

## Антиалкогольный подготовительный дневник

Фамилия, имя , отчество, псевдоним

1. Дата и время написания дневника. Ваш план по освобождению от алкоголизма на завтра
2. Отношение к спиртному. В случае срыва надлежит подробно описать все, связанное с ним: субъективные (зависящие от вас) или объективные причины, название и количество принятых изделий, самочувствие и поведение до, во время и после выпивки, последствия ее, оценка поступка, реакция близких и т.п. Или же описывайте предыдущие срывы, начиная с последнего.
3. Пребывание в компании пьющих, самочувствие и поведение в такой обстановке.
4. Отношение к предложению выпить , к соблазнам в питейной ситуации.
5. Отношение к «случайникам» –эпизодически выпивающим, пьяницам и алкоголикам.
6. Употребление спиртного в сновидениях.
7. Избавление от установки (неосознаваемой настройки)
8. Программа (ваше решение) дальнейшего отношения к алкогольным изделиям.
9. Убеждения в защиту «умеренного», «культурного» потребления алкоголя или трезвенные выводы.
10. Степень трезвенной проясненности сознания (ясности понимания необходимости трезвости во всех случаях жизни)
11. Угасание привычки к употреблению спиртного.
12. Угасание потребности в спиртном.
13. Переживания, вызванные воздержанием от употребления спиртного, их угасания
14. Отношение к пьяным, к виду и запаху спиртного, питейным заведениям.
15. Физическое самочувствие (недомогание, сон, аппетит и т.п.)
16. Психическое самочувствие (настроение, раздражительность, чувства, основные желания и т.п.)
17. Моральное самочувствие (отношение к собственным поступкам, удовлетворенность своим поведением и взаимоотношениями с другими, угрызения совести и т.п.)
18. Взаимоотношения с родственниками, друзьями и сослуживцами в связи с переходом к трезвости. Ваша отрезвляющая работа с ними.
19. Прочитанные противоалкогольные и проалкогольные материалы, их критическая оценка. Другая отрезвляющая работа над собой.
20. Просмотренные противоалкогольные и проалкогольные фильмы и телепередачи, их критическая оценка
21. Собственные новые трезвенные мысли.
22. Оценка своего поведения за истекшие сутки.
23. Программа поведения на предстоящие сутки. (Ваше решение и план действий)

### ТЕКСТ САМОВОЗДЕЙСТВИЯ

Я верю в эффективность антиалкогольного курса. Теперь мой организм противится запаху и вкусу алкоголя, при попадании алкоголя в рот а тем более в желудок сразу же появляется отвратительный вкус во рту, обильное слюнотечение, тошнота, рвота, плохое общее самочувствие и настроение. Желание потреблять алкоголь, этот яд и наркотик у меня исчезает навсегда. Оно мне противно, мысль о нем неприятна.....

Настройка на употребление спиртных изделий, стихийно сложившаяся в моей голове, отныне исчезает, я уничтожаю эту вредную, позорную, навязанную мне настройку. Теперь у меня вырабатывается полезная естественная и сознательно избранная мною настройка на трезвость. Я свободен от алкогольных изделий и теперь всегда отказываюсь от них , я их ненавижу как убийц. Я рад очень рад, что наконец-то возвращаюсь к здоровой полноценной жизни без алкогольной отравы. Спокойной мне ночи и радостного пробуждения!