



Empire Of Reason
Дисциплина вместо риска

ЖИВУ С ПЬЮЩИМ ЧЕЛОВЕКОМ

Как не разрушиться самой,
пока другой разрушает себя



Поймите,
что происходит
на самом деле



Защитите себя
и свою психику



Сохраните
достоинство
и границы



Найдите выход
из замкнутого
круга



Верните себе
свою жизнь



ПРОДУКТ ОТ БИЗНЕС КЛУБА
«ИМПЕРИЯ РАЗУМА»



Empire OF Reason
Дисциплина вместо риска

ЕСЛИ ТЫ УСТАЛА – ЭТО НЕ СЛАБОСТЬ

Ты живёшь рядом с человеком,
который пьёт.

И, возможно, уже не понимаешь:



почему тебя трясёт
даже когда он молчит



почему ты всё время
ждёшь беды



почему не можешь
расслабиться



почему думаешь о нём
больше, чем о себе



почему тебя
будто нет



Это не потому что ты слабая.
Это потому что ты слишком долго
жила в хаосе.



Ты не “истеричка”.
Ты перегруженная нервная система.



И выход есть.



Empire OF Reason
Дисциплина вместо риска

ТВОЯ ПРОБЛЕМА НЕ ОН. ТВОЯ ПРОБЛЕМА — ЧТО ТЫ ПРОПАЛА



Парадокс:

Пока ты думаешь только о нём,
тебя становится всё меньше.

Созависимость — это когда жизнь
другого человека захватила твою жизнь.

Ты начинаешь жить так:



в каком он настроении?



пил или нет?



где он?



что будет вечером?



как спасти ситуацию?

И так день за днём.



Это ловушка.





Empire OF Reason
Дисциплина вместо риска

ПОЧЕМУ ТЕБЯ ТАК ЛОМАЕТ



Если в детстве были
пьющие родители, крики,
нестабильность, страх —
мозг запомнил:
всегда жди беды.



И теперь любой шум,
запах алкоголя, походка,
взгляд — запускают
тревогу.



Ты не “ненормальная”.
Ты человек, которого
прошлое включается
в настоящее.



Фраза силы:

**Это не мои родители.
Это другой человек.
Сейчас я взрослая.**





Empire OF Reason
Дисциплина вместо риска

ПЕРЕСТАНЬ СПАСАТЬ

Жёсткая правда:

Пока ты спасаешь взрослого человека — ты уничтожаешь себя.

Спасательство выглядит так:



прикрываешь



оправдываешь



контролируешь



лечишь без запроса



следишь



вытаскиваешь



И кажется, что это любовь.



Нет.

**Это зависимость
от чужой жизни.**



Empire OF Reason
Дисциплина вместо риска

МЕТОД ОТСТРАНЕНИЯ

Отстранение — не значит
бросить человека.

Это значит:



вернуть себя себе



перестать жить
его жизнью



признать:
он отвечает за себя



перестать быть
диспетчером чужой судьбы



Сегодня скажи:

**Это его путь.
А у меня есть мой.**

Повтори 10 раз если нужно.



Empire OF Reason
Дисциплина вместо риска

КОГДА НАКРЫВАЕТ ТРЕВОГА – ДЕЛАЙ ЭТО

Метод 3 минуты



1 Назови 5 предметов
вокруг



2 Сделай 10
медленных вдохов



3 Умой лицо



4 Выйди пройтись



5 Убери телефон
на 15 минут



**Это выводит мозг
из паники.**



Empire OF Reason

Дисциплина вместо риска

ФИРМЕННАЯ ТЕХНИКА ИМПЕРИИ РАЗУМА

Когда мысль заела:



- где он
- что делает
- опять пьёт
- как всё исправить

Скажи себе резко:



**А ТЫ НЕ ДУМАЙ
ОБ ЭТОМ.**

И сразу переключись:



• сериал



• душ



• прогулка



• дети



• музыка



• уборка



• чай



• звонок подруге



Мысль без подпитки слабеет.



Empire OF Reason
Дисциплина вместо риска

ЕЩЁ ОДНА СИЛЬНАЯ ФРАЗА

Когда хочется
оправдывать его:

“

Он не пьяница.
Он больной
безумный человек.



Это не для унижения.



Это чтобы снять
романтизацию и иллюзии.



Ты перестаёшь ждать
разумного поведения там,
где сейчас болезни больше,
чем личности.





Empire OF Reason
Дисциплина вместо риска

ЧТО ДЕЛАТЬ СЕГОДНЯ

Сегодня выбери одно:



30 минут прогулки
без телефона



ванна / душ / отдых



написать свои чувства



встретиться с подругой



заняться деньгами



почитать полезное



сделать красивое дома



заняться телом



Главная задача:
вернуть внимание себе.



Empire OF Reason
Дисциплина вместо риска

ТЫ МОЖЕШЬ ВЫЙТИ ИЗ ЭТОГО



Даже если сейчас
кажется, что нет.



Созависимость лечится.



Тревога снижается.



Границы выстраиваются.



Сила возвращается.



Если хочешь глубокий путь:

ПОЛНЫЙ КУРС

“Созависимость: как вернуть себя,
пока другой тонет”



Сегодня он стоит **10 \$**

Там:

- как убрать тревогу навсегда
- как не спасать
- как перестать зависеть от его настроения
- как говорить жёстко и спокойно
- как жить рядом или уйти без вины
- как снова стать собой

продукт от Бизнес Клуба

★ **ИМПЕРИЯ РАЗУМА** ★



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



Более полная информация в Телеграм Канале =
[@ALKOGOL4](https://t.me/ALKOGOL4) или по ссылке = <https://t.me/ALKOGOL4>

