



**Empire Of Reason**  
Дисциплина вместо риска

# КАК ПЕРЕЖИТЬ ВЕЧЕР БЕЗ АЛКОГОЛЯ

**УЖЕ СЕГОДНЯ**



**БЫСТРАЯ СИСТЕМА,**  
если накрывает прямо сейчас.

Если вечером снова начинается  
знакомый сценарий:



УСТАЛОСТЬ



МЫСЛИ



ТЯГА



СРЫВ

Этот материал **для тебя.**

**ПРОДУКТ ОТ  
БИЗНЕС КЛУБА  
«ИМПЕРИЯ РАЗУМА»**





Empire Of Reason  
Дисциплина вместо риска

# ТЫ НЕ СЛОМАН. ТЫ УСТАЛ



## ВАЖНО ПОНЯТЬ СРАЗУ:

Ты **не** слабый.

Ты **не** безвольный.

Ты **не** “какой-то не такой”.

## ЧАЩЕ ВСЕГО ВЕЧЕРОМ ТЕБЯ НАКРЫВАЕТ ПОТОМУ ЧТО НАКОПИЛОСЬ:



напряжение



усталость



внутренний шум



привычка снять стресс знакомым способом



## ЭТО НЕ ПРИГОВОР.

Это состояние, которое можно пройти.



**Empire Of Reason**  
Дисциплина вместо риска

# ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ ТЯГИ



## **ТЯГА ВРЁТ.**

Она говорит:

Срочно нужно выпить.



## **НО ПРАВДА ЧАСТО ДРУГАЯ:**

Тебе нужно:

- выдохнуть
- расслабиться
- почувствовать облегчение
- закончить тяжёлый день



**АЛКОГОЛЬ ЛИШЬ  
ПРИТВОРЯЕТСЯ РЕШЕНИЕМ.**



**Empire Of Reason**  
Дисциплина вместо риска

# МЕТОД ИМПЕРИЯ РАЗУМА



**КОГДА НАКРЫЛО СИЛЬНО, СПОКОЙНО СКАЖИ СЕБЕ:**

- ✗ А ты **не думай** об этом.
- ✗ **Не** спорь.
- ✗ **Не** анализируй.
- ✗ **Не** корми мысль вниманием.



**СРАЗУ ПЕРЕХОДИ В ДЕЙСТВИЕ:**

- встань
- налей воды
- выйди на улицу
- включи душ
- начни убирать



**ПОЧЕМУ РАБОТАЕТ:**

Мысль без внимания **слабеет.**



**Empire Of Reason**  
Дисциплина вместо риска

# ПРАВИЛО 15 МИНУТ



**СКАЖИ:**

“Если через **15 минут** всё ещё захочу — решу потом.”

**И двигайся.**



Очень часто желание **падает раньше**, чем истечёт время.



Это один из самых **недооценённых** инструментов.



**Empire Of Reason**  
Дисциплина вместо риска

# ЭКСТРЕННЫЙ АНТИСРЫВ ПРОТОКОЛ



**ЕСЛИ СОВСЕМ ТЯЖЕЛО:**

**1.**



Вода.

**2.**



Холодная вода на лицо.

**3.**



Смена комнаты или улица.

**4.**



10 глубоких выдохов.

**5.**



**ФРАЗА:**

Я переживаю волну.  
Она пройдёт.



**Empire Of Reason**  
Дисциплина вместо риска

# ЧТО НЕ ДЕЛАТЬ



**КОГДА НАКРЫВАЕТ —  
НЕ ДЕЛАЙ 3 ОШИБКИ:**

**1.**



Не сиди и не торгуйся с собой.

**2.**



Не говори “один раз можно”.

**3.**



Не оставайся неподвижно  
в точке срыва.



**ДВИЖЕНИЕ СИЛЬНЕЕ  
РАЗМЫШЛЕНИЙ.**



**Empire Of Reason**  
Дисциплина вместо риска

# ПЛАН НА СЕГОДНЯШНИЙ ВЕЧЕР



**ВЫБЕРИ ГОТОВЫЙ СЦЕНАРИЙ:**

**A**



**ВАРИАНТ А**

Душ + еда + фильм

**B**



**ВАРИАНТ В**

Прогулка + музыка + ранний сон

**C**



**ВАРИАНТ С**

Уборка + чай + сериал



**ПУСТОЙ ВЕЧЕР  
ОПАСНЕЕ ЗАНЯТОГО.**



**Empire Of Reason**  
Дисциплина вместо риска

# ЕСЛИ ВЫДЕРЖИШЬ СЕГОДНЯ

**ЗАВТРА УТРОМ ТЫ ПОЧУВСТВУЕШЬ:**



• гордость



• ясность



• спокойствие



• силу



• уважение к себе



Иногда новая жизнь  
начинается не с мотивации.  
**А с одного сохранённого вечера.**








Empire Of Reason  
Дисциплина вместо риска

# ЕСЛИ ТЫ УСТАЛ ЖИТЬ ПО КРУГУ

Если честно ответишь себе,  
то проблема обычно не в одном вечере.

**Проблема в повторяющемся цикле:**

-  пообещал себе
-  сорвался
-  пожалел
-  начал заново
-  снова повторилось



Этот бесплатный материал  
помогает пережить сегодня.  
Но если хочешь изменить систему,  
нужен следующий шаг.



## ПОЛНЫЙ ПРОДУКТ: 30 ДНЕЙ БЕЗ АЛКОГОЛЯ БЕЗ СИЛЫ ВОЛИ — V2

**Внутри:**

- как убрать тягу глубже
- как проходить выходные без срыва
- что делать после ошибок
- как вернуть уважение к себе
- как перестать жить от обещания до обещания
- система 30 дней



Цена сейчас всего **\$10**

Это меньше стоимости нескольких вечеров,  
которые ничего не меняют.

**Но может стать началом перемен.**



Вопрос не в деньгах.  
Вопрос в том:  
**Сколько ещё ты хочешь  
жить по старому сценарию?**



**Если готов —  
начни сегодня.**



Более полная информация  
В Телеграм Канале =  
**@ALKOGOL4**  
или по ссылке =  
<https://t.me/ALKOGOL4>



Более полная информация  
на странице =  
<https://er1234.com/001>