Empire OF Reason

Дисциплина вместо риска

БИЗНЕС КЛУБ «ИМПЕРИЯ РАЗУМА»

АНТИСРЫВ НА ВЕЧЕР

Как не выпить сегодня, даже если уже накрывает





V3 • бесплатный экстренный мини-продукт

Одна задача: пережить сегодняшний вечер и получить первую трезвую победу.

Empire OF Reason

Дисциплина вместо риска

ВАЖНОЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ





Этот материал не является медицинским лечением и не заменяет врача, психотерапевта или специалиста по зависимостям.

Если ты пьёшь много, регулярно, запоями, по утрам, чувствуешь дрожь, сильную тревогу, потливость, спутанность, сердцебиение или другие тяжёлые симптомы при попытке остановиться — не бросай резко в одиночку. Обратись за медицинской помощью.

Просить помощь — не слабость. Это способ сохранить жизнь и вернуть контроль безопасно.

Этот мини-продукт создан для самопомощи в тяжёлый вечер, когда нужно не разрушить себя сегодня.

ER

Empire OF Reason

Дисциплина вместо риска

ТВОЯ ЗАДАЧА СЕГОДНЯ



Не решай всю жизнь.
Сохрани сегодняшний вечер.

Сегодня не нужно
становиться идеальным человеком.

Сегодня нужна одна победа:
дожить до сна без алкоголя.



Сегодня не нужно
бросать навсегда.

Сегодня не нужно
доказывать что-то миру.

Один сохранённый вечер —
это уже разрыв старого сценария.

ER

Empire OF Reason

Дисциплина вместо риска

ТЫ НЕ СЛОМАН. ТЫ УСТАЛ





Вечером тебя может накрывать не потому, что ты слабый.

Чаще всего сходятся сразу несколько вещей: усталость, напряжение, одиночество, привычка, внутренний шум.

Мозг ищет самый быстрый выключатель. И подсовывает старый способ.

Но старый способ не равен настоящему решению.

- усталость просит отдыха
- стресс просит разрядки
- одиночество просит контакта
- пустота просит жизни
- тяга просит не алкоголя, а переключения

ER

Empire OF Reason
Дисциплина вместо риска

САМАЯ ВАЖНАЯ ПРАВДА О ТЯГЕ



Тяга — это волна.
Не приказ.

Тяга врёт.

Она говорит: “срочно нужно выпить”.



Но часто правда другая: тебе нужно выдохнуть, поесть, лечь, согреться, поговорить, выключить день, сменить состояние.

Алкоголь притворяется облегчением. Но завтра он часто возвращает усталость с процентами.

Empire OF Reason

Дисциплина вместо риска

МЕТОД ИМПЕРИИ РАЗУМА



- встань
- налей воды
- выйди из комнаты
- умойся холодной водой
- включи душ
- начни убирать
- выйди на улицу на 10 минут

Когда накрыло, не начинай долгий спор в голове.

Не анализируй “хочу или не хочу”.

Не доказывай себе, что ты сильный.

Скажи спокойно: “А ты не думай об этом.”
И сразу переходи в действие.
Мысль без внимания слабеет.

ER

Empire OF Reason

Дисциплина вместо риска

ПРОТОКОЛ 20 МИНУТ





Твоя задача —
не победить тягу навсегда.

Твоя задача —
пережить волну.

Скажи: “Если через 20 минут я всё ещё захочу — решу потом.”

Поставь таймер.
До сигнала никаких решений
про алкоголь.

В эти 20 минут ты не думаешь.
Ты двигаешься.

ER

Empire OF Reason

Дисциплина вместо риска

ЭКСТРЕННЫЙ АНТИСРЫВ-ПРОТОКОЛ





Если сейчас совсем тяжело,
делай строго по порядку:

ER

Empire OF Reason

Дисциплина вместо риска

ЭКСТРЕННЫЙ АНТИСРЫВ-ПРОТОКОЛ





1. Ничего не решай 5 минут.
2. Выпей большой стакан воды.
3. Умой лицо холодной водой или включи душ.
4. Смени комнату или выйди на улицу.
5. Сделай 10 длинных выдохов.
6. Скажи: “Я переживаю волну. Она пройдёт.”
7. Займи руки: уборка, еда, душ, прогулка, звонок.
8. Через 20 минут оцени состояние заново.

ER

Empire OF Reason

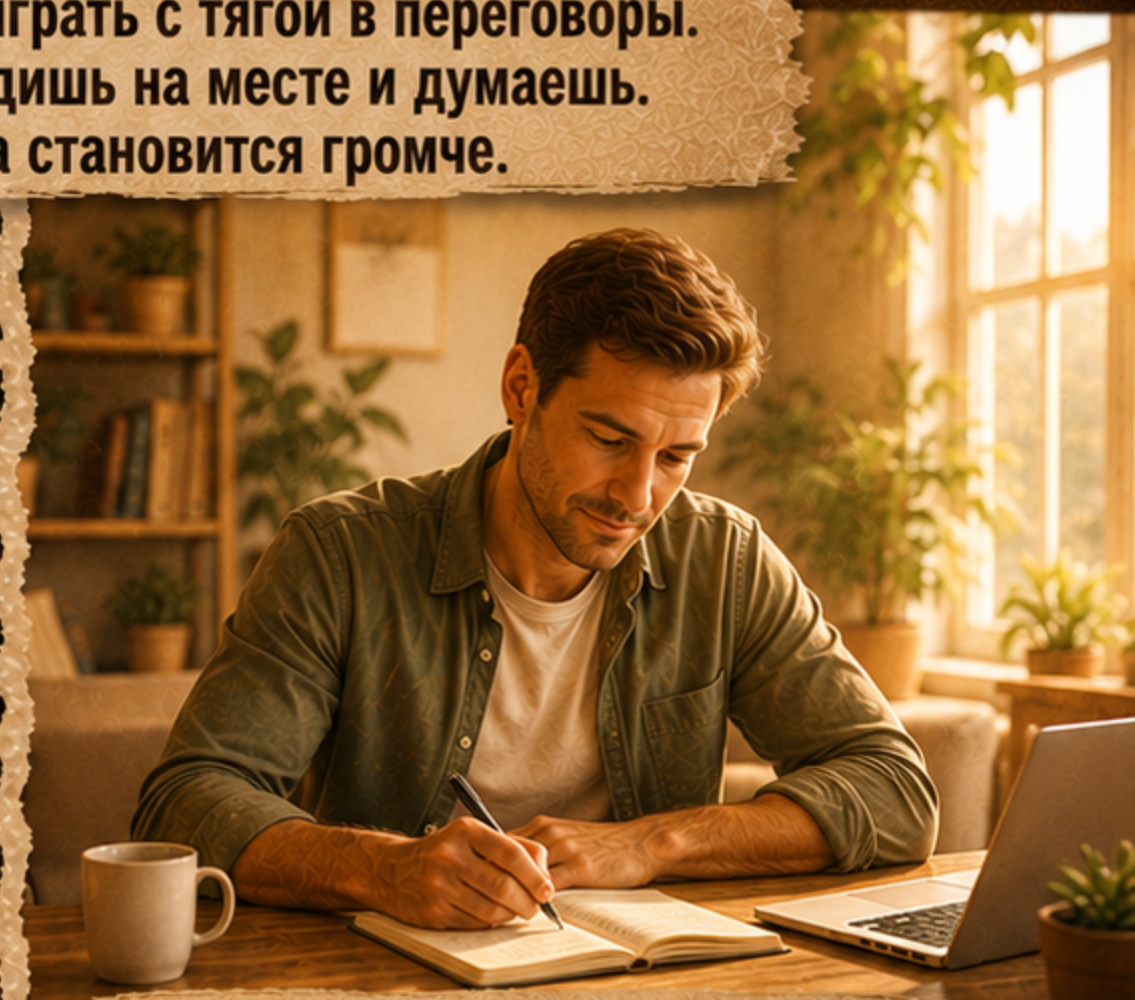
Дисциплина вместо риска

ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ

**В тяжёлый вечер нельзя играть с тягой в переговоры.
Тяга любит, когда ты сидишь на месте и думаешь.
В этот момент она становится громче.**



- ✗ не сиди в точке срыва
- ✗ не торгуйся “один раз можно”
- ✗ не ходи в магазин “просто посмотреть”
- ✗ не оставайся голодным
- ✗ не включай воспоминания о “красивых вечерах”
- ✗ не решай ночью свою жизнь



- ✓ выйди из точки срыва
- ✓ напомни себе: “мне не нужен ещё один плохой день”
- ✓ убери все триггеры
- ✓ поешь и напейся воды
- ✓ выбери новый сценарий вечера
- ✓ засыпай с мыслью о завтрашнем дне

ER

Empire OF Reason

Дисциплина вместо риска

ВЫБЕРИ СЦЕНАРИЙ НА СЕГОДНЯ

Пустой вечер опаснее занятого.
Выбери один сценарий и просто выполни его.



- **A** душ + плотная еда + фильм + ранний сон
- **B** прогулка 20 минут + музыка + чай + сериал
- **C** уборка 30 минут + душ + еда + сон
- **D** звонок человеку + прогулка + план на утро
- **E** лечь спать раньше, даже если “слишком рано”



- **A** душ + плотная еда + фильм + ранний сон
- **B** прогулка 20 минут + музыка + чай + сериал
- **C** уборка 30 минут + душ + еда + сон
- **D** звонок человеку + прогулка + план на утро
- **E** лечь спать раньше, даже если “слишком рано”

ER

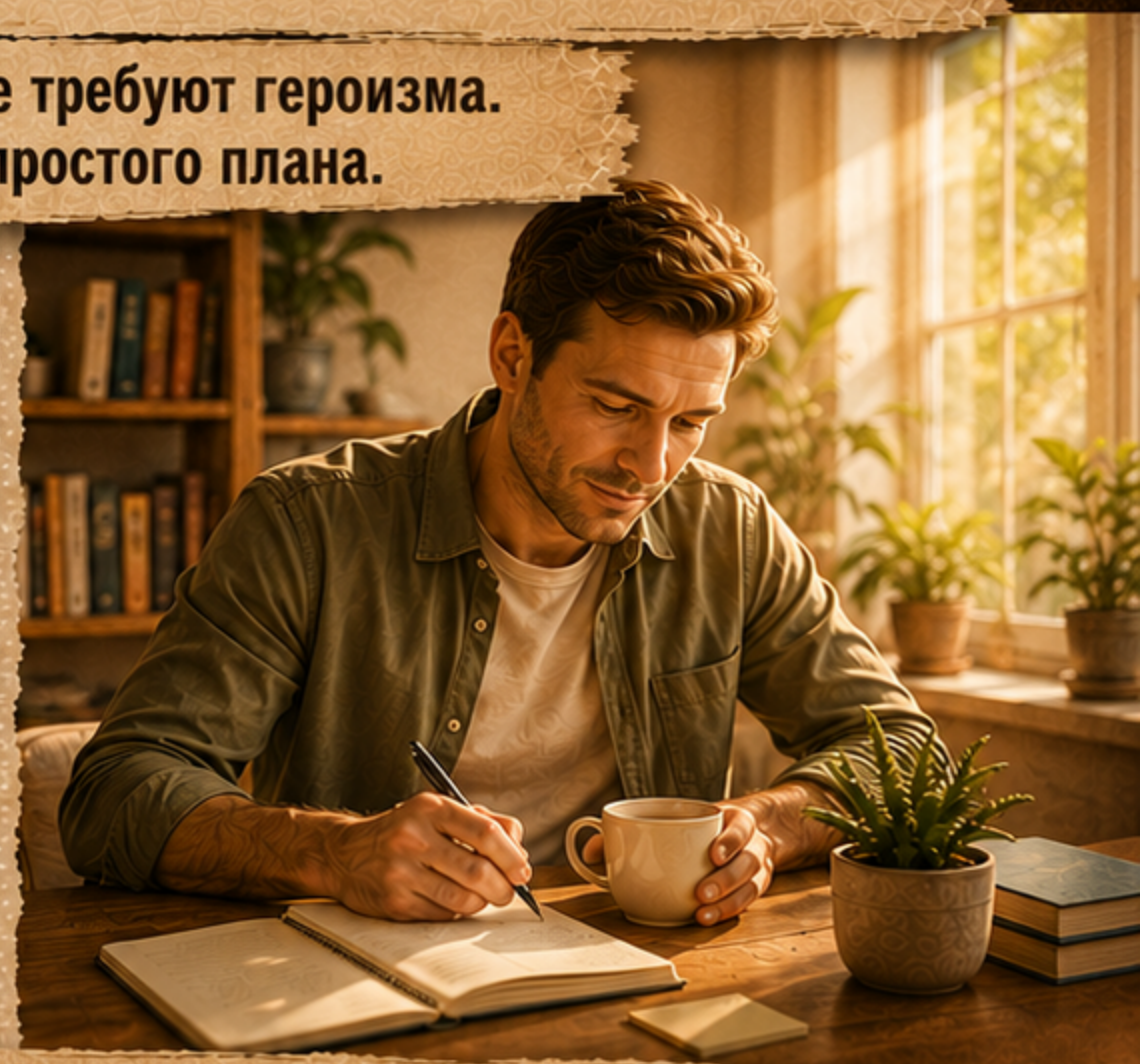
Empire OF Reason

Дисциплина вместо риска

ТВОЯ ЗАДАЧА НА 24–72 ЧАСА

Ближайшие дни не требуют героизма.
Они требуют простого плана.





Твоя цель:
снизить хаос, не провоцировать себя
и не оставлять вечер пустым.

- убери алкоголь из быстрого доступа
- не заходи вечером голодным
- заранее реши, чем занят первый час после работы
- запиши 3 причины, почему тебе важно начать сейчас
- каждый вечер отмечай одну победу, даже маленькую

ER

Empire OF Reason

Дисциплина вместо риска

ЧТО СКАЗАТЬ СЕБЕ СЕГОДНЯ НОЧЬЮ





Если вечером станет грустно, пусто или страшно, скажи себе:

“Мне не нужно сейчас решить всю жизнь.”

“Мне нужно только не разрушить сегодняшний вечер.”

“Утром я буду благодарен себе за это решение.”

Иногда взрослая сила выглядит не как героизм.
Иногда она выглядит как душ, еда, вода и сон.

ER

Empire OF Reason
Дисциплина вместо риска

ЕСЛИ ВЫДЕРЖИШЬ СЕГОДНЯ

**Один сохранённый вечер
может стать началом новой версии тебя.**

**Завтра утром может появиться то,
что давно хотелось вернуть: ясность, тишина в голове,
уважение к себе, ощущение “я могу”.**

**Это не конец пути.
Но это первая победа.**

**А первая победа меняет не только вечер.
Она меняет отношение человека к самому себе.**





Empire OF Reason

Дисциплина вместо риска

ЕСЛИ ТЫ УСТАЛ ЖИТЬ ПО КРУГУ





Этот бесплатный материал помогает пройти сегодняшний вечер.
Но если честно — проблема часто не в одном вечере.
Проблема в повторяющемся цикле: обещал себе, устал, сорвался, пожалел, начал заново, снова повторилось.
Для этого нужен следующий шаг: не мотивация, а система.

- как проходить первые 72 часа
- как переживать выходные без срыва
- как возвращаться после ошибки
- как убирать триггеры
- как строить 30 дней контроля
- как снова начать себе верить

ER

Empire OF Reason

Дисциплина вместо риска

ПЕРЕХОД В ПЛАТНЫЙ ПРОДУКТ

Полный мини-курс называется:

“30 дней без алкоголя без силы воли”

Это практическая система возврата контроля,
ясной головы и уважения к себе.



Цена: 10 долларов.

Это меньше стоимости нескольких старых вечеров.
Но может стать началом другого сценария.

Страница продукта:
https://er1234.com/001

Полный каталог мини-курсов:
https://er1234.com/katalog

Empire OF Reason

Дисциплина вместо риска

Empire OF Reason
Дисциплина вместо риска



ФИНАЛЬНАЯ УСТАНОВКА

Я не обязан жить
по старому сценарию.

Не бросай пить
навсегда сегодня.

Не пугай себя
всей жизнью.

Сохрани сегодняшний
вечер.

Потом следующий.

Так возвращается
контроль.

Empire OF Reason
Дисциплина вместо риска