

VAPAUDU VIINISTÄ HELPOSTI & ILOLLA!

OSA IV/III:Elämää soberistina



Elämää soberistina, vapaana alkoholista



- Olet varmasti jo huomannut positiiviset muutokset kehossasi, mielessäsi ja tilisi saldossa?
- Ensimmäisen vuoden aikana käyt soberisti eli raittiisti läpi lähes kaikki ne tilaisuudet ja tilanteet, joissa ennen käytit alkoholia. Seuraavana vuonna sinulla on jo kaikista niistä hetkistä uusia muistoja, joihin ei liity alkoholi.
- Usein alkuväsymyksen jälkeen iskee euforia, kun hermoradat toipuvat. Sitä ikään kuin rakastuu raittiuteen. Euforia ja ilonkuplat eivät katoa myöhemminkään, mutta ehkä olo hieman tasaantuu.
- Tee omasta arjesta juhlaa ja kuulostele, mitä soberisti-sinä haluaa elämältään.
- Voi olla ettet enää viihdy tilanteissa joissa käytetään alkoholia.

Soberismin plussat

Niitä on niin paljon, että kokosin ne kurssin sivustolle omaksi tekstitiedostokseen.





Soberismin miinuspuolet

- Jos on seurassa jossa muut juovat alkoholia, ja istutaan ulkona, voi tulla kylmä. Mutta todellisuudessa alkoholi ei lämmitä, vaan turruttaa niin ettei kylmää tunne. Vilustuminen on siis mahdollista.
- Koska elämme alkoholipakkomielteisessä kulttuurissa, kuulut raittiina vähemmistöön. Oikeastaan ainoa raskas juttu soberismissa on alkoholikuplassa elävän enemmistön asennoituminen raittiuteen.

Ajatuksen voima, manifestointi



- Mihin keskityt, sitä vahvistat
- Manifestointi on tietoisista luomista:
"Ennen kuin mikään asia voi ilmestyä materiaaliselle tasolle, se luodaan ensin energiatasolla ajatusten, tunteiden ja mielikuvien avulla."
- Milloin ja miten manifestointi toimii?
- Manifestointi on yksinkertaisimmillaan omien negatiivisten asenteiden jumppaamista positiiviseksi

Mitä haluan sanoa

- Elämässä on helppoja ja vaikeita aikoja. Joskus pitää ensin hakata päätä seinään ja käydä pohjalla, jotta voi muuttua.
- Se mihin keskityt, sitä vahvistat.
- Jos uskot itseesi, muutkin uskovat. Vaikka et heti uskoisi, aivopese itsesi.
- Älä usko päänsisäistä negatiivista puhetta ja vääriä uskomuksia.
- Voit saada juuri sen, mitä toivot (Universumi ei ymmärrä ei-sanaa)
- Ole itsesi puolella.
- Käännä vastoinkäymiset oppiläksyiksi, näe niiden hyvä puoli (jälkikäteen helpompaa).
- Unelmoi, leiki, naura. Itke jos itkettää, älä pakene tunteita: ne yrittävät kertoa sinulle jotain tärkeää.
- Konmarita elämäsi aina tarpeen mukaan.
- Tee itsellesi tavoitteita, mieti reitti niihin ja jumppaa ajatuksiasi.



Elämässä ei ole sen
hauskempaa,
kuin mitä itse itselleen
järjestää.

-Tove Jansson





Viimeinen tehtävä:

Nauti vapaudestasi!

