

12 tipp a tiszta és józan ünnepekhez

Azok számára, akik már egy ideje felépülésben vannak, a józanság rengeteg örömet és belső szabadságot hozott. Fontos, hogy vedd magad a visszaeséstől ebben az ünnepi időszakban, amikor az alkohol, az izgalom és az érzelmek a szokásosnál könnyebben kísértenek.

Ha nemrég józanodtál ki, szeretnénk némi reményt adni. Legyél biztos abban, hogy életed legszebb évei még előtted állnak. A 12 lépés programok (Anonim Alkoholisták) számos ígéretet kínálnak. Az élet új értelmet nyer, és olyan boldogságot fogsz találni, mint amit még soha.

Sokan kérdezik:

- Milyen tippeket adnál a józanság megőrzésére az ünnepek alatt?
- Miért maradjak józan? Mindenki más jól érzi magát az alkohollal?!
- Mit tehetek a józanságom védelmében?
- Hogyan segíthetem elő, hogy józan maradjak?

1. Tervezz előre

Mindig a saját autóddal menj az ünnepi bulikba, hogy TE irányíthasd a sorsodat. Vigyél magaddal egy józan társat is támogatásra, és figyelj oda a visszaesés kiváltó okaira (HALT): Éhes. Mérges. Magányos. Fáradt. Érkezz korán és távozz korán.

2. Gondoskodj magadról

Te légy az első. Ünnepeld az ünnepeket a tested, az elméd és a lelked ápolásával. Nem lehetünk a legjobbak, ha kimerültek vagyunk. Ajándékozz magadnak időt: akupunktúrás kezelést, jógaórát, időt a meditációra és az imára. A megfelelő táplálkozás és a sok egészséges testmozgás erősebbé tesz, mind fizikailag, mind érzelmileg. Tervezz be egy pihentető elvonulást a rohanás után, amely megnyugtatja a lelkedet.

3. Növeld a támogatási forrásokat

Ez az időszak könnyen túlterhelővé válhat. Tervezd úgy a napjaidat, hogy a 12 lépés közösség támogatása legyen az első. Hívj fel valakit egy találkozó előtt vagy után. Naponta vegyél részt egy gyűlésen – akár kettőn. Ha utaznál, előbb nézz utána a helyi gyűléseknek, vagy kapcsolódj telefonos/online meetingre.

4. Légy tekintettel a rokonaiddal töltött időre – ismerd a határaidat

Mindannyiunknak megvan a saját örült „nagyénije”, aki kritizálni fogja a pályaválasztásodat, és „elégtelenséget” fog éreztetni veled, vagy Pista bácsi, aki ragaszkodik hozzá, hogy megidd a híres ünnepi italát. És ami még rosszabb, valószínűleg feszült családi kapcsolataink vannak, amelyek évek óta fortyognak. Ez a fajta stressz arra készíthet minket, hogy indokot találjunk, és meggyőzzük magunkat, hogy jogunk van egy italra. Ehelyett vedd körül magad támogató szeretteiddel, akik segítenek Téged követni a józanság megőrzéséhez szükséges lépéseket.

5. Készítsd elő a kellékeidet

Amikor megérkezel egy buliba, azonnal fogj egy alkoholmentes italt, és tartsd a kezeden. Legyen szó szódáról vagy üdítőről, így mások nem fognak folyamatosan itallal kínálni, és az igazság az, hogy az emberek soha nem veszik észre, vagy nem figyelnek oda igazán arra, hogy mi van a poharadban.

6. Ünnepeld a kapcsolataidat

Amikor az ünnepi alkalmakra gondolsz, gondolj rájuk úgy, mint egy lehetőségre, hogy új barátságokat köss, és talán a régi baráti kapcsolataid is felelevenítheted. Ahelyett, hogy az esemény az ivásról és az evésről szólna, tudatosan irányítsd az emberekre és a kapcsolatok építésére; menj el minden buliba azzal a várákozással, hogy valódi kapcsolatokat alakíthatsz ki.

7. Étkezz okosan

Az ünnepek nem a túlzásba vitt evésről szólnak. Nincs annál rosszabb, mint túl sok cukorral, szénhidráttal és zsírral teli étellel tömni magunkat, amitől rosszul érezzük magunkat. Gondolkozz előre, és válassz egészséges ételeket, amelyekkel ünnepelni tudsz, nem pedig büntudatot érezni.

8. A szolgálatra tekints, ne önmagadra

Amikor másokra tudunk koncentrálni, több örömet és hálát találunk. Keress tehát módokat arra, hogy másokra gondolj és másokat szolgálj. Készíts el egy különleges családi receptet és vidd el a barátaidnak. Adományozd az idődet egy hajléktalanszállón, élelmiszerbankban vagy ételosztáson. Tölts időt egy magányos szomszéddal. Ezek a spirituális lehetőségek lehetővé teszik számunkra, hogy boldogságot és vidámságot vigyünk másoknak. Tekintsd ezt a józanság egyik hozadékának; annak, hogy tiszta elmével és testtel tudunk segíteni másokon.

9. Teremts új hagyományokat

Ünnepeld azt a tényt, hogy újraépíted a saját életedet. Ahogy megerősíted új énedet ezeken az ünnepi napokon, megünnepelheted az új, jobb, józan életed, amit megteremtettél. Például azzal, hogy szervezel egy józan, ünnepi összejövetelt a felépülő barátaiddal. Megjelenhet úgy is, hogy önkénteskedsz a helyi 12 lépéses támogató csoportokban. Ne feledd, az adakozás az egyik legjobb dolog, amit tehetsz az ünnepek alatt.

10. Kerüld a visszaesést kiváltó okokat

Minden kiváltó ok közül a legjelentősebbek az érzelmi kiváltó okok lehetnek. Nem számít, hogy felépülőben vagy-e vagy sem, az ünnepi időszak az év egyik legstresszesebb időszaka mindenkinek. Annyi tevékenység zsúfolódik ebbe a hónapba, hogy a szokásos rutinunk felborul, és frusztráltak és szorongóak leszünk ettől. Emellett megnövekedett elvárások merülnek fel a házastársad, partnered vagy más családtagok részéről, és ez komoly stresszt okozhat a józanságodban. Ez szégyenérzethez, büntudathoz, megaláztatáshoz, zavarodottsághoz, haraghoz és depresszióhoz vezethet. Az ünnepeknek nem kell „tökéletesnek” lenniük, és pont olyanoknak, mint a korábbi években. Ha igent mondasz, amikor nemet kellene mondanod, az neheztelést és túlterheltséget okozhat. A „nem” kimondása teljesen elfogadható, és megvéd téged.

11. A józanságod legyen az első

Ha belegondolsz, nem kötelező az ünnepi buli. Ha úgy érzed, hogy az adott esemény nem szolgálja a józanságodat, nyugodtan mondd le. Udvariasan visszautasíthatod a bulit, de egy másik napra megbeszélhetsz egy közös ebédet a házigazdával.

12. Őrizd meg a spiritualitásodat

Fogyasztói társadalmunk azt akarja elhitetni velünk, hogy az öröm a csillogásból, az italból és a vásárlásból fakad. Azt a hazugságot adja el nekünk, hogy a boldogság ezekben található meg. Ehelyett az ünnep igazi szellemiségére koncentrálj. Függetlenül a hitedtől vagy a spirituális meggyőződésedtől, az ünnepek valójában két dologról szólnak: az adakozásról és a hálaadásról. Amikor ezekre koncentrálnak, a többi dolog, mint például a neheztelés, a csalódás, a harag, az aggodalom, az önutálat sokkal ritkábban jelenik meg, és nem talál vágyat a szívünkre.

A józanság megmaradása lehetséges az ünnepi időszakban. Nagyon szórakoztató lehet, ha a figyelmünket olyan emberekre és tevékenységekre irányítjuk, amelyek segíthetnek megerősíteni minket a felépülés útján. Menj, érezd jól magad, és élvezd a józanságot azokkal, akik számítanak: a szeretteiddel!