a ajuns abstinent).

Pentru fiecare circumstanță dificilă în care cineva a ajuns să eșueze, există alte mii de oameni care au înfruntat-o cu succes. Condițiile și circumstanțele externe nu te opresc – tu singur te oprești!

2. Sau poți să îți schimbi reacția (R) la evenimente (E) – felul în care stau lucrurile – până când obții consecințele (C) pe care le dorești. Nu poți să schimbi trecutul, dar poți să schimbi modul în care reacționezi vizavi de el. Pentru a face acest lucru, trebuie să redobândești controlul asupra gândurilor, convingerilor, dorințelor și, în final, asupra acțiunilor tale. Trebuie să încetezi să mai reacționezi la evenimente punând mâna pe băutura, indiferent că bei pentru a sărbători, pentru a uita sau pentru a socializa, și să reacționezi prin gânduri și acțiuni care sunt conforme cu valorile, obiectivele și scopul tău. Nu îți face griji. Știm că este mai ușor de zis decât de făcut. Îți vom oferi instrumentele și tehnicile de care ai nevoie pentru a redobândi controlul propriilor gânduri și pentru a alege măsuri mai eficiente.

Trebuie să renunți să te mai învinovățești

Toate reproșurile sunt o pierdere de vreme. Indiferent cât de multe lucruri reproșezi cuiva și indiferent cât de mult îl învinovățești, asta nu te va schimba pe tine.

– WAYNE DYER

autor al cărții *Your Erroneous Zones (Zonele în care greșești)*

Cât timp vei continua să dai vina pe ceva sau pe cineva pentru lipsa de realizări din oricare sector al vieții tale, nu vei avea succes. Acest concept este deosebit de important în privința băuturii. Este ușor să externalizezi vina, aruncând-o asupra cuiva sau a ceva, deoarece schimbarea este înspăimântătoare. Este mult mai ușor să învinovățești, în loc să îți asumi responsabilitatea și să riști nesiguranța și disconfortul atunci când înfrunți necunoscutul. Cel mai important, învinovățirea celorlalți îți răpește puterea de a face o schimbare durabilă.

Dacă vei reduce cantitatea de băutura sau vei renunța la ea de tot și vei continua să rămâi motivat odată ce ai devenit cumpătat, trebuie să recunoști adevărul, și anume că tu ești cel care a gândit acele gânduri, a creat acele sentimente, a făcut acele alegeri și a luat măsurile care te-au adus acolo unde te afli.

Nu trebuie să te mai plângi

Omul care se plânge de modul în care sare mingea este probabil cel care a scăpat-o.

– LOU HOLTZ

antrenor legendar din fotbalul universitar

Toată lumea se plânge, dar de ce anume? Dacă te plângi de ceva sau de cineva, trebuie să crezi că există cineva sau ceva mai bun. Dacă nu ai crede într-adevăr că este posibil să existe ceva mai bun în viața ta – mai mulți prieteni, mai mulți bani, o casă mai mare, o slujbă sau o carieră mai satisfăcătoare, un partener mai iubitor –, nu te-ai plânge. Ai în minte o idee sau o imagine a ceea ce preferi pentru că este mai bun. Și știi că ai prefera acel lucru mai bun, dar nu ești dispus să îți asumi riscurile necesare pentru a-l înfăptui.

Hai să ne gândim bine la acest lucru. *Fiecare circumstanță de care te plângi este ceva ce poți să schimbi, dar ai ales să nu o faci.* Problema băuturii este un exemplu perfect. Ai posibilitatea să reduci cantitatea de băutură sau să renunți la ea; însă trebuie să accepți că pentru asta e nevoie să te schimbi.

Și atunci de ce nu te-ai schimbat încă? Pentru că schimbarea presupune riscuri: te expui riscului de a te plictisi, de a nu te face plăcut, de a fi ridiculizat și judecat de alți „băutori normali” sau de a nu putea să faci față cu ușurință stresului sau sentimentelor neplăcute ce ar putea să apară. Te expui, de asemenea, riscului de a da greș și de a-ți dezamăgi (încă o dată) părinții, prietenii, partenerul sau copiii, dacă nu reușești.

Poate fi dificil să faci o schimbare și poate necesita mai mult efort, mai mult timp și mai mulți bani, lucruri pe care nu crezi că le ai. Poate fi dureros, descurajant și neplăcut să faci o schimbare. Așa că, în loc să treci prin aceste trăiri incomode, eviți să îți asumi riscuri, stai pe loc și te plângi de situația ta. Și, bineînțeles, bei. Bei și te plângi oricui te ascultă. Bei ca să amortești aceste sentimente neplăcute.

Ca să te dezvolți, trebuie să iei hotărârea de a nu te mai plânge și de a nu-ți mai petrece timpul cu cei care se plâng, continuând drumul care duce către crearea acelei vieți la care vizezi.

99% e o pacoste, 100% e floare la ureche

Există o mare diferență între interes și angajament. Când ești interesat să faci ceva, o faci doar atunci când îți este comod. Când ești dedicat față de ceva, nu accepți scuze, doar rezultate.

– **KEN BLANCHARD**

coautor al cărții *Noul manager la minut**

Una dintre componentele cele mai importante ale Soluției 100% este Regula Fără Excepții. Această regulă înseamnă că, odată ce ești dedicat 100%, nu mai există excepții și nu se mai negociază. Nu numai că această regulă face viața mai ușoară, dar te eliberează și de conflictul interior. În loc să te întrebi mereu în sinea ta dacă vei face sau nu ceva, cum ar fi să bei, decizia este deja luată. Adevărata putere și adevărata valoare a acestui lucru provin din energia pe care o poți redirecționa pentru a te concentra pe ceea ce dorești efectiv să crezi și să realizezi în viață.

Însă, atunci când angajamentul tău scade la 99%, dai prilejul să reînceapă dezbateră lăuntrică, iar atunci când vine vorba de alcool, este o dezbateră care se sfârșește cu sentința de a bea din nou.

Gândește-te la acest lucru dintr-o altă perspectivă: Ai fost vreodată undeva unde ai știut că nu ai posibilitatea să bei? De exemplu, te-ai dus undeva unde nu bea nimeni și alcoolul nu exista, iar opțiunea de a strecura alcool sau de a bea chiar și un pahar era 100% interzisă. Care a fost reacția ta? Probabil că te-ai simțit iritat până la evenimentul în sine, dar odată ajuns acolo, ai acceptat asta și ai descoperit că băutura nu te obsedează. De ce? Deoarece ai știut clar că opțiunea nu există, așa că nici măcar nu ai mai pornit pe calea lui „ce-ar fi dacă” aș bea. Când ești dedicat 100% unui lucru, îți crezi zilnic în viață acele evenimente pentru care „nu există altă opțiune”. Dar când ești dedicat mai puțin de 100% și lucrurile se înrăutățesc, ajungi să cedezi în fața ispitelor.

Iată povestea lui Dave despre ultimul lui pahar și cum l-a făcut acest lucru să aplice Soluția 100% în viață:

Îmi amintesc de ultima dată când am băut de parcă s-ar fi întâmplat ieri. Era o zi caldă și umedă și mă aflam în imediata apropiere a orașului Seattle. Tocmai venisem cu avionul

* În original, *The One Minute Manager*, Editura Curtea Veche, București, 2018. (n.tr.)

de la Denver pentru o săptămână de instruire tehnică legată de slujbă. Aveam 42 de zile de când nu mai băusem, mergeam la Alcoolicii Anonimi și aveam chiar și un sponsor. Imediat ce m-am urcat în mașina pe care o închiriasem, am simțit această schimbare copleșitoare și brusc pofta mea de alcool a atins maximumul.

Mi-am sunat sponsorul și am reușit să mă abțin de la băutura în acea primă seară, dar obsesia creștea. Imediat ce am încheiat prima zi de instruire, am știut că voi găsi cel mai apropiat magazin cu băuturi alcoolice și că voi începe să beau. Cu un litru de rom Captain Morgan și un litru de vodcă Absolut în mână, aveam de gând să beau în seara aceea în mod cert și, probabil, în fiecare seară din săptămâna respectivă. Ceea ce nu știam era că acea săptămână avea să îmi pună viața în pericol.

Prima seară în care am băut a fost lipsită de evenimente, așa că a doua zi am ajuns la cursurile de instruire. Dar, în timpul cursurilor, nu am putut să mă gândesc la altceva decât la următorul pahar. Imediat ce m-am întors în camera de hotel, m-am apucat să beau iar. Din cauza perioadei în care nu mai băusem și a faptului că beam mai mult decât de obicei, deoarece doream să „profit la maximum de libertatea de a bea”, m-am trezit cu o mahmureală serioasă și am vomitat, lucru care mi se întâmpla rareori. Am lipsit de la cursuri în ziua aceea, dar la prânz mă simțeam deja mai bine și am început să beau din nou. Cele două zile dinainte păreau să fie doar încălzirea, fiindcă de la prânz și până la ora nouă în seara aceea, am băut întruna. Ultimul lucru pe care mi-l amintesc din seara respectivă este că stăteam în pat, rezemat, și mă uitam la emisiunea *So You Think You Can Dance*.

A doua zi dimineață m-am trezit cu vomă peste tot: pe haine, pe podea și în baie. În momentul acela mi-am dat seama că sunt norocos că trăiesc. Mi-am amintit brusc toate poveștile pe care le auzisem despre oameni care s-au asfixiat în stare de beție. Îmi amintesc că m-am uitat în oglindă și am recunoscut cu greu persoana care mă privea – supraponderală, cu fața puhavă și ochii umflați. Am știut că, dacă nu mă dedic 100% angajamentului de a nu mai bea începând din acel moment, s-ar putea să nu mai am altă șansă.

Seara zilei de 15 august 2007 a fost ultima dată când am mai băut. Acel moment a marcat și punctul culminant a aproape 18 ani de băut în exces. Această poveste demonstrează și importanța Soluției 100%. Până la această ultimă experiență nu am devenit cu adevărat dedicat ideii de a nu mai bea. Atunci am fost în sfârșit pregătit să nu mai învinuiesc pe nimeni și să nu mă mai plâng de motivul pentru care nu puteam să renunț la băutura, recunoscând adevărul faptului că doar eu am controlul complet asupra vieții și deciziilor mele. A fost, de asemenea, prima dată în viață când m-am dedicat 100% și nu 99%. Dacă aș fi fost dedicat 100% hotărârii de a nu mai bea atunci când am ajuns la Seattle, e posibil ca gândul la băutura să-mi fi venit totuși în minte și ca pofta să nu-mi fi dispărut instantaneu, dar dezbaterea din mintea mea nu ar mai fi început, deoarece decizia ar fi fost deja luată. Aceasta înseamnă puterea unui angajament de 100% și, chiar dacă poate fi dificil, face viața mai puțin complicată.

Astăzi, băutura înseamnă pentru mine o suferință deplină, în timp ce abstenența este plăcerea absolută. Gândul la băutura este echivalent cu acela de a-mi provoca un rău major fizic și mental. Știu că s-ar putea să-ți pară dificil de crezut, dată fiind etapa în care te afli, dar acest program îți va arăta exact, pas cu pas, cum eu și alții am ajuns să nu mai bem în intimitatea propriei case și am continuat să fim cu adevărat fericiți și să avem succes.

Mitul „ultimului nivel”

Eram pierdut. Pierdut din punct de vedere emoțional, fizic și mental. Nu știam încotro să mă îndrept sau ce să fac. Deși nu știam, o parte a problemei mele era negarea.

– JOSH HAMILTON

jucător premiat din Liga americană de baseball, autor al cărții *Beyond Belief: Finding the Strength to Come Back* (Dincolo de convingere: Găsirea puterii de a reveni), aflat în proces de recuperare după consum de alcool și droguri¹⁰

Auzi adesea că un alcoolic trebuie să ajungă la „ultimul nivel” înainte să renunțe la băutura. În realitate, ultimul nivel pe care și-l închipuie toată lumea – bețivul fără adăpost care cerșește bani pe stradă – nu

este prea aproape de adevărata lui semnificație. Te-ai întrebat vreodată de ce unii oameni pot să bea normal, în timp ce tu pari să nu poți? Un motiv este acela că, pentru alții, ultimul nivel înseamnă cu totul altceva decât înseamnă pentru tine. De exemplu, este posibil ca băutorii „normali” să iasă în oraș o dată la șase luni, să bea prea mult, să se simtă îngrozitor și să spună: „Nu mai fac asta în veci”. Pentru ei, asta a însemnat ultimul nivel și au ales să nu mai permită alcoolului să joace un rol important în viața lor.

Îmbrățișând Soluția 100%, recunoști că ai ajuns la ultimul tău nivel și că nu vei mai permite alcoolului să joace un rol care să îți controleze viața: nu vei mai trăi în negare. Deoarece „ultimul nivel” este ceea ce decizi tu că este, poți să hotărăști chiar acum că ai suferit toate consecințele negative pe care ești dispus să le suferi vreodată din cauza băuturii – *că astăzi ai atins ultimul tău nivel.*

Există o analogie minunată pe care ne place să o facem. Îi întrebăm adesea pe oamenii cu care lucrăm dacă fură din magazin. Răspunsul este aproape întotdeauna nu. Apoi le punem următoarea întrebare: „Ai o dezbatere cu tine însuși dacă să furi sau nu, atunci când te afli într-un magazin și vezi că ai prilejul perfect să nu pățești nimic?”. Bineînțeles că răspunsul este tot nu și motivul este simplu. Dacă ești 100% împotriva furtului, atunci nu te angajezi niciodată într-o dezbatere, întrebându-te dacă să furi sau nu. Dar, dacă ai mai furat din magazin și nu te-ai dedicat niciodată 100% hotărârii de a nu mai fura, atunci când oportunitatea apare, s-ar putea ca dezbateră să înceapă din nou. Și odată dezbateră începută, mai ales dacă este vorba de un comportament de dependență, e mult mai dificil să spui nu.

Așadar, când ai ajuns la concluzia că ai atins ultimul nivel, ești 100% capabil să ai o atitudine hotărâtă și nu vei mai pierde timp și energie întrebându-te când, unde și cât vei bea. Iar când gândul la băutura îți va mai trece prin minte, nici măcar nu vei începe să-l dezbați, fiindcă vei fi dedicat 100% angajamentului de a nu mai bea.

De ce bei?

Indiferent câte consecințe negative am suportat sau de câte ori am promis că voi renunța, m-am întors mereu la băutura mea preferată: vinul. Programul Cumpătare în 30 de zile a schimbat în sfârșit toate acestea. Fiecare soluție părea să îmi aducă mai multă claritate și înțelepciune cu privire la motivul pentru care beau și, în timp ce efectuam exercițiile, am reușit să înțeleg ce mă îndemna de fapt să beau.

– NATHALIE

participantă la programul de 30 de zile din Winnipeg, Canada

Avem vești minunate pentru tine! Contrar a ceea ce ai putea crede, nu ai o problemă cu alcoolul, de aceea nu ne place să folosim cuvinte precum *alcoholism* sau *alcoolic*.

Vorbim despre „băutor cu probleme” sau „băutor în exces” și folosim altă terminologie decât *alcoolic*, deoarece acest cuvânt are conotații negative pentru majoritatea oamenilor. Ținând seama de ceea ce știm despre creier și conștientizarea de sine, să îți pui eticheta de *alcoolic* se poate dovedi ineficient pentru găsirea împlinirii în cumpătare.

Așadar, dacă problema ta nu este alcoolul, care este? Pe scurt, consumul de alcool este simptomul unei probleme mai profunde sau a ceea ce este adesea numit comportament simptomatic. Adevărata problemă este *motivul* pentru care bei. Regretatul actor Patrick Swayze a vorbit despre asta în cartea *Povestea vieții mele**: „Niciodată în viața mea n-am băut de dragul băuturii; întotdeauna a fost ca urmare a unei stări emoționale prin care treceam. Pentru mine, dorința de a bea era simptomul unei probleme și nu o problemă în sine”^{11**}.

Consumul de alcool este simptomul, iar adevărata problemă se află în altă parte. Deși diverse programe și diverși terapeuți discută această idee, adesea nu o scot în evidență atât de limpede cum ar trebui. Abuzul de alcool, dependența de droguri, mâncatul în exces și alte comportamente compulsive negative sunt reacții la unul dintre numeroșii factori din viața ta.

* În original, *The Time of My Life*, traducere de Carmen Vecerdi, Editura Salco, Brașov, 2011. (n.tr.)

** *Povestea vieții mele*, p. 68. (n.tr.)

De exemplu, americanul obișnuit se uită la televizor aproape 5 ore pe zi¹². Dacă te uiți prea mult la televizor, care este adevărata problemă? Problema nu este televizorul în sine; *motivul* pentru care te uiți la televizor este problema. Te uiți prea mult la televizor, pentru că ești plictisit, vrei să trăiești mai degrabă viața oamenilor din seriale decât pe a ta sau ești de părere că te ajută să îți diminuezi stresul sau să îți distragă atenția de la ceea ce simți realmente. Lucrul este valabil și în cazul băuturii. Alcoolul în sine nu este problema, *motivul* pentru care bei este.

O parte a provocării pe care o presupune reducerea cantității sau renunțarea la băutură este aceea că oamenii se concentrează prea mult să nu mai bea, în loc să înțeleagă și să identifice motivul pentru care beau și apoi să îl schimbe. Abordarea cauzelor de bază ale motivului pentru care bei este o componentă esențială a lipsei dorinței de a mai bea, în primul rând, sau, la fel de important, a lipsei dorinței de a schimba băutura cu un alt comportament de dependență. Dacă încerci să reduci cantitatea de băutură sau să renunți la ea fără să abordezi *motivul*, nu vei face decât să mergi pe calea manifestării altor comportamente de dependență. Chiar dacă reușești să pui capăt acestui comportament de dependență, dar nu încerci să afli motivul lui, probabil că nu vei fi foarte împlinit în viață.

„Nu poți să angajezi pe altcineva să facă flotări în locul tău”



Pasul 1: aplicați crema miraculoasă împotriva celulitei în zonele cu probleme.

Pasul 2: alergați 16 km pe zi.

Dacă vrei să ai parte de beneficii atunci când faci ceva important în viață, trebuie să faci singur acel lucru. După cum afirmă Jim Rohn, pionier în coachingul pentru succes și expert motivațional, „*nu poți să angajezi pe altcineva să facă flotări în locul tău*”. Nu poate să le facă nimeni în locul tău. Noi putem să îți arătăm cum, dar tu va trebui să muncești. Poți să alegi să apelezi la soluții și să urmezi acțiunile practice, chiar dacă ai unele dubii, sau poți să alegi să cauți mereu motive ca să consideri că ceea ce te învățăm nu va funcționa în cazul tău.

Nu spunem că fiecare soluție ți se va potrivi perfect și e posibil să nu iei în seamă unele dintre ele; totuși, după cum mărturisește mai jos un participant la programul *Cumpătare în 30 de zile*, vei descoperi unele soluții care vor face minuni pentru tine:

Ce îmi place la programul *Cumpătare în 30 de zile* este că îți dă zeci, dacă nu sute de instrumente și tehnici pe care le poți folosi ca să te ajute să nu mai bei. În ziua 1, se recunoaște că fiecare om este unic și de aceea unele soluții conduc la progrese incredibile pentru o persoană, dar nu și pentru alta. Această afirmație mi s-a părut reconfortant de sinceră și de logică și am simțit pe propria piele că majoritatea soluțiilor m-au ajutat într-adevăr să „îmi găsesc împlinirea în cumpătare”. Iar pe cele câteva care nu s-au dovedit foarte valoroase pentru mine pur și simplu nu le-am inclus în viața mea, după ce am terminat programul.

O altă participantă la programul *Cumpătare în 30 de zile* a spus că a avut impresia că a deschis „o trusă de unelte Craftsman dotată cu *tot felul de lucruri utile* pentru cumpătare” și, prin urmare, a început să vadă transformări uimitoare chiar din primele două săptămâni. Pentru prima dată în viața ei a putut să spună: „Nu mă mai văd bând. Nu mă mai văd alegând să mă simt cum mă simțeam, când știu că pot să mă simt așa”. Soluțiile care funcționează într-adevăr pentru tine îți vor schimba relația cu băutura pentru tot restul vieții, atâta timp cât le îmbrățișezi cu pasiune, cu un scop și așteptări pozitive.

Un vot pentru viață

Ceea ce îmi place într-adevăr la programul Cumpătare în 30 de zile este că se concentrează să te determine să-ți găsești împlinirea în cumpătare și să te facă foarte entuziasmat în această privință. Înainte să îl descopăr, mi s-a părut mereu că, pentru a învinge alcoolul, trebuie să am o viață plicticoasă și oarecum plină de suferință, care să nu implice multe activități sociale. Și că, în felul acesta, aș avea probabil o viață fără prea multă distracție. Dar programul Cumpătare în 30 de zile m-a făcut să mă entuziasmez de ideea cumpătării.

– ANN

participantă la programul de 30 de zile din orașul New York

Acum, ești pregătit pentru primul tău exercițiu, la care ne referim ca la o acțiune practică. Presupunând că ai obținut deja aprobarea unui cadru medical pentru a renunța la băutură, această acțiune practică este opțională, mai ales dacă nu bei de mai multă vreme. Dar nu te obișnuiești cu gândul că acțiunile practice sunt opționale. Îți recomandăm să te programezi la medic pentru a-ți face analizele standard de sânge, greutate, tensiune arterială și pentru a-ți se verifica și celelalte semne vitale.

Este important din două motive. În primul rând, oamenii pe care i-am ajutat au adesea două lucruri în comun: se pricep de minune să explice în mod logic că nu au o problemă cu băutura – cel puțin în cea mai mare parte a timpului. În al doilea rând, consecințele băuturii în exces asupra sănătății sunt unele dintre cele mai comune și mai dificile de ascuns, deoarece analizele de sânge nu mint.

Analizele de sânge ale lui Dave au arătat obișnuitele valori proaste pentru ficat, prezența grăsimilor cunoscute sub numele de trigliceride și alți indicatori care merg mână în mână cu problemele legate de băutură. De fiecare dată când Dave și-a făcut analizele de sânge, doctorul i-a pus aceeași întrebare: „Cât de mult bei?”. Soluția lui temporară a fost să îl mintă pe doctor în privința cantității reale, iar în cele din urmă să îl schimbe – sau pur și simplu să nu se mai ducă deloc. Raționamentul lui îi spunea că este în regulă să bea, dar până la urmă nu și-a putut depăși temerea că abuzul de alcool îi va scurta viața și mai ales aceea legată de felul în care le va afecta acest lucru pe cele două fete ale lui.

Un alt motiv pentru a-ți face un control medical este acela că, mergând la doctor, iei poziție și spui lumii că vrei să supraviețuiești și că faci un efort în această direcție, ceea ce înseamnă un *vot pentru viață*. Iar acesta este un vot pe care nu vrei să îl ratezi. Așa că, imediat ce termini de citit, pune mâna pe telefon și fă-ți o programare la medic pentru un set complet de analize clinice și de sânge.

Fotografiile de mai jos îl arată pe Dave înainte și după ce a nu a mai băut și indică ce se poate realiza dacă urmezi programul *Cumpătare în 30 de zile*. Participanții noștri relatează că au avut rezultate foarte similare și aceste schimbări fizice esențiale ale înfățișării sunt o manifestare a schimbărilor lăuntrice care apar tot ca rezultat al programului.



Dave Andrews în 2006 și Dave Andrews după ce a încetat să mai bea și a terminat maratonul din Denver, cu Bill Phillips (autor al bestsellerului *Body for Life: 12 săptămâni de exerciții fizice și dietă pentru un corp de invidiat**).

Esența programului *Cumpătare în 30 de zile*

Pe parcursul soluțiilor și acțiunilor practice din programul de 30 de zile, am putut să mă ocup de multe probleme din viața mea și să le depășesc, probleme pe care a trebuit să le maschez în trecut prin consumul de alcool. Înțelegerea deplină a conceptului de a fi încântat de viață și de a avea recunoștință pentru faptul că ești viu m-a împins în acele zone ale vieții în care nu mai fusesem și care nici nu știam că este posibil să ajung.

– DESIREE

participantă la programul *de 30 de zile* din Harare, Zimbabwe

Esența programului *Cumpătare în 30 de zile* poate fi rezumată într-un singur cuvânt: *acțiune*.

* În original, *Body for Life: 12 Weeks to Mental and Physical Strength*, Editura All, București, 2006. (n.tr.).

Acum, când citești despre aceste soluții, ne-ar plăcea să îți putem spune: „Gândește-te la răspuns și vei fi deja pe drumul de a găsi împlinirea în cumpătare”. Însă realitatea este că probabil ani întregi ți-ai „consolidat” dependența de alcool. Pentru a inversa situația, trebuie să îți faci timp să efectuezi realmente acțiunile practice la sfârșitul soluției fiecărei zile, inclusiv să îți notezi în scris răspunsurile, lucru care este cel mai important. Se întâmplă ceva atunci când cerneala atinge „hârtia” (fie că este cerneală adevărată sau „cerneală electronică”, dacă folosești un computer, un smartphone sau o tabletă).

Crede-ne când îți spunem că toți clienții noștri au încercat mereu să ne dovedească că nu avem dreptate în această privință. Cu toate acestea, după ce i-am convins să înceapă să țină un jurnal și să pună pe hârtie răspunsurile la acțiunile practice și notițele lor cu privire la conținutul abordat, au început să vadă că au loc schimbări adevărate. Se întâmplă câteva lucruri importante atunci când îți așterni gândurile pe hârtie:

În primul rând, înlături ambiguitatea și capeți claritate. Gândurile tale pot fi neorganizate și neclare, dar așternerea lor pe hârtie te obligă – în multe feluri – să le faci mai clare, iar claritatea este incredibil de eficientă. În al doilea rând, notarea lucrurilor îți înlătură gândurile din minte, eliberând-o în esență și reducând aglomerarea și conflictul interior. Creierul tău știe că poate să se elibereze de unele dintre gânduri, deoarece le-ai scris. În al treilea rând, scrierea unor lucruri îți angajează mai multe simțuri, ceea ce este extrem de eficient. Când scrii, iei măsuri în mod fizic și ai parte de experiența vizuală a ceea ce ai scris. Pur și simplu, *scrierea este latura acțiunii în cazul gândirii*.

S-ar putea să te întrebi: „Și dacă îmi citește cineva gândurile fără permisiunea mea?”. Crede-ne că îți înțelegem temerile legate de notarea detaliilor cu privire la gândurile și sentimentele personale și înțelegem cât de tulburat, rușinat sau jenat te-ai putea simți dacă cineva le-ar descoperi și le-ar citi. Recomandarea noastră este să găsești un loc sigur în care să îți consemnezi și să îți păstrezi scrierile. Poți să folosești, de exemplu, documente Google sau Hotmail care îți permit să creezi și să păstrezi online documente word protejate prin parolă și nume de utilizator. Poți chiar să îți creezi un cont nou doar pentru activitatea de scriere. Ca alternativă, dacă îți place într-adevăr senzația tactilă a unui jurnal fizic, poți să ai unul doar pentru programul acesta și să îl ții ascuns sub cheie. Pe site-ul adițional¹³ oferim

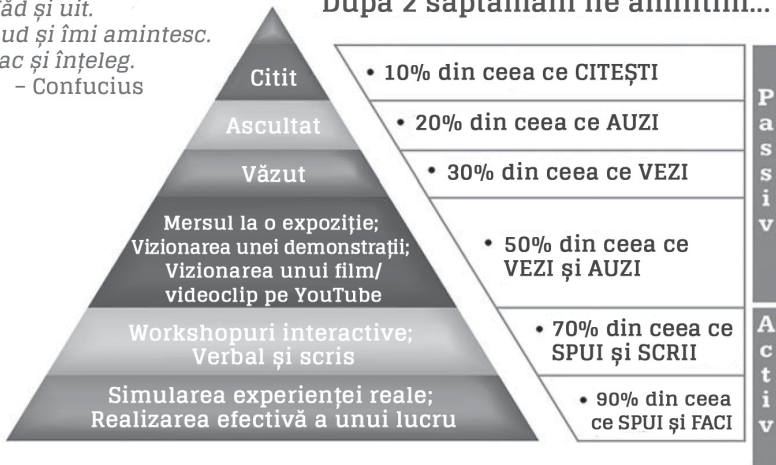
atât soluții diverse pentru ținerea unui jurnal, cât și rezultatele unui studiu de cercetare care dovedește valoarea incredibilă a ținerii lui.

Ca să înțelegi mai bine importanța scrierii în jurnal (*și* a efectuării acțiunilor practice din fiecare zi), analizează Piramida Învățării, creată de specialistul american în educație Edgar Dale, din căsuța de mai jos. Piramida Învățării arată care sunt efectele diferitelor tipuri de învățare asupra memoriei umane.

Piramida Învățării

*Văd și uit.
Aud și îmi amintesc.
Fac și înțeleg.*
- Confucius

După 2 săptămâni ne amintim...



Pe scurt, cu cât te implici mai activ în procesul de învățare, cu atât vei reține mai mult. Dacă citești doar soluțiile, dar nu faci exercițiile și nu pui în practică materialul în niciun fel, în două săptămâni nu vei mai ține minte decât vreo 10 procente din el. Acest lucru nu va avea un impact prea mare asupra reducerii cantității de băutură sau asupra renunțării.

Ca atare am creat un site adițional pentru fiecare soluție, care te vor ajuta să ai încredere că soluțiile funcționează și în cazul tău, prin implicarea în exerciții scrise, vizualizări ghidate, un conținut suplimentar audio și altele. În concluzie, cu cât te implici mai complet în acest program, cu toate exercițiile și resursele sale, cu atât mai mult vei avea parte de transformările pe care le cauți. Impactul va fi mult mai puternic decât în cazul în care te-ai limita să citești materialul. Și

iată partea cea mai bună: nu îți ia mult timp să faci exercițiile scrise și celelalte activități care se află în carte și pe site. Poți să realizezi toate aceste activități în aceeași perioadă de timp pe care ți-ai fi petrecut-o în bar la *happy hour* sau distrându-te în weekend.

Ațiunile practice pentru ziua 1

Banii pe care i-am economisit pentru că nu am mai băut au depășit cu mult prețul cărții Cumpătare în 30 de zile, dar schimbările pe care m-a ajutat să le fac în viață au fost neprețuite.

– ROBERT

participant la programul *de 30 de zile* din Viena, Austria

La sfârșitul soluției fiecărei zile, vom rezuma acțiunile practice pe care le-am abordat. Poți alege să le efectuezi din mers sau să aștepți până la sfârșitul capitoului. Îți recomandăm să le pui în aplicare într-un moment în care e cel mai probabil să îi urmezi până la capăt. De exemplu, s-ar putea să ai senzația că oprirea și efectuarea primei acțiuni practice atunci când este prezentată prima oară te îndeamnă să le efectuezi și pe celelalte sau s-ar putea să simți că trebuie să citești întregul capitol înainte de a efectua vreo acțiune practică. *Afară de cazul în care menționăm că o acțiune practică este opțională, ele sunt necesare, deoarece sunt esențiale pentru succesul acestui program.* S-ar putea să fie nevoie să accesezi site-ul adițional gratuit pentru unele dintre aceste acțiuni practice; totuși, lectura conținutului suplimentar și a resurselor de pe site este opțională. Este doar pentru un sprijin suplimentar, dacă vrei să aprofundezi.

Unul dintre beneficiile site-lui adițional este acela că ne permite să îți oferim o gamă largă de conținut, cum ar fi cercetări de ultimă oră, alte povești de succes, videoclipuri înregistrate special de către experți, instrumente și resurse online și conținut multimedia pe care nu l-am fi putut oferi altfel.

Dacă preferi să ascuți, nu să citești, îți recomandăm cu tărie să cumperi varianta audio a cărții, care se combină perfect cu site-ul adițional pentru a ușura utilizarea. Mulți dintre participanții noștri ne-au spus că ascultarea materialului a fost eficientă și plăcută, deoarece au putut să își ia ușor notițe și să se lase captivați de conținut.

Dacă ești interesat să afli mai mult despre asta, vizitează site-ul adițional pentru soluția zilei de azi la <https://www.the30daysolution.com/day1/>

Și acum hai să recapitulăm acțiunile practice pentru ziua de azi:

- **Începe un jurnal.** Fie că e vorba de un jurnal online folosind Google Docs sau Hotmail SkyDrive sau un jurnal fizic, începe unul chiar acum. Notează-ți în el răspunsurile la exerciții, gândurile despre conținutul zilei respective, precum și progresul și piedicile din calea către găsirea împlinirii în cumpătare. Nu uita că nu trebuie să îți faci griji în legătură cu gramatica sau ortografia când scrii în jurnal, dar trebuie să scrii zilnic, chiar și atunci când nu există o acțiune practică care îți spune anume să faci asta. Și în cazul în care ai ales să parcurgi programul în 60 sau 90 de zile, tot trebuie să scrii zilnic în jurnal. Același lucru este valabil pentru toate acțiunile practice „zilnice” din următoarele soluții.
- **Stabilește-ți perioada de timp.** Alege dacă vei termina acest program în 30, 60 sau 90 de zile și înscrie-te apoi la un memento gratuit pe e-mail pe site-ul adițional, pentru a te menține responsabil. Apoi, hotărăște în care zi din prima săptămână a acestui program vei renunța la băutura cel puțin 30 de zile. Trece această dată în noul tău jurnal. Stabilește totodată că ești 100% dedicat acestui plan și scrie asta în jurnal.
- **Începe să folosești ecuația $E + R = C$ în viața ta.** Începe să fii atent la momentele în care te plângi de un eveniment sau dai vina pe el, în loc să te concentrezi pe dezvoltarea unei noi reacții care să poată schimba consecința.
- **Surprinde o imagine care să te înfățișeze așa cum erai „înainte”.** Fă-ți o fotografie sau găsește o fotografie recentă care să te arate cum erai „înainte” și apoi programează-ți o vizită la medic, ca să-ți faci analizele de sânge (această ultimă parte este opțională). La sfârșitul celor 30 de zile, vei fi uimit cât de mult te poate întineri lipsa băuturii și ce viaie îți poate face privirea.
- **Ascultă Tehnica Călătoriei în Timp.** Toate ședințele de coaching pe care le-am ținut și întregul feedback primit au demonstrat că acest exercițiu ghidat, care poate fi găsit pe site-ul adițional, poate crea o putere, o claritate și un scop incredibil. *Este esențial să faci acest exercițiu.* Un participant la programul *Cumpătare în 30 de*

zile ne-a împărtășit următoarele: „În ziua 1 a programului, am pus în aplicare Tehnica Călătoriei în Timp, care mi-a schimbat viața. Acest procedeu mi-a oferit un grad de claritate în privința băuturii cum nu am avut niciodată. Mi-am dat în sfârșit seama și am acceptat că, dacă mai continui să beau, acest lucru mă va împiedica să realizez tot ce îmi doresc în viață, pe când cumpătarea mă va duce la fericire și împlinire adevărată”. Imediat după ce termini de ascultat Tehnica Călătoriei în Timp, scrie despre experiența ta în noul jurnal.

Felicitări! Tocmai ai terminat cel mai lung capitol din carte. Promitem că soluțiile care au rămas sunt mult mai scurte. Nu uita să accesezi site-ul adițional pentru Tehnica Călătoriei în Timp, să te înscrii la notificările gratuite pe e-mail și să afli mai multe despre varianta audio a acestui program la <https://www.the30daysolution.com/day1/> De asemenea, poți găsi traducerea înregistrării ghidate pe site-ul în limba română al cărții, la <https://actsipoliton.ro/cumpatarein30dezile/ziua-1>

Soluția Scopului

*Identifică, mărturisește și respectă-ți viziunea cu privire la
găsirea împlinirii în cumpătare*

Mințile mărețe au scopuri, celelalte au dorințe.

– **WASHINGTON IRVING**
scriitor american

Fiecare om se naște cu un scop unic în viață. Probabil că cea mai importantă măsură pe care o vei lua vreodată pentru a reduce sau a renunța la băutură definitiv și a-ți găsi cu adevărat împlinirea în cumpătare este să identifici, să mărturisești și să îți respecti scopul. Atunci când înțelegi și știi ce trebuie să faci pe lumea asta și-ți urmărești scopul cu entuziasm și pasiune, dorința de a bea dispare de la sine. Soluția scopului îți va spune exact cum să procedezi.

Înainte să începem cu identificarea scopului vieții tale, trebuie să îți adresăm o întrebare importantă: Ai efectuat acțiunile practice din ziua 1 la Soluția 100%? Dacă nu, te rugăm să te oprești chiar acum din lectură și să te întorci să le efectuezi. Dacă ai făcut-o deja, felicitări! Ai făcut primul pas fundamental și ești pe cale să îți crezi o viață nouă și interesantă. Ți-ai dat seama că efectuarea acțiunilor practice ale zilei 1 te plasează deja în rândul oamenilor care înseamnă 10 procente? Mai puțin de 10% dintre oamenii care cumpără o carte de nonficțiune citesc mai mult de primul capitol¹. Ajungând atât de departe, ai dovedit deja că ești dispus să iei și mai multe măsuri decât ceilalți 90% și prin această acțiune continuă vei culege inevitabil răsplata pe care o cauți.

Câte o zi pe rând

Când efectuam acțiunile fiecărei zile din programul Cumpătare în 30 de zile, mă trezeam adesea că în mintea mea se dădea o luptă între a petrece mai mult timp concentrându-mă pe o soluție anume și a trece mai departe, la următoarea. Mi-am dat repede seama că soluțiile care urmau se bazau pe cele de dinaintea lor și răspundeau totodată la multe întrebări care apăruseră în zilele precedente. Această organizare a soluțiilor m-a ajutat într-adevăr să îmi creez un fundament nou și puternic pentru cumpătare.

– LENORE

participantă la programul *de 30 de zile* din Dallas, Texas

Da, știm că „trăiește-ți fiecare zi din viață în parte” este unul dintre clișeele excesiv de folosite în vremurile noastre, dar, atunci când vine vorba despre depășirea unei obișnuințe care dă dependență, nici n-ar putea fi mai potrivit. O zi, o oră, un minut pe rând, orice este nevoie pentru a te ajuta să îți menții progresul.

Pe măsură ce parcurgi programul *Cumpătare în 30 de zile*, vor apărea inevitabil întrebări. Întrebări despre conținutul pe care l-am inclus (și nu l-am inclus). Întrebări despre anumite acțiuni practice. Și întrebări despre experiența ta personală și despre a celor care trec prin dificultăți și progrese asemănătoare cu ale tale. Îți garantăm că, până la sfârșitul programului, majoritatea acestor întrebări sau chiar toate vor avea un răspuns. Putem spune asta cu încredere, deoarece am primit des feedback de la participanți la programul *Cumpătare în 30 de zile*. Așa că, pe măsură ce apar întrebările, nu ezita să le notezi în jurnal și, dacă nu au un răspuns până la sfârșit, poți să folosești site-ul adițional sau Soluția Întrebărilor Frecvente despre Cumpătare, care este o soluție bonus în ziua 21, ca să obții un răspuns.

După cum am menționat la ziua 1, este de dorit să începi cele 30 de zile succesive în care nu mai bei sau reconfigurarea în 30 de zile, într-o zi din prima săptămână. Una dintre cele mai ușoare modalități de a crește șansele să te abții cu succes este să înlături tot alcoolul din casă. Dacă locuiești cu alte persoane care nu sunt dispuse să facă acest lucru, gândeți-vă să folosiți un dulap cu lacăt. De exemplu, atunci când unul dintre membrii familiei lui Jack se lupta cu problema băuturii, Jack a pus lacăt la un dulap în care a depozitat toată țaria, berea și vinul.

Acest pas simplu va pune o barieră importantă între tine și alcool, oferindu-ți un timp în care să te gândești bine la decizia ta, fără să ai posibilitatea să reacționezi instinctiv la dorința de a bea. Dacă ți-ai început deja reconfigurarea, este fantastic; asigură-te doar că înlătură tot alcoolul din casă. Dacă nu ai început-o, amintește-ți să o faci înainte să începi reconfigurarea în 30 de zile.

Schimbarea apare la marginea zonei tale de confort

Voi începe unele dintre cele mai palpitate, eliberatoare și interesante 4 săptămâni din viață. Însăimântătoare, da, și pline de un disconfort emoțional cumplit, dar pentru mine este o ușurare nemăsurată că mi se arată un alt mod de a trăi. Sunt atât de sătul de minciunile mele, de incapacitatea de a mă ține de cuvânt, de relațiile false, de mahmureli, de a mă ascunde și de sentimentul că nu pot să mă opresc din a face lucrurile pe care chiar vreau să nu le mai fac.

– ROB LOWE

actor și autor al cărții *Stories I Only Tell My Friends: An Autobiography* (Întâmplări pe care nu le povestesc decât prietenilor mei: O autobiografie)

Inițial, majoritatea oamenilor se tem să scadă cantitatea de băutură sau să renunțe la ea. Te simți comod cu băutura. A devenit prietena ta de încredere. Cumpătarea este o provocare pentru tine și cel mai probabil nu se află în zona ta de confort. Frica este o reacție firească atunci când ieși din zona ta de confort. În această etapă, un răspuns tipic pe care îl auzim de la clienții noștri este acela că se tem să renunțe la băutură, temându-se totodată și să continue să bea. Aceste sentimente conflictuale sunt absolut normale.

Pentru a-ți atinge obiectivul, trebuie să accepți frica și schimbarea. Nu ai cum să le ocolești. Te vom învăța ce trebuie să știi – trebuie doar să fii deschis să înveți, să aplici aceste lecții și să accepți schimbarea. Alegerile pe care le faci azi și în fiecare zi îți creează viitorul, iar adevărata schimbare apare la marginea zonei tale de confort.

William James (1842-1910), psiholog de la Universitatea Harvard, filosof și medic, a spus: „Atitudinea noastră la începutul unui demers, mai mult decât orice altceva, este cea care determină un rezultat plin de succes”. Fă astăzi alegerea de a adopta o atitudine pozitivă față de călătoria pe care o începi.

Amintește-ți că singura modalitate de a nu reuși să reduci cantitatea de băutură sau să renunți la ea este să te dai bătut. Dacă nu te dai bătut și cauți în continuare soluțiile care ți se potrivesc cel mai bine, vei găsi răspunsurile pe care le cauți. În cazul în care continui să faci pași mărunți imediat, îți vei lua și avântul de care ai nevoie pentru a-ți crea viața pe care ți-o dorești cel mai mult.

Povestea „Regelui alcoolic”

Există o mare ironie în cazul celor care beau, una pe care Dave a resimțit-o direct în perioada în care consuma alcool și una în care s-ar putea să te regăsești și tu. Unii se referă la ea sub numele de „Reflexia regelui”, deși nu este folosită de obicei în legătură cu băutorii cu probleme. Noi preferăm să îi spunem „Regele alcoolic”.

Există un scenariu foarte obișnuit – un ritual, din multe puncte de vedere – care se derulează la începutul „zilei de băut” pentru mulți băutori cu probleme. La un moment dat, după ce ai consumat 2-5 pahare, ajungi adesea la ceea ce se poate numi o „stare de euforie optimă”. Este momentul în care euforia băuturii începe să se manifeste: senzație de căldură și furnicături în stomac, de relaxare care îți inundă corpul și de uitare temporară a tuturor problemelor din viață.

Această stare de euforie, una pe care o „vânezi” întreaga seară și vrei să o menții, te face de obicei să visezi cu ochii deschiși la toate realizările interesante și uimitoare pe care le vei obține în viață și la cât de mândră va fi lumea de tine. În timpul acestei stări de euforie maximă, băutorii cu probleme visează la viața pe care cred că sunt meniți să o trăiască, inclusiv să atingă anumite obiective financiare, o formă fizică optimă, diverse realizări în carieră și să se implice în eforturi filantropice. *Îți amintești să fi avut această experiență atunci când ai băut?*

Ironia supremă este că această stare de spirit temporară e un miraj indus de alcool practic garantat să nu se manifeste niciodată în viața ta. Reflexia pe care o vezi în această stare de euforie nici că ar putea să fie mai departe de realitate. Tristul adevăr este că același lucru care alimentează mirajul este și cel care garantează că nu vei realiza niciodată aceste lucruri: *alcooolul*.



Întocmai cum apare în această imagine, figura care te privește din oglindă este o minciună. Nu numai că nu ești persoana din oglindă, dar nici nu vei fi persoana care vrei să fii, atâta timp cât alcoolul continuă să facă parte din viața ta așa cum se întâmplă acum. Pur și simplu, în viață, nu este loc pentru băutura în exces și pentru realizarea tuturor obiectivelor tale.

Când bei, faci de obicei să se manifeste o poveste foarte diferită de ceea ce îți dorești cu adevărat. Băutorii cu probleme încep să bea și ajung în acea stare de euforie în care visează cu ochii deschiși la tot ceea ce își doresc. În cele din urmă, alunecă din acea stare de euforie a minții, dar continuă să încerce să o recapete bând și mai mult. Până la urmă se duc la culcare sau își pierd cunoștința, doar pentru a se trezi mahmuri și prea oboșiți sau lipsiți de entuziasm ca să mai ia măsuri reale în direcția atingerii obiectivelor propuse.

Parcurg ziua respectivă, fac minimum din ceea ce trebuie să faci și, când încep să se simtă mai bine, se gândesc: „N-ar fi drăguț să beau ceva în seara asta?” sau „Mi-e lehamite de viața asta, așa că o să beau un pahar ca să o mai îndulcesc”. Procesul se repetă, garantând că viitorul va fi la fel ca trecutul, fără ca mâine să te aducă mai aproape de obiectivele tale decât ai fost astăzi. Reciproca este adesea adevărată, și de fapt te îndepărtezi de persoana care vrei să fii. Din când în când, s-ar putea să îți dai seama cât de departe ești de persoana care vrei să fii, ceea ce nu face decât să creeze și mai multă suferință din cauza alegerilor pentru care ai optat. Așa că bei și mai mult, ca să scapi de această realitate.

În adâncul sufletului tău, știi că îți este destinat ceva mai bun și că alcoolul împiedică să devină realitate această „viață mai bună”? Astăzi

vei descoperi cum să creezi o viziune intensă, care va accelera dorința de a-ți găsi împlinirea în cumpătare.

Puterea viziunii

De-a lungul secolelor, au fost mulți oameni care au făcut primii pași pe un drum nou înarmați cu nimic altceva în afară de propria viziune.

– **AYN RAND (1905-1982)**
romancieră și filosoafă²

Una dintre temele acestei cărți este cum să ajungi din locul în care te afli acolo unde vrei să fii sau, mai precis, cum să reduci cantitatea de băutură sau să renunți la ea și să îți găsești împlinirea în cumpătare. Pentru a realiza acest obiectiv, trebuie să știi unde te afli astăzi și unde vrei să fii în viitor. Și pentru a ajunge acolo ai nevoie de o viziune sau de o descriere detaliată a destinației și a sentimentului pe care ți-l conferă.

Băutorii cu probleme au câteva lucruri în comun. În primul rând, dacă au o idee legată de viziunea lor, aceasta nu este adesea foarte clară. În al doilea rând, nu și-au făcut niciodată timp să își noteze viziunea. În al treilea rând, viziunea lor este foarte diferită de viziunea pe care o trăiesc, iar alcoolul a devenit principalul mecanism de adaptare la această discrepanță. Ziua de astăzi se referă doar la clarificarea și rezolvarea acestor discrepanțe din viața ta.

Viziunea cu privire la împlinirea prin cumpătare

Secretul pentru a progresa este să începi. Secretul pentru a începe este să descompui copleșitoarele sarcini complexe în sarcini mărunte și realizabile, după care să începi cu prima.

– **MARK TWAIN**
autorul *Aventurilor lui Huckleberry Finn*

Găsirea unei viziuni pentru viața ta nu este atât de ușoară pe cât ar putea să pară, mai ales la începutul unei inițiative noi ca aceasta. Când alcoolul a jucat un rol atât de profund, e nevoie de timp pentru a-ți descoperi viziunea și scopul în viață și, cel mai important, de o perioadă prelungită în care să nu mai bei.

În această etapă, o singură abordare funcționează mai bine decât orice altceva și aceasta este să concepi o declarație de viziune a ta însuși peste 30 de zile de acum încolo. Aceste 30 de zile pregătesc terenul pentru o viață cu totul nouă și interesantă în care îți găsești împlinirea în cumpătare și știm că, dacă poți să treci de aceste 30 de zile, atunci orice este posibil. Aceasta este prima ta acțiune practică pentru astăzi.

Instrucțiuni pentru declarația de viziune

Un vis constituie viziunea ta creatoare pentru cum îți va fi viața. Trebuie să evadezi din zona de confort a prezentului și să te obișnuiești cu situațiile nefamiliare și necunoscute.

– DENIS WAITLEY

autor al cărții *The Psychology of Winning: Ten Qualities of a Total Winner*
(*Psihologia victoriei: Zece calități ale unui învingător în toate*)

Iată câteva instrucțiuni de bază pe care trebuie să le urmezi atunci când scrii o declarație de viziune:

- Scrie la timpul prezent. Scrie-ți viziunea ca și când ai trăi-o deja. De exemplu, „Eu sunt...”.
- Fii cât mai clar, concis și exact posibil. Pune-ți întrebarea: „Ce voi face, ce voi trăi, vedea, atinge și simți?”.
- Apelează la formulări afirmative. De exemplu, nu scrie: „Nu beau în fiecare zi”. Studiile au arătat că mintea subconștientă nu înregistrează negativul unei propoziții; nu îl „aude” pe *nu*³. Prin urmare, atunci când spui „nu beau”, mintea subconștientă recepționează această propoziție ca pe „beau” și se concentrează pe asta. După cum a afirmat Carl Jung, părintele fondator al psihanalizei, „ceea ce respingi persistă”⁴, motiv pentru care trebuie să te concentrezi întotdeauna mai degrabă pe ceea ce *vrei* decât pe ceea ce *nu* vrei. Scrie în schimb: „Mă trezesc în fiecare zi simțindu-mă plin de viață și entuziast că nu mai beau”.
- Nu te lungi. Unii oameni preferă să își păstreze declarația de viziune scurtă, ca un titlu de ziar, în timp ce alții preferă să adauge mai multe detalii, după cum vei vedea în exemplele de mai jos.
- Concentrează-te pe *ce*, nu pe *cum*. Tot ce contează acum este să îți clarifici viziunea despre cumpătare. „Cum” va veni mai târziu, ca rezultat al efectuării acestui exercițiu și al altora.

Cum să îți scrii viziunea despre împlinirea prin cumpătare

Dacă vrei să schimbi roadele, trebui să schimbi mai întâi rădăcinile. Dacă vrei să schimbi aspectele vizibile, trebuie să le schimbi mai întâi pe cele invizibile.

– T. HARV EKER

autor al cărții *Secretele minții de milionar. Stăpânirea jocului interior al bogăției*^{*}

Iată câteva exemple de declarații de viziune ale unor participanți la programul *Cumpătare în 30 de zile*. Atâta timp cât devii plin de energie și inspirat când îți citești declarația de viziune, lungimea ei nu contează.

- În fiecare zi mă trezesc cu sentimentul că sunt entuziasmat, plin de viață și pasionat pentru a duce o viață cumpătată, plină de sens și de împliniri.
- Eu sunt recunoscător că îmi rezolv problema cu băutura și sunt entuziasmat de gândul că îmi creez o viață de calitate.
- Fizic, spiritual, emoțional și mental iau decizii și fac alegeri care demonstrează că nu mai beau în fiecare zi; și acest lucru îmi permite să trăiesc viața la care am visat mereu: o viață plină de entuziasm, scop și dărnicie.
- Eu sunt plin de viață, iubire și energie. Radiez la fel ca soarele. Eu sunt puternic, încrezător, sănătos și fericit din nou. Cu cât îmi alimentez mai bine corpul cu lucrurile de care are nevoie, cu atât devin mai plin de viață. Acesta este cel mai mare dar pe care îl fac Vieții. Viața este menită să fie trăită și eu o trăiesc la maximum, făcând toate acele lucruri pe care le amânam înainte pentru ziua de mâine, zi care nu venea niciodată.
- Eu sunt plin de viață, de energie și sănătate, așa cum eram înainte de treaba cu băutura, iar uimitor este că e chiar mai bine decât mi-am imaginat. Eu sunt fericit, bucuros și mă trezesc cu vioiciune în fiecare zi.
- Îmi trăiesc scopul și relațiile mele se ameliorează uimitor, urmând să devină și mai bune. Eu sunt mândru de mine și este atât de reconfortant să îi cunosc pe oamenii care sunt bucueroși să fie alături de mine.

^{*} În original, *Secrets of the Millionaire Mind: Mastering the Inner Game of Wealth*, Editura Curtea Veche, București, 2011. (n.tr.)

- Eu sunt plin de recunoștință pentru uriașele cunoștințe și pentru frumoasele daruri pe care le-am primit din „eșecurile” mele.
- Eu sunt sănătos. Alerg fără să mă opresc și uneori opresc muzica doar pentru a trăi momentul: pe deplin conștient și viu.

După cum poți vedea, aceste declarații sunt scrise ca și cum viziunea ar fi transformată deja în realitate. Sunt clare, concise, scrise la timpul prezent și pozitive. Pot, de asemenea, să difere ca lungime; alege lungimea pe care o consideri tu bună. Vrem să știi că declarația de viziune pe care o scrii astăzi este doar pentru aceste 30 de zile, și nu o declarație de viziune pentru întreaga viață. Te vom ajuta să descoperi și să scrii acea declarație în ziua 29. Acum, important este să te concentrezi pe ceea ce vrei să simți și pe ceea ce vrei să fii până la sfârșitul programului *Cumpătare în 30 de zile*.

După ce ți-ai conceput declarația de viziune, repet-o de câteva ori în fiecare zi. De exemplu, poți să notezi declarația chiar la începutul jurnalului, astfel că, de fiecare dată când îl vei deschide (fie că este în format fizic sau electronic), va fi primul lucru pe care îl vei vedea și vei putea să o recitești rapid. Sau poți să notezi declarația de viziune pe un cartonaș pe care să îl lipești apoi pe oglinda din baie, pe frigider sau aproape de zona ta de lucru. Poți, de asemenea, să o tipărești, să o pui în portofel și să o scoți din când în când ca să o revezi. Sau laminează-o și lipește-o pe peretele de la duș sau pe coperta unui carnetel. Poți chiar să îți faci un *screensaver* cu declarația de viziune pe computer, pe iPad sau pe smartphone. Dave a optat pentru suportul din fața vitezometrului din mașină, căci poate să o întoarcă ușor și să o citească cu voce tare când oprește la semafor. Fii creativ; obiectivul final este să îți reamintești mereu care ți-e viziunea, ca să te conformezi ei.

Care este „motivul” pentru care faci tot ceea ce faci?

Hotărăște care este scopul tău major exact în viață, apoi organizează-ți toate activitățile în funcție de el.

– BRIAN TRACY

autor al cărții *Realizarea țătelurilor**

Ieri am vorbit despre faptul că problema ta nu este alcoolul, acesta fiind mai degrabă comportamentul simptomatic al unei probleme mai profunde. Unul dintre secretele reducerii cantității de băutură sau renunțării la ea este identificarea motivelor pentru care bei. Iar una dintre cele mai eficiente metode de a face acest lucru este să îți descoperi și să îți accepți scopul în viață.

Fără un scop clar, cu rol de busolă, care să te îndrume, realizarea obiectivelor tale și a planurilor de acțiune s-ar putea să nu te satisfacă. După cum scrie Stephen Covey în *Cele 7 obișnuințe ale persoanelor extraordinare de eficiente***, în viață nu vrei să ajungi „în vârful scării” doar ca să îți dai seama că scara e sprijinită de alt perete decât cel care trebuie.

Când Jessica a găsit programul *Cumpătare în 30 de zile*, a descoperit rapid că „scara” ei era sprijinită de alt perete decât cel care trebuia. După standardele majorității oamenilor, Jessica avea foarte mult succes. Avea o diplomă de licență și una de master de la instituții de învățământ extrem de bine văzute, avea o carieră de succes în care excela, iar contribuțiile sale neprețuite îi erau recunoscute. Avea și un prieten pe care îl iubea și alături de care se putea gândi la un viitor luminos.

Cu toate acestea, Jessica era nefericită. De regulă, bea singură, se făcea praf în weekenduri și uneori își pierdea cunoștința. Își făcea mereu griji pentru sănătate, pentru siguranța ei atunci când își pierdea cunoștința, pentru relația cu iubitul său și pentru carieră. Și de fiecare dată când bea pentru a scăpa de aceste sentimente, ele nu făceau decât să revină și mai puternic atunci când se trezea. Simțea că își irosește potențialul și cea mai ușoară metodă de a evita aceste griji era să bea.

*În original, *Goals! How to Get Everything You Want – Faster Than You Ever Thought Possible*, Editura Curtea Veche, București, 2016. (n.tr.)

**În original, *The 7 Habits of Highly Effective People*, Editura Act și Politon, București, 2015. (n.tr.)

Când Jessica urma programul *Cumpătare în 30 de zile*, a început să analizeze îndeaproape „motivul” aflat la baza consumului de alcool. Un lucru se ridica deasupra celorlalte: cariera ei. Și-a făcut timp să își privească retrospectiv viața, ca să înțeleagă ce anume o făcuse cel mai fericită. S-a gândit apoi cum ar arăta ziua ei ideală, dacă ar putea să o creeze exact așa cum ar vrea ea, fără să se lase prinsă în lucruri care îi mascau adevărata pasiune în viață, lucruri precum salariul, prestigiul și ceea ce credeau părinții că este cel mai bine pentru ea. Dintr-odată totul s-a limpezit. Când a revăzut momentele care i-au adus cea mai mare bucurie, și-a dat seama că are o pasiune pentru fitness, că îi place să-i ajute pe ceilalți să își atingă obiectivele și că o încântă ideea de a combina aceste două pasiuni devenind instructor de fitness.

Încurajată de noua sa revelație, a început să investigheze ce presupune o carieră în domeniul fitnessului. A discutat cu alți antrenori, a examinat diferite atestări și programe de pregătire și a realizat că pentru prima oară era efectiv entuziasmată de viitorul ei. Prin urmare, întreaga ei viață a început să se îmbunătățească; relația cu iubitul ei era mai bună ca oricând și se simțea în sfârșit „autentică”. Era mult mai fericită decât înainte și, interesant, dorința de a bea a dispărut rapid. Pentru prima oară, Jessica putea să-și imagineze un viitor fără consumul de alcool. Cumpătarea i s-a părut aproape ușoară și, cu fiecare pas pe care îl făcea pentru a-și crea un nou drum în viață, universul părea să răspundă, deschizându-i uși care păruseră închise înainte.

În 18 luni, Jessica a devenit antrenor atestat de CrossFit, s-a înscris într-un program de atestare pentru haltere și lucra să obțină atestatul ca instructor de fitness pentru grupuri. Împreună cu aceste atestate noi și cu pasiunea pe care o simțea pentru oportunitățile din viață, slujba ei a început să se transforme într-una care îi plăcea cu adevărat și în care găsea un sens, acolo unde înainte nu vedea niciunul. La muncă i s-au oferit oportunități care nu-i erau disponibile pe vremea când bea, inclusiv o promovare. Deși visul Jessicăi este să își părăsească la un moment dat actuala slujbă și să își urmeze scopul în viață, nu se mai simte prinsă în capcană de viața pe care o trăiește. Are peste doi ani de când nu mai bea și, cel mai important, este fericită și încântată de viața fără alcool; ba chiar s-a logodit și urmează să se căsătorească. Povestea Jessicăi este o mărturie a influenței pe care claritatea scopului o poate crea în viața ta.

De ce te afli pe acest Pământ?

Există un singur mare adevăr pe planeta aceasta: oricine ești sau orice faci, atunci când îți dorești ceva cu adevărat, se întâmplă fiindcă acea dorință își are originea în sufletul universului. Este misiunea ta pe Pământ... Și atunci când vrei un lucru, tot universul conspiră pentru a te ajuta să îl obții.

– PAULO COELHO

autor al romanului *Alchimistul*^{6*}

Și acum hai să ne dăm seama ce îți dorești *cu adevărat*, deoarece în lipsa unui scop poți să te abați ușor de la drum. Poți să te rătăcești și să deviezi, realizând puține lucruri și poți fi ușor atras înapoi către dorința de a bea. Însă, dacă ai un scop, totul în viață pare să se așeze. Atunci când îți urmezi cu adevărat scopul, faci ceva la care te pricepi, ceva care are cea mai mare însemnătate pentru tine, ceva ce este important pentru tine și îți place. Prin urmare, oportunitățile, oamenii și resursele se îndreaptă către tine în mod natural. Întreaga lume beneficiază, de asemenea, pentru că, atunci când „ai scopul tău”, tot ce faci îi ajută automat pe ceilalți. Și atunci când ai un scop, dorința de a bea începe pur și simplu să dispară.

Obiectivul Soluției Scopului este să te ajute să înțelegi *de ce* vrei să nu mai bei. Când înțelegi „motivul”, ajungi adesea să înțelegi și de ce vrei sau ai nevoie să reduci cantitatea de băutură sau să renunți la ea. Din acest motiv, Soluția Scopului este împărțită în două acțiuni practice simple care te vor apropia de descoperirea scopului în viață.

Persoana care erai „înainte”

Cea de a treia amendă pe care am primit-o pentru conducere sub influența băuturilor alcoolice nu era miracolul la care speram, dar a fost cel pe care îl așteptam. M-a dus către Cumpătare în 30 de zile și m-a eliberat din închisoarea de care mă temeam cel mai tare: cea pe care mi-o creasem prin alcool.

– BYRON

participant la programul *de 30 de zile* din Phoenix, Arizona

În această a doua acțiune practică vrem să surprinzi persoana care erai „înainte”. În cel puțin 5 minute, sau mai mult dacă trebuie, notează ce te-a determinat să vrei să reduci cantitatea de băutură sau să

* În original *The Alchemist*, traducere de Gabriela Banu, Editura Humanitas, București, 2003. (n.tr.)

renunți la ea. Poți să scrii inclusiv despre evenimente jenante sau umilitoare (certuri la beție, comentarii răutăcioase sau supărătoare la adresa altora, bârfă sau răspândirea unor informații nepotrivite), ultimatumuri (din partea celor dragi, a angajatorilor, a prietenilor), probleme cu legea (amenzi pentru șofat sub influența băuturilor alcoolice, divorț, bătaie în baruri), probleme de sănătate (analize de sânge îngrijorătoare, probleme cu greutatea, ficat sau inimă mărite), schimbări fizice evidente (față umflată, ochi injectați, depigmentarea pielii), dificultăți financiare (cheltuieli excesive la bar, luarea unor decizii proaste în timp ce bei) sau schimbări alarmante în obișnuințele tale privind băutura (creșterea consumului de alcool, băutul pe ascuns, băutul de unul singur mai frecvent).

De exemplu, o parte a poveștii lui Dave despre cum era „înainte” a avut loc în timpul sărbătorilor. Socrii lui se aflau în vizită și, în timp ce o ajutau pe soția sa să mute o etajeră din baia pentru oaspeți, de sub ea s-au rostogolit două sticle goale de vodcă. Dave le ascunsese acolo cu un an înainte, când era beat, și uitase. Nu numai că a fost jenant pentru Dave, dar a făcut-o pe soția lui să îl sune la serviciu și să îi dea un ultimatum: nu mai are ce căuta acasă, dacă nu intenționează serios să caute ajutor. Așa că povestea lui Dave despre cum era „înainte” a inclus acest eveniment, dar și alte împrejurări și dificultăți create de băutura, inclusiv vizita la urgență pentru un fals atac de cord, ficatul mărit, datoria aflată în creștere din cauza cheltuirii ireponsabile a banilor (pe alcool, în baruri și pe alte lucruri inutile achiziționate sub influența alcoolului) și băutul de unul singur devenit mai frecvent.

Folosește-te de următoarele întrebări atunci când scrii în jurnal povestea despre cum erai „înainte”. Dacă ai nevoie de ajutor pentru a începe, îți oferim câteva întrebări suplimentare în versiunea audio ghidată pe site-ul adițional, la <https://www.the30daysolution.com/day2/>, referitoare la felul în care să surprinzi persoana care erai „înainte”, astfel încât să te concentrezi pe scrierea răspunsurilor în timp ce ascuți întrebările. (Pentru versiunea audio ghidată în limba română, intră pe site-ul <https://actsipoliton.ro/cumpatarein30dezile/ziua-2>). Ține minte, nu este un exercițiu de gramatică sau de punctuație, ci mai degrabă un exercițiu de așternere pe hârtie a cât mai multe informații posibil, fără să te judeci.

- Crezi că ai nevoie de alcool ca să te distrezi în viață sau că alcoolul îți este necesar pentru a avea sentimentul că te adaptezi?
- Te preocupă consecințele faptului că bei, fie ele financiare, juridice, familiale, legate de carieră sau de sănătate?
- Te-ai săturat să nu-ți îndeplinești promisiunile pe care ți le-ai făcut ție sau altora în privința planului de a reduce sau a renunța la băutură și să dai greș din nou?
- Ești genul de persoană care muncește mult și se distrează la fel sau genul de războinic de weekend, dar în adâncul sufletului știi că obișnuințele legate de băutură te împiedică să ajungi acolo unde vrei cu adevărat, în carieră sau în viață?
- Vrei să fii un exemplu mai bun pentru familia și copiii tăi? Vrei să ai o relație care nu se bazează pe băutură sau pe beție pentru a te distra? Dacă răspunsul este da, scrie din ce puncte de vedere nu ai fost un bun exemplu sau cum ai atras în viața ta genul de oameni nepotriviiți.
- Ești deprimat? Ai folosit băutura ca pe o modalitate de a scăpa de depresie?

Când parcurgi aceste întrebări, fii cât mai precis posibil. Scrie despre ce nu te lasă să dormi noaptea și ce te sperie cel mai tare în legătură cu faptul că bei. Fă apel la Tehnica Călătoriei în Timp pe care ai efectuat-o ieri – și anume, ce ai deveni în viitor și cum ar arăta viața ta, dacă ai continua cu actualele obișnuințe legate de băutură.

Știm că acesta poate să fie un exercițiu dificil și nu ți-am cere să îl faci, dacă nu am fi de părere că este esențial pentru recuperarea ta. Odată încheiat, vei putea să privești înapoi după 30 de zile și să vezi cât de departe ai ajuns. La fel ca mulți oameni, ești probabil prea dur cu tine în mod nejustificat, nu îți recunoști și nu îți admiti realizările. Faptul că ai o imagine a ta așa cum erai „înainte” te va ajuta să vezi mai clar unde te aflai când ai început și îți va permite să îți apreciezi pe deplin progresul.

Acest exercițiu stabilește și un „punct dureros” important cu privire la motivul pentru care nu vrei să mai bei. În cea mai mare parte a acestui program, vei urmări ceea ce *vrei*, nu ceea ce *nu vrei*. Totuși este important ca, din când în când, să îți reamintești de ce ai pornit, de fapt, pe acest drum. Amintește-ți că nu mai trebuie să fii niciodată această persoană. Consideră această acțiune practică o ceremonie de

rămas-bun pentru cel care ai fost. Una care va deschide poarta pentru ca „noua ta persoană” să-i treacă luminoasă pragul.

Dacă vrei să adâncești impactul psihologic al acestei ceremonii prin care îți iei rămas-bun de la persoana care ai fost, o poți transforma într-un ritual, arzând, rupând sau îngropând o copie a persoanei care erai „înainte”. Cu cât pui mai multă energie în ritual sau în ceremonie, cu atât va avea mai mult impact.

„Noua ta persoană”

Finalizam în fiecare zi câte o soluție și știam că devin o persoană mai bună – nu numai în ceea ce privește băutura, ci în fiecare sector al vieții mele. Am început să îmi recapăt încrederea și, mai important, să văd că puteam să devin în viitor o versiune a mea mai fericită și mai sănătoasă.

– MATT

participant la programul de 30 de zile din Kansas City, Missouri

Ajungem acum la partea distractivă și la ce anume se referă Soluția Scopului: să identifici, să îți recunoști și să îți cinstești scopul ori „motivul” pentru care reduci cantitatea de băutură sau renunți cu totul la ea. A treia acțiune practică a zilei de azi este să scrii ce îți dorești cu adevărat în viață și, mai exact, ce îți va oferi cumpătarea și ce porți îți va deschide. Este asemănător cu exercițiul despre tu cel care erai „înainte” pe care tocmai l-ai terminat, dar, în loc să te concentrezi pe ceea ce nu vrei și pe îngrijorările tale legate de băutură, te concentrezi pe toate lucrurile pe care ți le dorești pentru a-ți găsi împlinirea în cumpătare.

De exemplu, Dave își dorea să fie un soț și un tată mai bun, își dorea să fie în formă și să fie sănătos și își dorea să scape de senzația că are nevoie de alcool pentru a fi fericit. Nu era mulțumit de cariera lui de inginer de sisteme informatice, dorea să fie un exemplu pozitiv și un lider, să îi inspire pe alții, să îi învețe și să îi îndrume. Știa însă că nu era posibil atât timp cât alcoolul era prezent în viața lui. Când a putut, în sfârșit, să vadă un viitor lipsit de băutură, și-a dat seama că are practic nenumărate modalități prin care poate să urmeze o cale mai plină de însemnătate și mai împlinită – aceea de a fi un tată mai prezent, un soț mai iubitor, un angajat mai implicat și un lider care inspiră. Nu și-a imaginat niciodată că scopul vieții lui va fi împlinit dacă va lucra în domeniul recuperării, dar, pe măsură ce împlinirea

prin cumpătare a devenit o realitate pentru el, și-a dat seama că scopul lui în viață era să îi ajute pe alții să facă exact același lucru.

Hai să descoperim „motivul” tău pentru care să reduci alcoolul sau să renunți cu totul la el, lucru care te va conduce către „noua ta persoană”. Notează în jurnal răspunsurile la următoarele întrebări. Dacă ai nevoie de întrebări suplimentare sau vrei să folosești înregistrarea ghidată, nu uita să intri pe site-ul însoțitor pentru ziua de azi: <https://www.the30daysolution.com/day2/>. Dacă ai nevoie de întrebări suplimentare, le poți găsi în înregistrarea ghidată a zilei a II-a, așadar nu uita să intri pe site-ul însoțitor pentru ziua de azi: <https://www.the30daysolution.com/day2/>

- Cum te vei simți efectiv atunci când îți vei găsi împlinirea în cumpătare? Care va fi nivelul tău de energie? Ce părere vei avea despre tine? Cum o să te simți să mergi la culcare treaz și să te trezești fără senzația de mahmureală?
- Ce vei putea să realizezi în sfârșit acum, că nu mai ești obligat să bei atât de des? Vei învăța un sport nou, te vei apuca de un hobby nou, vei învăța să vorbești o limbă străină, vei face voluntariat sau te vei implica în activități noi și plăcute împreună cu prietenii și cu cei dragi?
- Cum se va schimba cariera ta? Vei căuta altă slujbă, îți vei porni propria afacere sau vei începe pur și simplu să te achiți mai bine de sarcini la jobul actual? Vei fi mai bine dispus, mai agreabil și mai încrezător la muncă odată cu atitudinea și nivelul de energie nou dobândite?
- Cum se va schimba situația ta financiară? Vei economisi bani datorită faptului că nu mai bei și nu te mai implici în activități legate de băutură? Vei putea să câștigi mai mulți bani?
- Vei găsi un partener iubitor și care să te sprijine, deoarece cumpătarea va atrage în viața ta oamenii pe care ți-i dorești cu adevărat? Sau vei putea să reaprinzi pasiunea și iubirea într-o relație existentă? Te vei simți sexy și mai atrăgător ca urmare a sănătății și energiei regăsite?

Fii cât mai precis posibil și folosește-ți notițele de la Tehnica Călătoriei în Timp atunci când scrii răspunsurile la aceste întrebări. Vrei să construiești cel mai important „motiv” posibil, ca să poți înțelege de ce *băutura este egală cu durerea și cumpătarea este egală cu*