



Empire OF Reason
Дисциплина вместо риска



ЖИВУ С ПЬЮЩИМ ЧЕЛОВЕКОМ

Как вернуть себе
один вечер и не разрушиться,
пока другой разрушает себя



Сильные изменения
для думающих людей



Бизнес Клуб «ИМПЕРИЯ РАЗУМА»



ER



Empire OF Reason
Дисциплина вместо риска

ЕСЛИ ТЫ УСТАЛА, ЭТО НЕ СЛАБОСТЬ

Ты живёшь рядом с человеком,
который пьёт.

Возможно, ты уже не понимаешь,
почему тебя трясёт даже в тишине,
почему ты всё время ждёшь беды
и почему твои мысли крутятся вокруг
него сильнее, чем вокруг
собственной жизни.

◆ **Это не потому, что ты слабая.**
Это потому, что нервная система
слишком долго жила в хаосе
и привыкла быть наготове.

◆ Точное слово не “истеричка”.
Точное слово — измотанная.

И из этого состояния можно выходить
маленькими шагами.

◆ Бизнес Клуб «ИМПЕРИЯ РАЗУМА» ◆

ER



Empire OF Reason
Дисциплина вместо риска

ТВОЯ ПРОБЛЕМА НЕ ТОЛЬКО ОН. ТЫ ПРОПАЛА

Парадокс созависимости в том,
что пока ты думаешь только о нём,
тебя становится всё меньше.

Ты начинаешь жить вопросами:

- ◆ где он,
- ◆ пил или нет,
- ◆ что будет вечером,
- ◆ как предотвратить скандал,
- ◆ как спасти ситуацию.

◆ Снаружи это может
выглядеть как забота.

◆ Внутри это ловушка,
**где чужая жизнь
захватила твою.**

◆ Бизнес Клуб «ИМПЕРИЯ РАЗУМА» ◆

ER



Empire OF Reason
Дисциплина вместо риска

ПОЧЕМУ ТЕБЯ ТАК ЛОМАЕТ

Если в прошлом были пьющие родители, крики, нестабильность, страх или постоянное ожидание беды, мозг мог запомнить:

“спокойствие опасно, расслабляться нельзя”.

Теперь любой запах, шум, походка, взгляд или молчание могут включать тревогу.

Фраза силы:

“

Это не мои родители.
Это другой человек.
Сейчас я взрослая.
**Сейчас я могу выбирать,
как защитить себя.**

◆ Бизнес Клуб «ИМПЕРИЯ РАЗУМА» ◆

ER



Empire OF Reason
Дисциплина вместо риска

ГЛАВНАЯ ОШИБКА: СПАСАТЬ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА ЦЕНОЙ СЕБЯ

Спасательство часто выглядит благородно:

- ◆ прикрыть,
- ◆ оправдать,
- ◆ проконтролировать,
- ◆ вылечить без запроса,
- ◆ проверить,
- ◆ вытащить,
- ◆ договориться за него.

“

Но если после “помощи” ты становишься пустой, злой, измученной и всё равно ничего не меняется — **это уже не помощь.**

Это самоуничтожение.



Любовь не должна требовать исчезновения **твоей личности.**

◆ Бизнес Клуб «ИМПЕРИЯ РАЗУМА» ◆

ER



Empire OF Reason
Дисциплина вместо риска

ОТСТРАНЕНИЕ: НЕ БРОСИТЬ, А ВЕРНУТЬ СЕБЯ

Отстранение не означает
“перестать любить”.

Оно означает перестать жить
чужой жизнью вместо своей.

Новая позиция:

- ◆ он отвечает за свои решения.
Я отвечаю за свою безопасность,
свои деньги, своё тело, свой сон,
своих детей, свою жизнь.

Скажи сегодня:

“ Это его путь.
А у меня есть мой.”

Повтори столько раз, сколько нужно.

◆ Бизнес Клуб «ИМПЕРИЯ РАЗУМА» ◆

ER



Empire OF Reason
Дисциплина вместо риска

ЕСЛИ НАКРЫЛА ТРЕВОГА: МЕТОД 3 МИНУТ

Когда тревога поднимается,
сначала успокаиваем тело,
а не спорим с мыслями.

Сделай по порядку:



1. Назови 5 предметов вокруг.



2. Сделай 10 длинных выдохов.



3. Почувствуй ногами пол.



4. Умой лицо или руки
холодной водой.



5. Пройди 30 шагов.

Потом скажи:

“

Сейчас я возвращаюсь
в реальность. Это тревога,
а не команда разрушать себя.

”



Бизнес Клуб «ИМПЕРИЯ РАЗУМА»



ER



Empire OF Reason
Дисциплина вместо риска

ФИРМЕННАЯ ТЕХНИКА: «А ТЫ НЕ ДУМАЙ ОБ ЭТОМ»

Когда мысль заела:

- где он,
- пьёт ли,
- что будет вечером,
- как всё исправить,
- **скажи себе чётко:**

“А ты не думай об этом.”

Это не слабость и не бедство.
Это остановка бесполезной
внутренней жвачки, которая
не спасает его, но разрушает тебя.

Сразу переключись в действие:



душ,
чай,
прогулка,
сериал,
уборка,



дети,
музыка,
звонок подруге,
любая маленькая
задача руками.

◆ Бизнес Клуб «ИМПЕРИЯ РАЗУМА» ◆

ER



Empire OF Reason
Дисциплина вместо риска

ВАЖНАЯ ПРАВДА ПРО ПЬЯНОГО ЧЕЛОВЕКА

Не романтизируй состояние
употребления.

В момент опьянения перед тобой
не тот человек, каким ты хочешь
его видеть.

Это человек под влиянием
зависимости и алкоголя.

Ждать от него устойчивости,
честности и разумного разговора
в этот момент — значит снова
ранить себя ожиданиями.

“ Разговоры, решения
и границы — только
в трезвом состоянии. ”

◆ Бизнес Клуб «ИМПЕРИЯ РАЗУМА» ◆

ER



Empire OF Reason
Дисциплина вместо риска

10/14

ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ СЕГОДНЯ

- ✗ Сегодня не выясняй отношения с пьяным человеком.
- ✗ Не читай лекции.
- ✗ Не доказывай.
- ✗ Не вытаскивай обещания.
- ✗ Не проверяй телефон, если это разрушает тебя.
- ✗ Не звони 20 раз.
- ✗ Не превращай вечер в допрос.



**Твоя задача сегодня —
не победить его зависимость.**



**Твоя задача —
не разрушить себя.**

◆ Бизнес Клуб «ИМПЕРИЯ РАЗУМА» ◆

ER





Empire OF Reason
Дисциплина вместо риска

11/14

ТВОЯ ЗАДАЧА НА БЛИЖАЙШИЕ 24 ЧАСА

Выбери одно действие для себя:

- ◆ 30 минут прогулки без телефона,
- ◆ душ и сон,
- ◆ записать чувства,
- ◆ встретиться с подругой,
- ◆ заняться деньгами,
- ◆ навести порядок,
- ◆ приготовить себе еду,
- ◆ сделать что-то для тела.

“

Главная задача:
вернуть внимание себе.

”

- ▶ Не навсегда.
- ▶ Не идеально.
- ▶ Хоть бы сегодня.



Бизнес Клуб «ИМПЕРИЯ РАЗУМА»



ER



Empire OF Reason
Дисциплина вместо риска

ЕСЛИ ЕСТЬ УГРОЗЫ ИЛИ НАСИЛИЕ

Если рядом есть угрозы, физическое насилие, страх за себя или детей, принуждение, финансовый контроль или ощущение, что дома небезопасно, это уже не только тема созависимости.



Это вопрос
безопасности.

Не геройствуй и не доказывай правоту в момент опасности.

Продумай безопасное место, документы, деньги, связь с близкими и помощь специалистов.



Просить помощи —
не слабость.



◆ Бизнес Клуб «ИМПЕРИЯ РАЗУМА» ◆

ER

ПЕРЕХОД В ПОЛНЫЙ КУРС

Этот бесплатник помогает вернуть себе один вечер и снизить внутренний хаос прямо сегодня.

Но если ты устала жить вокруг чужой зависимости, если снова спасаешь, контролируешь, ждёшь, терпишь и теряешь себя — тебе нужна система.

Для этого создан полный мини-курс:

“Созависимость: как вернуть себя, пока другой тонет”



Стоимость — **10 долларов.**



Страница продукта:

<https://er1234.com/001>



Каталог бесплатных обучающих мини-курсов:

<https://er1234.com/katalog>

Бизнес Клуб «ИМПЕРИЯ РАЗУМА»

ER



Empire OF Reason
Дисциплина вместо риска

ФИНАЛЬНАЯ УСТАНОВКА

Ты не обязана тонуть
вместе с другим человеком.

Сегодня ты можешь сделать
маленький выбор:
не спасать его ценой себя.

Вернуть себя начинается
не с громкого решения.

Иногда оно начинается
с одного вечера, который ты
наконец-то прожила для себя.

◆ Бизнес Клуб «ИМПЕРИЯ РАЗУМА» ◆

ER