

День 1. Первый шаг к осознанности



Чтобы начать самостоятельную работу по программе выздоровления, выполните следующие задания:

01 Скачайте необходимые материалы:

- Таблицу чувств — она поможет вам лучше понимать и выражать свои эмоции.
- Дневник самоанализа — инструмент для фиксации своих мыслей, чувств и прогресса.
- Трекер полезных привычек — он поможет вам выстроить до 10 новых, поддерживающих привычек и отслеживать их выполнение.

✦ *Все материалы доступны для скачивания в нашем [телеграмм-канале](#).*

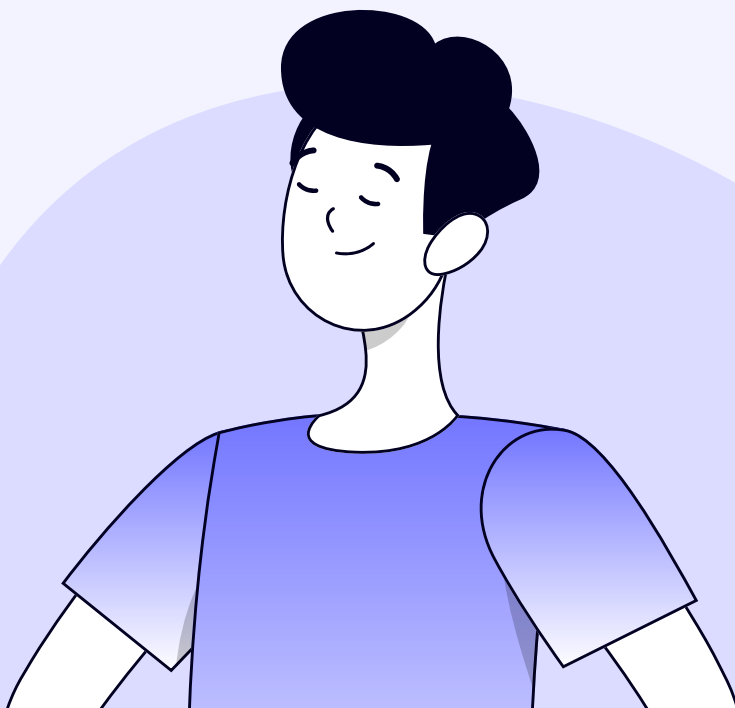
02 Проанализируйте одну ситуацию-триггер

Вспомните событие или обстоятельство, которое вызвало желание играть. Запишите его в дневник и подумайте, какие чувства и мысли сопровождали этот момент. Это упражнение поможет вам осознать причины своего поведения.

Важно:



Выполняйте задания последовательно, даже если некоторые из них кажутся сложными. Позитивные перемены требуют времени и терпения, но ваши усилия обязательно принесут плоды.



Утренний план:

01 Настройтесь на «чистый» день

Начните с внутреннего обещания провести день без игры и сосредоточиться на себе.

02 Выполните зарядку

Легкие физические упражнения зарядят вас энергией и улучшат настроение.

03 Позавтракайте вкусной и полезной едой

Питайтесь своим телом правильными продуктами — это залог хорошего самочувствия.

Основные задачи дня:

✦ Определите свои цели и желания

Запишите не менее 10 целей, ради которых вы хотите изменить свою жизнь и отказаться от игры. Пусть эти цели станут вашим ориентиром.

✦ Изучите тему «Мышление зависимого»

Прочитайте полезную статью или книгу о том, как мышление влияет на зависимость. Это важно для лучшего понимания себя.

✦ Ответьте на вопросы (желательно письменно):

- Какой тип мышления характерен для вас?
- Как негативные мысли влияют на игромана?
- Как можно корректировать свои мысли?

✦ Выполните творческое задание:

- Нарисуйте свое «негативное мышление».
- Нарисуйте свое «позитивное мышление».
- Сравните рисунки и подумайте, что вы чувствуете, видя эту разницу. Запишите свои мысли.

✦ Проанализируйте одну ситуацию в дневнике самоанализа

Разберите событие или мысль, которая показалась вам важной сегодня. Это поможет лучше понять свои реакции и эмоции.

День 2.

Осознанный старт дня



✦ Сделайте что-то новое

Попробуйте то, чего вы никогда раньше не делали:

- Посетите новое место.
- Попробуйте новое блюдо.
- Займитесь необычным хобби.
- Выберите любое действие, которое выведет вас из привычной рутины.

✦ Найдите повод для радости

Заметьте хотя бы одну вещь, которая вызывает у вас улыбку или благодарность.

✦ Практикуйте вечернюю благодарность

Перед сном запишите 3-5 вещей, за которые вы можете быть благодарны. Даже маленькие моменты радости важны.

✦ Похвалите себя за «чистый» день

Признайте свои усилия и достижения, даже если день был непростым.

✦ Сформулируйте намерение на завтра

Подумайте, чего вы хотите достичь или почувствовать завтра, и засыпайте с этими мыслями.



Помните:

Каждый день — это маленький шаг на пути к большой цели. Регулярность и настойчивость помогут вам добиться успеха.



Утренний старт:

01 Настройтесь на «чистый» день

Скажите себе: «Сегодня я проведу день осознанно и без игры». Это поможет начать день с правильным настроем.

02 Выполните зарядку

Выберите легкий комплекс упражнений, который улучшит кровообращение и настроение.

03 Позавтракайте вкусной и полезной едой

Начните день с заботы о своем теле — здоровое питание поддержит ваши силы.

Основные задачи дня:

✦ Сформулируйте одну задачу на день

Запишите, что вы хотите сделать сегодня. Пусть это будет конкретная цель, например: «Прочитать статью», «Закончить небольшое дело», «Выучить что-то новое». Постарайтесь сделать всё, чтобы выполнить ее.

✦ Изучите тему «Колесо баланса»

Это мощный инструмент, который поможет оценить, как сбалансирована ваша жизнь. Выполните следующие шаги:

- Нарисуйте круг и разделите его на секции (например: работа, здоровье, семья, отдых, развитие, финансы, друзья)
- Оцените, насколько вы довольны каждой из сфер (по шкале от 1 до 10) и отметьте это на рисунке
- Соедините точки в каждой секции — у вас получится визуальное «колесо»

✦ Ответьте письменно на вопросы:

- Какие сферы вы включили в свое колесо?
- Какие из них заняли высокие позиции, а какие низкие? Почему?
- Что вас удивило, когда вы увидели свое колесо?
- Как вы можете использовать эти знания, чтобы улучшить баланс в своей жизни?

✦ Найдите повод для радости

Обратите внимание на приятные мелочи дня: красивое утро, добрые слова, удачное завершение дела. Запишите хотя бы один такой момент.

✦ Сделайте что-то новое

Попробуйте занятие или действие, которое вы еще не делали. Это может быть:

- Новое место для прогулки
- Блюдо, которое вы никогда не готовили или не пробовали
- Хобби, которое всегда хотелось попробовать

✦ Разберите одну ситуацию по дневнику самоанализа

Опишите событие, которое вызвало эмоции, и разберитесь, как оно на вас повлияло. Это упражнение поможет лучше понять ваши реакции.

✦ Вечерняя практика благодарности

Перед сном вспомните 3-5 вещей, за которые вы можете быть благодарны прямо сейчас. Это укрепит позитивное мышление.

✦ Похвалите себя за «чистый» день

Обратите внимание на то, чего вы смогли достичь сегодня. Даже маленькие победы — это шаг вперед.

✦ Сформулируйте намерение на завтра

Подумайте о том, что бы вы хотели сделать или почувствовать завтра. Запишите это, чтобы лечь спать с приятными мыслями.

Совет:



«Колесо баланса» — это лишь инструмент для анализа, а не для самоосуждения. Даже если оно кажется "несбалансированным", это просто сигнал, куда нужно обратить внимание. Вы на верном пути!

Утренний план:

01 Настройтесь на «чистый» день

Начните утро с позитивного настроя и решения провести день без игры.

02 Выполните зарядку

Даже короткая разминка зарядит вас энергией на весь день.

03 Позавтракайте вкусной и полезной едой

Проявите заботу о себе с самого утра — это укрепляет как тело, так и дух.

Основные задачи дня:

✦ Сформулируйте одну задачу на день

Выберите одно достижимое дело, которое вы хотите выполнить сегодня, и сосредоточьтесь на его реализации.

✦ Изучите тему «Колесо баланса»

Это одна из ключевых тем для выздоровления. Понимание своих чувств поможет вам лучше осознавать причины вашего поведения и справляться с трудностями.

- Если вы еще не скачали [таблицу чувств](#) или не завели [дневник самоанализа](#), сделайте это сейчас. Эти инструменты помогут вам научиться распознавать и управлять своими эмоциями.
- Помните: именно те чувства, которые кажутся «невыносимыми», часто становятся причиной ставок. Учитесь с ними справляться.

✦ Ответьте письменно на вопросы:

- Какие чувства преобладают у вас сейчас?
- Какие чувства вы испытывали во время игры?
- Какие эмоции чаще всего подталкивали вас к ставкам?
- Как можно работать с чувствами, чтобы лучше управлять собой и своей жизнью?



Подсказка:

Всё начинается с мысли. Негативные мысли ведут к неприятным эмоциям, но вы можете научиться их корректировать.

✦ Выполните творческое задание:

- Нарисуйте рисунок: «**Мои негативные чувства**»
- Затем создайте рисунок: «**Я управляю своими чувствами**»
- Сравните эти два изображения. Запишите, что вы чувствуете, глядя на них.

✦ Сделайте что-то новое

Примите решение попробовать что-то новое сегодня, даже если это небольшое действие:

- Посетите новое место
- Приготовьте или попробуйте необычное блюдо
- Откройте для себя новое занятие или хобби

✦ Найдите повод для радости

Заметьте хотя бы одну вещь, которая принесла вам радость. Это может быть что-то маленькое — добрый жест, теплые слова, красивая погода.

✦ Разберите ситуацию в дневнике самоанализа

Выберите одно событие дня и подробно разберитесь в своих чувствах, мыслях и действиях. Это поможет вам понять себя лучше.

✦ Практикуйте вечернюю благодарность

Запишите 3-5 вещей, за которые вы можете быть благодарны сегодня. Это упражнение укрепит позитивный настрой.

✦ Похвалите себя за «чистый» день

Признайте свои усилия и успехи — даже небольшие победы заслуживают внимания.

✦ Сформулируйте намерение на завтра

Подумайте, чего вы хотите достичь или испытать завтра, и засыпайте с этими приятными мыслями.



Совет:

Научиться управлять своими чувствами — это не моментальный процесс, а навык, который развивается со временем. Каждый шаг приближает вас к лучшей жизни.

Утренний старт:

01 Настройтесь на «чистый» день

Скажите себе: «Сегодня я свободен от игры». Это поможет вас удерживать фокус на важном.

02 Выполните зарядку

Простые физические упражнения помогут зарядиться энергией.

03 Позавтракайте вкусной и полезной едой

Начните утро с заботы о себе и своем здоровье.

Основные задачи дня:

✦ Сформулируйте одну задачу на день

Выберите конкретную цель, которую вы хотите достичь сегодня, и приложите усилия для ее выполнения.

✦ Изучите тему: «Триггеры срыва»

Триггеры — это ситуации, чувства или мысли, которые подталкивают к игре. Чтобы справляться с ними, важно их распознавать.

- Изучите материалы или прочитайте статью на эту тему
- Поймите, как определенные события и эмоции могут влиять на ваше поведение

✦ Ответьте письменно на вопросы по теме:

- Какие триггеры вы замечаете у себя?
(Например: стресс, скука, определенные места или люди).
- Что вы можете сделать, чтобы справляться с этими триггерами?
(Подумайте о замещающих действиях или стратегиях отвлечения).

✦ Выполните творческое задание:

- Нарисуйте рисунок: «Мои триггеры срыва»
- Затем создайте рисунок: «Я остаюсь чистым»
- Сравните эти два изображения. Какие чувства вызывают у вас эти рисунки? Запишите свои выводы.

✦ Найдите повод для радости

Обратите внимание на приятные мелочи дня: улыбку, хороший разговор, успех в выполнении задачи.

День 5.

Работа с триггерами



✦ Сделайте что-то новое

Выберите действие, которое вы еще не пробовали, например:

- Посетите новое место
- Откройте для себя необычное блюдо
- Попробуйте новое хобби или вид активности

✦ Разберите ситуацию в дневнике самоанализа

Опишите одно из событий дня. Какие чувства и мысли оно вызвало? Как вы с ними справились? Это поможет вам лучше понимать ваши реакции.

✦ Практикуйте вечернюю благодарность

Запишите 3-5 вещей, за которые вы можете быть благодарны. Пусть это станет вашей ежедневной привычкой.

✦ Похвалите себя за «чистый» день

Обратите внимание на свои успехи, даже если они кажутся маленькими. Вы сделали важный шаг вперед.

✦ Сформулируйте намерение на завтра

Подумайте о том, чего бы вы хотели добиться завтра, и засыпайте с этими мыслями.



Совет:

Работа с триггерами — это основа управления собой. Чем лучше вы будете понимать свои слабости, тем эффективнее сможете с ними справляться.



Утренний старт:

01 Настройтесь на «чистый» день

Скажите себе: «Сегодня я сделаю всё, чтобы быть свободным от игры и двигаться в счастливое будущее».

02 Выполните зарядку

Легкая физическая активность улучшает самочувствие и добавляет энергии.

03 Позавтракайте вкусной и полезной едой

Питайтесь ваше тело правильно, чтобы заботиться о себе на физическом уровне.

Основные задачи дня:

✦ Сформулируйте одну задачу на день

Выберите конкретное достижение, которое вы хотите реализовать, и сосредоточьте ваши усилия на этом.

✦ Изучите тему: «Триггеры срыва»

Отношения с близкими часто страдают из-за зависимости. Сегодня ваша задача — понять, как восстановить и улучшить эти связи.

- Найдите материал, который поможет вам разобраться, как игровая зависимость влияет на отношения
- Начните осознавать, какие шаги вы можете предпринять для улучшения взаимоотношений с важными для вас людьми

✦ Ответьте письменно на вопросы по теме:

- Как изменились ваши отношения с близкими с тех пор, как вы начали играть?
- Что стало особенно сложным или болезненным для вас?
- Какие конкретные шаги вы можете предпринять, чтобы наладить отношения?
- Что вы готовы делать со своей стороны, чтобы вернуть доверие и укрепить взаимопонимание?

✦ Выполните творческое задание:

- Нарисуйте рисунок: «[Мои реальные отношения](#)»
- Затем создайте рисунок: «[Мои желаемые отношения](#)»
- Сравните эти два изображения. Какие чувства они у вас вызывают? Запишите ваши мысли и выводы.

✦ Найдите повод для радости

Обратите внимание на что-то, что сделало вас счастливее сегодня. Запишите этот момент, чтобы помнить, как важно замечать хорошее.

День 6. Осмысление отношений



✦ Сделайте что-то новое

Найдите что-то, что вы еще не пробовали, например:

- Посетите новое место
- Попробуйте блюдо, которое никогда раньше не ели
- Откройте для себя новую активность или увлечение

✦ Разберите ситуацию в дневнике самоанализа

Опишите одну из ситуаций дня. Что произошло, какие чувства она вызвала, как вы с этим справились? Это поможет вам осознать свои действия и эмоции.

✦ Практикуйте вечернюю благодарность

Запишите 3-5 вещей, за которые вы можете быть благодарны сегодня. Благодарность помогает замечать положительное и сохранять мотивацию.

✦ Похвалите себя за «чистый» день

Признайте свои успехи — вы работаете над собой, и это уже очень весомая причина для гордости за себя.

✦ Сформулируйте намерение на завтра

Подумайте, чего вы хотите достичь завтра. С этими позитивными мыслями ложитесь спать.

Совет:



Отношения восстанавливаются медленно, но с искренним желанием и последовательными действиями вы сможете вернуть доверие и близость с дорогими людьми.



Утренний старт:

01 Настройтесь на «чистый» день

Скажите себе: «Сегодня я сделаю всё, чтобы быть свободным от игры и двигаться в счастливое будущее».

02 Выполните зарядку

Легкая физическая активность поможет улучшить настроение и зарядиться энергией.

03 Позавтракайте вкусной и полезной едой

Старайтесь выбирать питательные блюда, которые приносят удовольствие и пользу.

Основные задачи дня:

✦ Сформулируйте одну задачу на день

Подумайте, какое дело вы хотите выполнить сегодня, и сосредоточьтесь на его реализации.

✦ Изучите тему: «Отрицание и сопротивление в выздоровлении игромана»

Отрицание проблемы и сопротивление изменениям — частые преграды на пути к выздоровлению.

- Прочитайте материал о том, как эти механизмы проявляются и влияют на процесс восстановления
- Поймите, как они могут действовать в вашей жизни и что с этим можно сделать

✦ Ответьте письменно на вопросы по теме:

- Замечаете ли вы у себя признаки сопротивления и отрицания?
- Приведите примеры ситуаций, в которых вы их проявляли.
- Как вы думаете, что теперь изменится в вашем поведении, когда вы осознали эти механизмы?

✦ Выполните творческое задание:

- Нарисуйте рисунок: «[Мое отрицание и сопротивление](#)»
- Затем создайте рисунок: «[Мое признание и принятие](#)»
- Сравните оба изображения. Какие чувства они у вас вызывают? Запишите ваши мысли и ощущения.

✦ Найдите повод для радости

Заметьте хотя бы одну вещь, которая сделала вас счастливым сегодня. Это может быть улыбка, доброе слово или удачное событие.

День 7.

Осознание отрицания
и сопротивления



✦ Сделайте что-то новое

Постарайтесь привнести в свой день что-то необычное:

- Откройте для себя новое место
- Попробуйте блюдо или занятие, которое вы никогда не пробовали
- Сделайте что-то, что выведет вас за пределы привычной рутины

✦ Разберитесь ситуацию в дневнике самоанализа

Выберите одно событие дня и проанализируйте его. Какие чувства и мысли оно вызвало? Как вы с ними справились?

✦ Практикуйте вечернюю благодарность

Запишите 3-5 вещей, за которые вы можете быть благодарны. Это поможет завершить день с положительным настроением.

✦ Похвалите себя за «чистый» день

Обратите внимание на свои успехи, даже если они кажутся небольшими. Вы делаете важные шаги вперед.

✦ Сформулируйте намерение на завтра

Подумайте о том, что вы хотите достичь или почувствовать завтра, и ложитесь спать с этими мыслями.



Признание проблемы и готовность к изменениям — это огромный шаг вперед. Позвольте себе идти к выздоровлению в своем темпе.



Утренний старт:

01 Настройтесь на «чистый» день

Скажите себе: «Сегодня я укреплю свою мотивацию и сделаю еще один шаг к лучшему».

02 Выполните зарядку

Легкие упражнения добавят энергии и улучшат самочувствие.

03 Позавтракайте вкусной и полезной едой

Выберите питательный завтрак, который зарядит вас силами на весь день.

Основные задачи дня:

✦ Сформулируйте одну задачу на день

Определите, что важно выполнить сегодня, и сосредоточьтесь на достижении этой цели.

✦ Изучите тему: «Мотивация»

Понять свою мотивацию — значит осознать, что движет вами к изменениям.

- Прочитайте статью или главу из книги о том, как укрепить мотивацию и почему она важна в процессе выздоровления.
- Подумайте, что вдохновляет вас двигаться вперед, несмотря на трудности.

✦ Выполните творческое задание:

- Нарисуйте рисунок: «Моя мотивация сейчас»
- Взгляните на ваше изображение. Какие чувства оно вызывает? Запишите свои мысли: как вы видите свою мотивацию на данном этапе? Считаете ли ее достаточно сильной? Что вы можете сделать, чтобы ее усилить?

✦ Сделайте что-то новое

Найдите что-то, что вы еще не пробовали:

- Исследуйте новое место
- Попробуйте необычное блюдо
- Освойте новое хобби или вид активности

✦ Найдите повод для радости

Заметьте хотя бы одну вещь, которая сделала вас счастливее сегодня. Это может быть мелочь — важно уметь радоваться даже простым моментам.

✦ Разберите ситуацию в дневнике самоанализа

Выберите одно событие или мысль, которая оказалась для вас значимой сегодня. Запишите свои наблюдения и выводы.

✦ Практикуйте вечернюю благодарность

Вспомните 3-5 вещей, за которые вы можете быть благодарен прямо сейчас. Эта практика помогает поддерживать позитивный настрой.

✦ Похвалите себя за «чистый» день

Заметьте свои усилия и прогресс. Каждый чистый день — это достижение, которым можно гордиться.

✦ Сформулируйте намерение на завтра

Определите, чего вы хотите добиться или почувствовать завтра. Ложитесь спать с этими мыслями.



Совет:

Мотивация — это двигатель изменений. Даже если она временами ослабевает, важно поддерживать ее, напоминая себе о своих целях и вдохновляющих причинах.

Утренний старт:

01 Настройтесь на «чистый» день

Напомните себе: «Я на правильном пути, и сегодня я сделаю еще один шаг вперед».

02 Выполните зарядку

Легкие физические упражнения помогут пробудить тело и зарядиться энергией.

03 Позавтракайте вкусной и полезной едой

Забота о своем теле — это основа вашего внутреннего баланса.

Основные задачи дня:

✦ Сформулируйте одну задачу на день

Выберите конкретную цель, которая важна для вас сегодня, и сосредоточьте усилия на ее достижении.

✦ Изучите тему: «Мотивация»

Вернитесь к материалу о мотивации, чтобы еще глубже понять, что помогает вам двигаться вперед. (Материалы доступны в разделе «Мотивация».)

- Подумайте о том, какие внутренние и внешние причины вдохновляют тебя продолжать борьбу с зависимостью
- Попробуйте записать или визуализировать свои источники мотивации

✦ Сделайте что-то новое

Попробуйте привнести свежие впечатления в свой день:

- Посетите новое место или займитесь интересной активностью
- Попробуйте блюдо, которое никогда раньше не ели
- Изучите новое хобби или освоение навыка

✦ Найдите повод для радости

Заметьте хотя бы одну вещь, которая принесла вам радость сегодня. Это может быть что-то небольшое, но важное для вашего настроения.

✦ Разберите ситуацию в дневнике самоанализа

Запишите одну из ситуаций, которые произошли сегодня. Как она повлияла на ваши мысли и чувства? Что вы узнали о себе?

✦ Практикуйте вечернюю благодарность

Найдите время перед сном, чтобы отметить 3-5 вещей, за которые вы можете быть благодарен. Это поможет завершить день на позитивной ноте.

✦ Похвалите себя за «чистый» день

Признайте свои усилия и достижения. Даже небольшой прогресс — это повод для гордости.

✦ Сформулируйте намерение на завтра

Продумайте, что вы хотите сделать или почувствовать завтра. Ложитесь спать с этими мыслями.



Совет:

Каждый раз, когда вы чувствуете упадок сил, возвращайтесь к теме мотивации. Осознание своих целей и источников вдохновения поможет сохранить фокус и двигаться дальше.



Утренний старт:

01 Настройтесь на «чистый» день

Начните день с мысли: «Я управляю своей жизнью и каждым своим выбором».

02 Выполните зарядку

Простые физические упражнения помогут вам почувствовать бодрость и улучшить настроение.

03 Позавтракайте вкусной и полезной едой

Важно начать день с заботы о своем теле, чтобы поддерживать гармонию и энергию.

Основные задачи дня:

✦ Сформулируйте одну задачу на день

Подумайте, чего вы хотите достичь сегодня. Пусть это будет конкретная и выполнимая цель. Сделайте всё, чтобы ее реализовать.

✦ Изучите тему: «Мотивация»

Продолжайте углублять свое понимание мотивации. (Ссылка на материалы находится в разделе «Мотивация».)

- Подумайте о своих целях: что вас вдохновляет на продолжение пути к выздоровлению?
- Запишите, почему эти цели важны для вас.

✦ Сделайте что-то новое

Пробуйте новое каждый день — это помогает развиваться и находить радость в неожиданном:

- Посетите новое место
- Попробуйте интересное блюдо
- Начните изучать навык, который давно хотели освоить

✦ Найдите повод для радости

Найдите хотя бы одну вещь, которая сделала вас счастливее сегодня. Это может быть что-то небольшое: добрая улыбка, хорошая погода, приятный разговор.

✦ Разберите ситуацию в дневнике самоанализа

Выберите одну ситуацию дня, запишите ее в дневнике. Какие мысли и эмоции она у вас вызвала? Как вы справились? Это поможет вам глубже понять себя.

✦ Практикуйте вечернюю благодарность

Вспомните 3-5 вещей, за которые вы можете быть благодарны сегодня. Завершите день на позитивной ноте.

✦ Похвалите себя за «чистый» день

Признайте свои усилия. Вы продолжаете двигаться вперед, и это уже достойно гордости.

✦ Сформулируйте намерение на завтра

Определите, что вы хотите сделать или почувствовать завтра. Пусть эта мысль станет вашим ориентиром.



Совет:

Мотивация — это топливо для движения. Даже в трудные моменты напоминайте себе, ради чего вы начали этот путь, и что вас ждет, если вы продолжите.



Утренний старт:

01 Настройтесь на «чистый» день

Начните день с установки: «Сегодня я выбираю осознанность и гармонию в своей жизни».

02 Выполните зарядку

Несколько минут легкой активности помогут вам пробудить тело и зарядиться энергией.

03 Позавтракайте вкусной и полезной едой

Завтрак — это не только энергия для тела, но и напоминание о том, что вы заботитесь о себе.

Основные задачи дня:

✦ Сформулируйте одну задачу на день

Подумайте, что важно для вас сегодня, и поставьте перед собой конкретную цель. Выполните ее максимально качественно.

✦ Изучите тему: «Мотивация»

Вернитесь к материалам, доступным в разделе «Мотивация».

- Подумайте, как можно укрепить вашу мотивацию
- Запишите свои выводы: что помогает вам двигаться вперед даже в сложные моменты?

✦ Найдите повод для радости

Заметьте хотя бы одну приятную мелочь в своем дне. Это может быть улыбка, удачный момент, поддержка близкого человека.

✦ Разберите ситуацию в дневнике самоанализа

Выберите одно событие, которое вызвало у вас сильные эмоции, и запишите его. Как вы справились с этой ситуацией? Что можете взять из нее на будущее?

✦ Практикуйте вечернюю благодарность

Запишите 3-5 вещей, за которые вы можете быть благодарны сегодня. Эти моменты помогают видеть свет даже в сложные дни.

✦ Похвалите себя за «чистый» день

Отметьте свои достижения, даже если они кажутся небольшими. Каждый день без игры — это важный шаг к твоей цели.

✦ Сформулируйте намерение на завтра

Определите, чего вы хотите достичь или почувствовать завтра. Пусть это станет вашей отправной точкой на следующий день.

Совет:



Помните, что мотивация — это не только внутренний стимул, но и результат вашей работы над собой. Продолжайте наполнять свой день моментами, которые вдохновляют и поддерживают.



Утренний старт:

01 Настройтесь на «чистый» день

Напомните себе: «Сегодня я укрепляю свои привычки и продолжаю путь к лучшей жизни».

02 Выполните зарядку

Простые упражнения разбудят тело и поднимут настроение. Начните день с движения.

03 Позавтракайте вкусной и полезной едой

Пусть ваш завтрак будет вкусным, сбалансированным и питательным. Это важная часть заботы о себе.

Основные задачи дня:

✦ Сформулируйте одну задачу на день

Выберите конкретное дело, которое вы хотите завершить сегодня. Это может быть что-то большое или небольшое, но важное. Постарайтесь выполнить его.

✦ Изучите тему: «Мотивация»

Вернитесь к материалам о мотивации в разделе «Мотивация».

- Задумайтесь, как вы можете использовать полученные знания в вашей жизни
- Запишите, что вдохновляет вас продолжать и помогает оставаться на верном пути

✦ Найдите повод для радости

Обратите внимание на что-то хорошее, что случилось сегодня. Это может быть даже маленькая мелочь: солнечная погода, удачная шутка, приятное общение.

✦ Разберите ситуацию в дневнике самоанализа

Запишите одно из событий дня, которое вызвало у вас сильные эмоции. Что вы чувствовали? Как вы отреагировали? Какие выводы вы можете сделать?

✦ Практикуйте вечернюю благодарность

Запишите 3-5 вещей, за которые вы благодарны сегодня. Это поможет завершить день с ощущением гармонии и довольства.

✦ Похвалите себя за «чистый» день

Признайте свои успехи, даже если они кажутся небольшими. Каждый день без игры — это значительное достижение.

День 12.

Осознанность и продолжение
работы над мотивацией



✦ Сформулируйте намерение на завтра

Подумайте о том, чего вы хотите достичь или испытать завтра, и засыпайте с этими мыслями.



Совет:

Мотивация — это путь, который требует постоянного укрепления. Каждый шаг в работе над собой приближает вас к вашим целям.

Утренний старт:

01 Настройтесь на «чистый» день

Утро — это время для нового начала. Скажите себе: «Сегодня я справлюсь со всеми трудностями и сделаю еще один шаг к своей цели».

02 Выполните зарядку

Легкие упражнения помогут пробудить тело и зарядиться энергией для предстоящих задач.

03 Позавтракайте вкусной и полезной едой

Сбалансированный завтрак — это вклад в ваш физическое и эмоциональное здоровье.

Основные задачи дня:

✦ Сформулируйте одну задачу на день

Подумайте, что вы хотите выполнить сегодня, и поставьте перед собой достижимую цель. Выполнив ее, вы почувствуете уверенность в своих силах.

✦ Изучите тему: «Мотивация»

Вернитесь к материалам в разделе «Мотивация». Подумайте, что нового вы можете узнать, чтобы укрепить свою решимость и мотивацию.

- Запишите основные мысли или выводы, которые вдохновляют вас.

✦ Найдите повод для радости

Заметьте хотя бы одно приятное событие дня. Это может быть улыбка, удачная мысль, доброе слово или даже мелкая победа.

✦ Разберите ситуацию в дневнике самоанализа

Выберите событие или мысль, которая показалась вам значимой, и запишите свои эмоции и выводы. Это поможет вам лучше понимать свои реакции.

✦ Практикуйте вечернюю благодарность

Найдите 3-5 вещей, за которые вы можете быть благодарен. Это создаст позитивный настрой перед сном.

✦ Похвалите себя за «чистый» день

Подумайте о ваших успехах и отметьте, чего вы достигли сегодня. Каждый шаг вперед имеет значение.

День 13.

Продолжаем укреплять
осознанность



✦ Сформулируйте намерение на завтра

Подумайте, что вы хотите сделать или почувствовать завтра. Пусть эта мысль будет вашим мотиватором.



Совет:

Каждый день без игры — это победа. Продолжайте замечать свои успехи и напоминайте себе, почему вы начали этот путь.

Утренний старт:

01 Настройтесь на «чистый» день

Скажите себе: «Сегодня я завершу еще один важный этап на пути к свободе от зависимости».

02 Выполните зарядку

Простые упражнения улучшат самочувствие и подарят заряд бодрости.

03 Позавтракайте вкусной и полезной едой

Начните день с заботы о себе, выбирая питательные продукты.

Основные задачи дня:

✦ Сформулируйте одну задачу на день

Определите конкретное дело, которое вы хотите выполнить. Это укрепит вашу уверенность в собственных силах

✦ Изучите тему: «Мотивация»

Завершите чтение раздела «Мотивация» и подумайте, какие ключевые выводы вы сделали для себя.

✦ Ответьте письменно на вопросы для подведения итогов:

- Что для вас было самым сложным в теме мотивации и почему?
- Нарисуйте рисунок: «**Моя мотивация сейчас**». Сравните этот рисунок с тем, который вы сделали в начале раздела. Что изменилось? Какие чувства вызывает у вас этот новый рисунок?
- Что нового вы узнали о себе, работая над этой темой?
- Как вы планируете использовать эти знания в жизни?

✦ Найдите повод для радости

Заметьте хотя бы одно приятное событие дня. Это может быть улыбка, теплые слова или маленькая победа.

✦ Разберите ситуацию в дневнике самоанализа

Опишите событие, которое оказалось для вас важным. Что вы поняли о себе благодаря этому? Какие выводы можете сделать?

✦ Практикуйте вечернюю благодарность

Напишите 3-5 вещей, за которые вы благодарны сегодня. Это поможет завершить день с чувством удовлетворения.

День 14.

Продолжаем укреплять
осознанность



✦ Похвалите себя за «чистый» день

Признайте свои усилия и достижения. Каждый день без игры — это шаг к лучшему будущему.

✦ Сформулируйте намерение на завтра

Подумайте, чего вы хотите добиться завтра, и ложитесь спать с этим планом в голове.

Совет:



Завершая раздел «Мотивация», не забывайте возвращаться к нему в моменты, когда нужна дополнительная поддержка. Это ваш инструмент для укрепления уверенности и вдохновения.



Утренний старт:

01 Настройтесь на «чистый» день

Скажите себе: «Сегодня я начну создавать свою структуру и планировать свою жизнь более осознанно».

02 Выполните зарядку

Легкие упражнения помогут пробудиться и зарядиться энергией на весь день.

03 Позавтракайте вкусной и полезной едой

Начните день с питательного завтрака, который обеспечит силы для выполнения задач.

Основные задачи дня:

✦ Сформулируйте одну задачу на день

Определите, какое дело вы хотите сделать сегодня, и приложите все усилия для его завершения. Эта цель станет вашим первым шагом в планировании.

✦ Изучите тему: «Нормирование и планирование»

Прочитайте материалы, которые помогут понять, как нормирование и планирование могут структурировать вашу жизнь.

- Задумайтесь, какие элементы структуры вы уже используете, а что стоит добавить
- Запишите, как планирование может помочь вам справляться с трудностями

✦ Выполните творческое задание:

- Нарисуйте рисунок: «Мое нормирование и планирование сейчас».
- Посмотрите на рисунок и подумайте: Какие чувства он у вас вызывает? Что бы вы хотели изменить в вашем подходе к планированию? Какие шаги вы можете предпринять, чтобы улучшить вашу систему?

✦ Найдите повод для радости

Заметьте хотя бы одну вещь, которая вызвала у вас улыбку сегодня. Это может быть что-то простое, но значимое.

✦ Разберите ситуацию в дневнике самоанализа

Опишите событие, которое вызвало у вас сильные эмоции или стало важным опытом. Что вы поняли о себе благодаря этому?

День 15.

Первый шаг к нормированию
и планированию



✦ Практикуйте вечернюю благодарность

Подумайте о 3-5 вещах, за которые вы можете быть благодарны. Это поможет завершить день с позитивным настроем.

✦ Похвалите себя за «чистый» день

Признайте свои усилия и достижения, даже если они кажутся небольшими. Каждый шаг вперед важен.

✦ Сформулируйте намерение на завтра

Подумайте, чего вы хотите добиться завтра, и ложитесь спать с этим планом в голове.

Совет:



Нормирование и планирование — это мощные инструменты, которые помогают структурировать жизнь и делать ее более предсказуемой и спокойной. Попробуйте начать с простых шагов и постепенно внедряйте их в свой день.



Утренний старт:

01 Настройтесь на «чистый» день

Напомните себе: «Сегодня я работаю над тем, чтобы внести больше порядка и осознанности в свою жизнь».

02 Выполните зарядку

Легкая физическая активность подарит бодрость и улучшит настроение.

03 Позавтракайте вкусной и полезной едой

Уделите время завтраку, выбирая продукты, которые не только вкусны, но и полезны.

Основные задачи дня:

✦ Сформулируйте одну задачу на день

Определите главное дело, которое вы хотите завершить сегодня. Постарайтесь сосредоточиться на выполнении этой задачи.

✦ Изучите тему: «Нормирование и планирование»

Ознакомьтесь с материалами в разделе «Нормирование и планирование».

- Подумайте, какие аспекты нормирования и планирования вы уже внедряете в свою жизнь
- Запишите, что работает хорошо и что можно улучшить

✦ Найдите повод для радости

Найдите хотя бы одну вещь, которая вызвала у вас радость или улыбку. Это может быть даже незначительная деталь дня.

✦ Разберите ситуацию в дневнике самоанализа

Запишите событие, которое вызвало у вас эмоции или заставило задуматься. Разбор таких моментов помогает лучше понимать себя.

✦ Практикуйте вечернюю благодарность

Подумайте о 3-5 вещах, за которые вы можете быть благодарны прямо сегодня. Это поможет завершить день на позитивной ноте.

✦ Похвалите себя за «чистый» день

Подумайте о своих достижениях за сегодняшний день. Даже маленькие успехи достойны признания.

День 16.

Продолжение работы над нормированием
и планированием



✦ Сформулируйте намерение на завтрашний день

Определите, что вы хотите сделать или почувствовать завтра, и ложитесь спать с позитивными мыслями.

Совет:



Нормирование и планирование требуют времени, чтобы стать привычкой. Начните с малого, добавляя в свой день немного больше структуры, и со временем вы увидите положительные изменения.

Утренний старт:

01 Настройтесь на «чистый» день

Напомните себе: «Сегодня я продолжаю формировать полезные привычки, которые делают мою жизнь лучше».

02 Выполните зарядку

Несколько минут физической активности подарят бодрость и улучшат самочувствие.

03 Позавтракайте вкусной и полезной едой

Выберите блюда, которые помогут вам начать день с заботой о своем здоровье.

Основные задачи дня:

✦ Сформулируйте одну задачу на день

Определите, что вы хотите выполнить сегодня. Пусть это будет конкретное и достижимое дело.

✦ Изучите тему: «Нормирование и планирование»

Вернитесь к материалам в разделе «Нормирование и планирование».

- Проанализируйте, как планирование помогает вам упорядочивать жизнь
- Запишите, какие элементы вашей системы работают, а что еще нужно доработать

✦ Найдите повод для радости

Найдите хотя бы одну приятную мелочь в вашем дне. Это может быть улыбка, добрый жест или личная победа.

✦ Разберите ситуацию в дневнике самоанализа

Опишите событие или мысль, которая сегодня была для вас важной. Что вы поняли о себе и как можете использовать этот опыт?

✦ Практикуйте вечернюю благодарность

Вспомните 3-5 вещей, за которые вы можете быть благодарны сегодня. Это помогает завершить день с позитивным настроением.

✦ Похвалите себя за «чистый» день

Заметьте, что вам удалось сегодня, и не забывайте отмечать даже маленькие успехи.

День 17.

Укрепление навыков
нормирования и планирования



✦ Сформулируйте намерение на завтрашний день

Продумайте, что вы хотите сделать или почувствовать завтра, и ложитесь спать с этой мыслью.



Совет:

Продолжайте замечать свои успехи в нормировании и планировании. Каждый раз, когда вы видите результат своих усилий, это укрепляет вашу уверенность и мотивацию.

Утренний старт:

01 Настройтесь на «чистый» день

Напомните себе: «Я выбираю осознанность и порядок. Сегодня я продолжаю двигаться к лучшей версии себя».

02 Выполните зарядку

Физическая активность пробудит тело и добавит энергии для выполнения задач.

03 Позавтракайте вкусной и полезной едой

Завтрак — это не только заряд энергии, но и напоминание о вашей заботе о себе.

Основные задачи дня:

✦ Сформулируйте одну задачу на день

Определите, что важно завершить сегодня. Пусть эта задача станет вашим ориентиром на день.

✦ Изучите тему: «Нормирование и планирование»

Ознакомьтесь с материалами в разделе «Нормирование и планирование».

- Подумайте, как вы можете улучшить вашу текущую систему планирования
- Запишите шаги, которые помогут вам сделать планирование более эффективным

✦ Найдите повод для радости

Заметьте хотя бы одну позитивную деталь в вашем дне. Это может быть улыбка, приятное общение или завершённое дело.

✦ Разберите ситуацию в дневнике самоанализа

Выберите событие или мысль, которая вызвала у вас эмоции. Запишите свои наблюдения, выводы и чувства. Это упражнение поможет лучше понять себя.

✦ Практикуйте вечернюю благодарность

Подумайте о 3-5 вещах, за которые вы можете быть благодарен. Благодарность помогает сохранять позитивный настрой и уменьшать стресс.

✦ Похвалите себя за «чистый» день

Признайте свои усилия. Каждый день без игры — это ваша победа.

День 18.

Закрепляем навыки
планирования



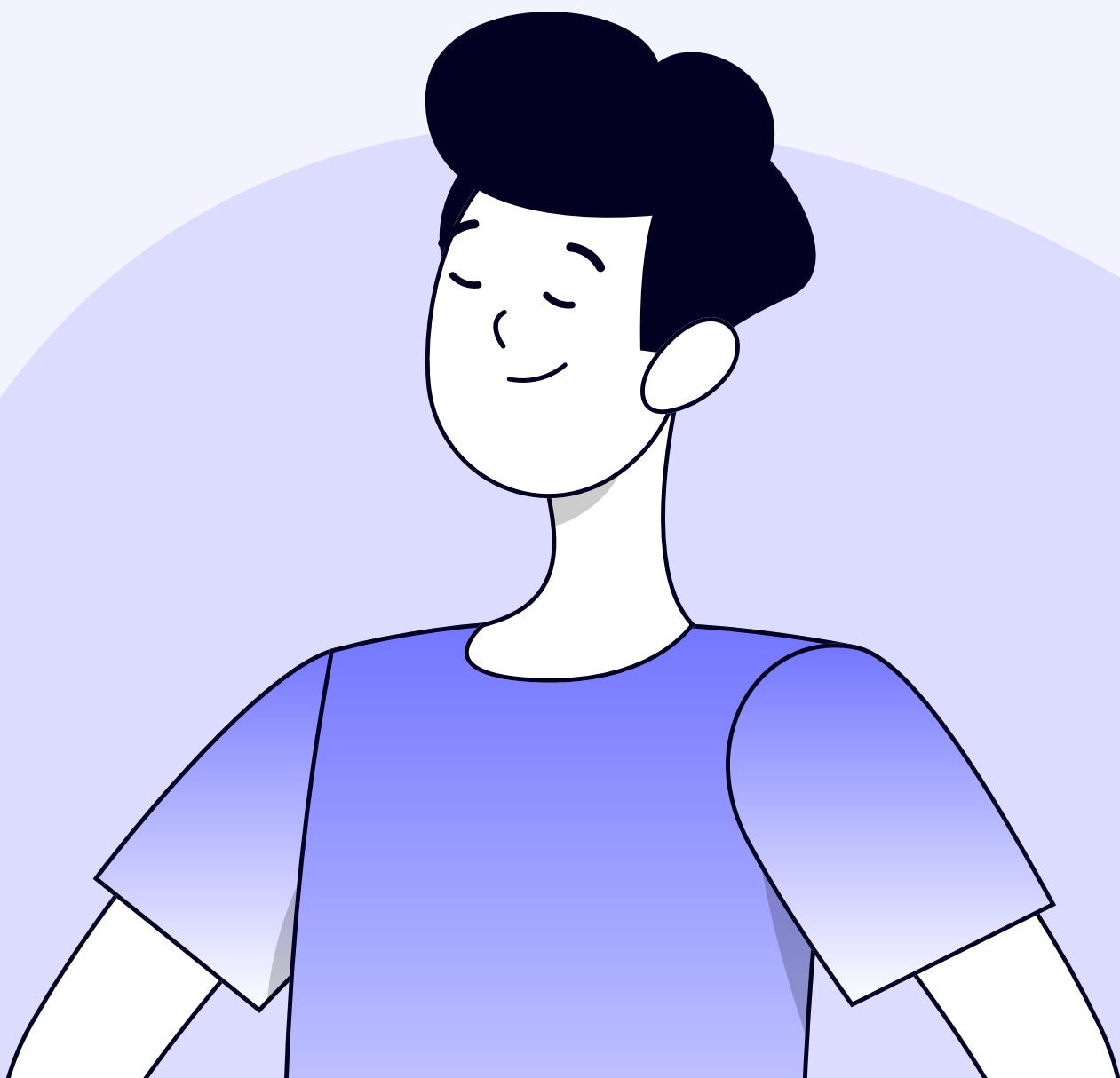
✦ Сформулируйте намерение на завтрашний день

Определите, какие шаги вы хотите предпринять завтра, и ложитесь спать с этими мыслями.

Совет:



Помните, что планирование — это не строгое ограничение, а способ сделать жизнь более структурированной и управляемой. Каждый маленький шаг в сторону упорядоченности помогает вам двигаться вперед.



Утренний старт:

01 Настройтесь на «чистый» день

Напомните себе: «Сегодня я сохраняю осознанность и контролирую свои решения».

02 Выполните зарядку

Легкая физическая активность помогает телу чувствовать себя лучше и готовит вас к выполнению задач.

03 Позавтракайте вкусной и полезной едой

Забота о своем здоровье начинается с завтрака. Выбирайте продукты, которые дают энергию и удовольствие.

Основные задачи дня:

✦ Сформулируйте одну задачу на день

Подумайте о том, что вы хотите достичь сегодня, и направьте свои усилия на выполнение этой задачи.

✦ Изучите тему: «Нормирование и планирование»

Вернитесь к материалам в разделе «Нормирование и планирование».

- Задумайтесь, как создание расписания или списка задач помогает вам чувствовать больше контроля
- Запишите изменения, которые вы хотите внести в свое планирование

✦ Найдите повод для радости

Заметьте хотя бы одну вещь, которая сделала вас счастливее сегодня. Это может быть маленькая победа, комплимент или хорошее событие.

✦ Разберите ситуацию в дневнике самоанализа

Выберите одно событие дня, которое вызвало у вас сильные эмоции. Запишите свои чувства, мысли и выводы. Это поможет лучше понять себя и свои реакции.

✦ Практикуйте вечернюю благодарность

Подумай о 3-5 вещах, за которые вы можете быть благодарен. Эта привычка помогает завершить день с ощущением гармонии и удовлетворения.

✦ Похвалите себя за «чистый» день

Признайте свои усилия и достижения. Даже небольшой прогресс — это важный шаг к цели.

День 19.

Еще один шаг
к упорядоченной жизни



✦ Сформулируйте намерение на завтрашний день

Определите, какие задачи или цели вы хотите выполнить завтра. Ложитесь спать с позитивными мыслями об этом.

Совет:



Нормирование и планирование дают вам возможность чувствовать уверенность в завтрашнем дне. Даже если всё идет не по плану, сам факт планирования помогает вам двигаться вперед с большей уверенностью.



Утренний старт:

01 Настройтесь на «чистый» день

Напомните себе: «Сегодня я использую свои силы для того, чтобы строить свою жизнь осознанно и уверенно».

02 Выполните зарядку

Простые упражнения помогут зарядиться энергией и настроиться на продуктивный день.

03 Позавтракайте вкусной и полезной едой

Начните день с завтрака, который приносит не только пользу, но и удовольствие.

Основные задачи дня:

✦ Сформулируйте одну задачу на день

Выберите важную цель, на которую вы хотите направить свои усилия сегодня, и сосредоточьтесь на ее выполнении.

✦ Изучите тему: «Нормирование и планирование»

Вернитесь к материалам, которые вы изучали ранее, и проанализируйте свои достижения:

- Что изменилось в вашем отношении к планированию за эти дни?
- Какие привычки вы уже внедрили?
- Что еще требует внимания или улучшения?
- Запишите, как нормирование и планирование помогают вам сохранять баланс в жизни.

✦ Найдите повод для радости

Заметьте что-то хорошее, что произошло сегодня. Это может быть приятный момент, новая идея или простая радость.

✦ Разберите ситуацию в дневнике самоанализа

Опишите событие, которое вызвало у вас эмоции или стало важным уроком. Какие выводы вы можете сделать из этого?

✦ Практикуйте вечернюю благодарность

Запишите 3-5 вещей, за которые вы можете быть благодарны сегодня. Эта практика укрепляет позитивный взгляд на жизнь.

День 20.

Укрепляем привычки нормированного
и запланированного образа жизни



✦ Похвалите себя за «чистый» день

Признайте свои усилия. Каждый день без игры — это важный шаг вперед.

✦ Сформулируйте намерение на завтрашний день

Подумай, какие действия и мысли вы хотите привнести в завтрашний день, и ложитесь спать с этими идеями.

Совет:



Нормирование и планирование помогают вам взять контроль над своей жизнью. Используй эти инструменты, чтобы сделать каждый день более осмысленным и гармоничным.

Утренний старт:

01 Настройтесь на «чистый» день

Напомните себе: «Я способен планировать свою жизнь и делать ее более упорядоченной».

02 Выполните зарядку

Легкие упражнения помогут вам почувствовать бодрость.

03 Позавтракайте вкусной и полезной едой

Уделите внимание своему завтраку. Пусть он будет не только питательным, но и приятным.

Основные задачи дня:

✦ Сформулируйте одну задачу на день

Определите, что вы хотите достичь сегодня, и приложите усилия для ее выполнения.

✦ Подведите итоги раздела «Нормирование и планирование»

- Что вы думаете о своем подходе к нормированию и планированию?
- Насколько у вас стало получаться планировать дела и управлять вашей жизнью?
- Что вы считаете своими достижениями в этой области?

✦ Творческое задание:

- Нарисуйте рисунок: [«Мое нормирование и планирование сейчас»](#).
- Сравните его с тем, который вы делали в начале раздела. Что изменилось? Какие эмоции вызывает у вас этот новый рисунок? Что вы узнали о себе, работая с этим разделом?

✦ Найдите повод для радости

Заметьте хотя бы одно приятное событие дня. Это может быть что-то маленькое, но значимое для вас.

✦ Разберите ситуацию в дневнике самоанализа

Запишите одно из событий дня. Какие чувства оно вызвало? Какие выводы вы сделали? Это упражнение помогает углубить самопонимание.

✦ Практикуйте вечернюю благодарность

Подумайте о 3-5 вещах, за которые вы можете быть благодарны сегодня. Завершите день с ощущением признательности.

День 21.

Завершаем раздел «Нормирование и планирование»



✦ Похвалите себя за «чистый» день

Признайте свои усилия. Каждый день без игры — это победа, и ваши старания заслуживают похвалы.

✦ Сформулируйте намерение на завтрашний день

Подумайте, чего вы хотите достичь завтра, и засыпайте с мыслями об этом.

Совет:



Подведение итогов помогает лучше осознать свои успехи и понять, что можно улучшить. Продолжайте применять навыки нормирования и планирования, чтобы делать вашу жизнь более упорядоченной.

Утренний старт:

01 Настройтесь на «чистый» день

Скажите себе: «Я продолжаю двигаться вперед. Сегодняшний день — еще одна возможность для роста и успеха».

02 Выполните зарядку

Начните день с физической активности, чтобы зарядиться энергией и улучшить настроение.

03 Позавтракайте вкусной и полезной едой

Завтрак — это время, чтобы побаловать себя и дать телу необходимую энергию.

Основные задачи дня:

✦ Сформулируйте одну задачу на день

Определите, что важно сделать сегодня, и сосредоточьте усилия на достижении этой цели.

✦ Изучите тему: «Закрепление результатов»

- Ознакомьтесь с материалами по этой теме. Подумайте, как сохранить достигнутые изменения в жизни и укрепить свои новые привычки.
- Запишите, какие методы помогают вам закреплять успехи

✦ Творческое задание:

- Нарисуйте рисунок: [«Мои достижения»](#).
- Взгляните на изображение и задайте себе вопросы: Что я чувствую, глядя на этот рисунок? Какие успехи особенно меня радуют? Чего еще я хочу достичь?

✦ Ответьте письменно на вопросы:

- Чем вы можете гордиться к этому моменту?
- Что вы узнали о себе за время прохождения программы?
- Чему еще вы хотите научиться?

✦ Найдите повод для радости

Заметьте хотя бы одну вещь, которая вызвала у вас радость сегодня. Это может быть небольшое событие или момент, который улучшил ваш день.

✦ Разберите ситуацию в дневнике самоанализа

Опишите одно событие дня, которое вызвало у вас эмоции. Какие выводы вы можете сделать из этого опыта?

✦ Практикуйте вечернюю благодарность

Подумайте о 3-5 вещах, за которые вы можете быть благодарны. Благодарность помогает завершить день с позитивными мыслями.

✦ Похвалите себя за «чистый» день

Обратите внимание на ваши усилия и достижения. Каждый день без игры — это шаг к лучшей жизни.

✦ Сформулируйте намерение на завтрашний день

Подумайте, чего вы хотите достичь завтра, и ложитесь спать с этими мыслями.

Совет:



Закрепление результатов — это не только осознание своих успехов, но и готовность продолжать работу над собой. Напоминайте себе, что вы можете гордиться своими достижениями и использовать их как опору для будущего.



Утренний старт:

01 Настройтесь на «чистый» день

Напомните себе: «Сегодня я продолжаю свои усилия и укрепляю достигнутые результаты».

02 Выполните зарядку

Несколько минут физической активности помогут пробудить тело и зарядить энергией.

03 Позавтракайте вкусной и полезной едой

Определите важную цель, которую вы хотите достичь сегодня, и направьте свои усилия на ее выполнение.

Основные задачи дня:

✦ Сформулируйте одну задачу на день

Подумайте о том, что вы хотите достичь сегодня, и направьте свои усилия на выполнение этой задачи.

✦ Изучите тему: «Закрепление результатов»

Ознакомьтесь с материалами из раздела «Закрепление результатов».

- Задумайтесь, какие действия помогают вам сохранить прогресс
- Запишите свои выводы, чтобы легче было использовать их в будущем

✦ Найдите повод для радости

Заметьте хотя бы одну позитивную деталь сегодняшнего дня. Это может быть небольшая победа, удачная идея или приятный момент.

✦ Разберите ситуацию в дневнике самоанализа

Опишите одно событие или мысль, которые были значимыми для вас сегодня. Какие чувства и мысли это вызвало? Какие выводы вы можете сделать?

✦ Практикуйте вечернюю благодарность

Запишите 3-5 вещей, за которые вы можете быть благодарен сегодня. Это помогает завершить день на позитивной ноте.

✦ Похвалите себя за «чистый» день

Признайте свои усилия. Каждый день без игры — это победа, заслуживающая похвалы.

✦ Сформулируйте намерение на завтрашний день

Подумайте, что вы хотите достичь завтра, и засыпайте с мыслями о своей цели.

Совет:



Закрепление результатов требует терпения и настойчивости. Продолжайте напоминать себе, почему вы начали этот путь, и используйте свои достижения как стимул двигаться дальше.



Утренний старт:

01 Настройтесь на «чистый» день

Начните день с мысли: «Я иду вперед. Сегодня я сделаю всё, чтобы сохранить достигнутое».

02 Выполните зарядку

Несколько минут физической активности помогут вам зарядиться энергией и улучшить настроение.

03 Позавтракайте вкусной и полезной едой

Уделите внимание завтраку, чтобы день начался с заботы о теле и разуме.

Основные задачи дня:

✦ Сформулируйте одну задачу на день

Определите, что важно сделать сегодня, и сосредоточьтесь на выполнении этого дела.

✦ Продолжите изучение темы: «Закрепление результатов»

Ознакомьтесь с материалами в разделе «Закрепление результатов».

- Задумайтесь, какие привычки помогают вам укреплять новые способы мышления и поведения
- Запишите ключевые выводы и полезные практики

✦ Найдите повод для радости

Заметьте хотя бы одно приятное событие дня. Это может быть что-то маленькое, но значимое, например, удачный момент или дружеский разговор.

✦ Разберите ситуацию в дневнике самоанализа

Опишите событие или мысль, которая была важной сегодня. Какие эмоции и мысли оно вызвало? Какой вывод вы можете сделать?

✦ Практикуйте вечернюю благодарность

Подумайте о 3-5 вещах, за которые вы можете быть благодарны сегодня. Эта привычка помогает завершить день с позитивным настроением.

✦ Похвалите себя за «чистый» день

Обратите внимание на свои усилия и достижения. Даже небольшой прогресс — это победа.

День 24.

Продолжаем закреплять успехи



✦ Сформулируйте намерение на завтрашний день

Подумайте, что вы хотите достичь завтра, и засыпайте с мыслями об этом.

Совет:



Регулярная практика закрепления успехов помогает поддерживать мотивацию и уверенность. Напоминайте себе, что каждый день без игры — это шаг к свободе и новой жизни.

Утренний старт:

01 Настройтесь на «чистый» день

Напомните себе: «Сегодня я продолжаю свое движение вперед, укрепляя свои достижения».

02 Выполните зарядку

Несколько минут физической активности помогут вам зарядиться энергией и улучшить настроение.

03 Позавтракайте вкусной и полезной едой

Сбалансированный завтрак придаст вам сил для продуктивного дня.

Основные задачи дня:

✦ Сформулируйте одну задачу на день

Определите важную цель, которую вы хотите достичь сегодня, и приложите усилия для ее выполнения.

✦ Продолжите изучение темы: «Закрепление результатов»

Обратитесь к материалам в разделе «Закрепление результатов» и подумайте:

- Какие изменения вы уже укрепили в своей жизни?
- Какие привычки помогают вам поддерживать позитивный настрой?
- Запишите, что вы можете улучшить или дополнить в своих действиях.

✦ Найдите повод для радости

Заметьте хотя бы одно событие, которое принесло вам радость. Это может быть маленький успех, улыбка или приятный разговор.

✦ Разберитесь ситуацию в дневнике самоанализа

Опишите одно событие или мысль дня, которое вызвало у вас эмоции. Запишите свои выводы и что вы поняли о себе благодаря этому.

✦ Практикуйте вечернюю благодарность

Подумайте о 3–5 вещах, за которые вы можете быть благодарен. Это поможет завершить день с позитивным настроением.

✦ Похвалите себя за «чистый» день

Признайте свои усилия и достижения. Даже небольшой прогресс имеет значение.

День 25.

Укрепляем осознанность и результаты



✦ Сформулируйте намерение на завтрашний день

Определите, чего вы хотите достичь завтра, и засыпайте с мыслями о своих целях.



Совет:

Каждый день укрепляет вашу устойчивость. Продолжайте напоминать себе, что успех состоит из маленьких шагов, которые вы делаете ежедневно.

Утренний старт:

01 Настройтесь на «чистый» день

Скажите себе: «Сегодня я сохраняю ясность, осознанность и уверенность в своих действиях».

02 Выполните зарядку

Физическая активность улучшает настроение и заряжает энергией на весь день.

03 Позавтракайте вкусной и полезной едой

Начните утро с заботы о себе, выбирая питательный и вкусный завтрак.

Основные задачи дня:

✦ Сформулируйте одну задачу на день

Определите важное дело, которое вы хотите завершить сегодня, и сосредоточьтесь на его выполнении.

✦ Продолжите изучение темы: «Закрепление результатов»

Ознакомьтесь с материалами раздела. Подумайте:

- Какие действия помогают вам сохранять свои достижения?
- Какие новые привычки вы хотите добавить в свою жизнь?
- Запишите ваши мысли, чтобы позже использовать их в планировании.

✦ Найдите повод для радости

Обратите внимание на маленькие радости, которые принес вам сегодняшний день. Это может быть случайная улыбка, приятный разговор или чувство завершенного дела.

✦ Разберите ситуацию в дневнике самоанализа

Опишите событие, которое было важным сегодня. Запишите свои мысли, чувства и выводы. Это поможет глубже понять себя.

✦ Практикуйте вечернюю благодарность

Запишите 3–5 вещей, за которые вы благодарны сегодня. Эта практика помогает завершить день с ощущением внутреннего удовлетворения.

✦ Похвалите себя за «чистый» день

Признайте свои усилия. Каждый день без игры — это важный шаг к стабильной и осознанной жизни.

День 26.

Продолжаем укреплять успехи



✦ Сформулируйте намерение на завтрашний день

Подумайте, что вы хотите сделать завтра, и засыпайте с позитивным настроем на следующий день.



Совет:

Укрепление результатов требует постоянства. Напоминайте себе о своих успехах, чтобы сохранять мотивацию и уверенность в своих силах.



Утренний старт:

01 Настройтесь на «чистый» день

Напомни себе: «Я продолжаю двигаться вперед и укрепляю свои достижения».

02 Выполните зарядку

Легкая физическая активность разбудит тело и зарядит энергией.

03 Позавтракайте вкусной и полезной едой

Начните день с питательного завтрака, чтобы поддерживать себя на физическом и эмоциональном уровне.

Основные задачи дня:

✦ Сформулируйте одну задачу на день

Выберите конкретную цель, которую вы хотите выполнить сегодня, и сосредоточьтесь на ее достижении.

✦ Продолжите изучение темы: «Закрепление результатов»

Прочитайте материал из раздела. Подумайте:

- Какие стратегии помогают вам сохранять свои достижения?
- Что вы можете сделать, чтобы закрепить новые привычки?
- Запишите свои мысли и идеи для дальнейшей работы.

✦ Найдите повод для радости

Обратите внимание на моменты, которые принесли радость сегодня. Это может быть простой успех, приятная беседа или достижение небольшого результата.

✦ Разберите ситуацию в дневнике самоанализа

Выберите событие дня, которое вызвало у вас эмоции, и запишите свои мысли и выводы. Это упражнение поможет лучше понять ваши реакции и чувства.

✦ Практикуйте вечернюю благодарность

Напишите 3–5 вещей, за которые вы благодарны сегодня. Это поможет завершить день с позитивными мыслями.

✦ Похвалите себя за «чистый» день

Признайте свои усилия и достижения. Каждый день без игры — это важный шаг к свободе.

День 27.

Поддерживаем внутренний баланс



✦ Сформулируйте намерение на завтрашний день

Подумайте о том, чего вы хотите достичь завтра, и засыпайте с этими мыслями.



Совет:

Каждый день укрепляет вашу уверенность и поддерживает ваши успехи. Продолжайте напоминать себе, что вы можете гордиться своими достижениями.



Утренний старт:

01 Настройтесь на «чистый» день

Напомните себе: «Я близок к завершению программы, и мои усилия приносят результаты. Сегодня я продолжу укреплять свои успехи».

02 Выполните зарядку

Легкие упражнения помогут вам проснуться и зарядиться энергией.

03 Позавтракайте вкусной и полезной едой

Завтрак — это первый шаг к поддержанию сил и настроения в течение дня.

Основные задачи дня:

✦ Сформулируйте одну задачу на день

Определите главное дело, которое вы хотите сделать сегодня, и сосредоточьтесь на его выполнении.

✦ Продолжите изучение темы: «Закрепление результатов»

Ознакомьтесь с материалами раздела. Подумайте:

- Какие изменения вы уже закрепили в своей жизни?
- Какие действия помогают вам сохранять мотивацию и уверенность?
- Запишите свои мысли и стратегии для дальнейшей работы.

✦ Найдите повод для радости

Обратите внимание на то, что принесло вам радость сегодня. Это может быть небольшое событие или момент, который вызвал улыбку.

✦ Разберите ситуацию в дневнике самоанализа

Опишите одно событие или мысль, которая оказалась для вас значимой. Какие выводы вы можете сделать? Как это поможет вам в будущем?

✦ Практикуйте вечернюю благодарность

Напишите 3–5 вещей, за которые вы благодарны сегодня. Это поможет завершить день на позитивной ноте.

✦ Похвалите себя за «чистый» день

Заметьте свои усилия и достижения. Каждый день без игры — это результат вашей силы и настойчивости.

День 28.

Укрепляем уверенность
в своих результатах



✦ Сформулируйте намерение на завтрашний день

Подумайте, чего вы хотите достичь завтра, и ложитесь спать с позитивными мыслями.



Совет:

Достигнутые результаты — это не только заслуга вашей силы, но и показатель вашего роста. Продолжайте закреплять успехи и гордитесь своими достижениями.

Утренний старт:

01 Настройтесь на «чистый» день

Напомните себе: «Я почти у цели, и сегодняшний день — еще один шаг к полной свободе и осознанности».

02 Выполните зарядку

Легкие физические упражнения помогут зарядиться энергией и улучшить настроение.

03 Позавтракайте вкусной и полезной едой

Начните день с заботы о себе, выбрав питательный и вкусный завтрак.

Основные задачи дня:

✦ Сформулируйте одну задачу на день

Определите главное дело на сегодня и приложите все усилия, чтобы выполнить его.

✦ Продолжите изучение темы: «Закрепление результатов»

Ознакомьтесь с материалами из этого раздела. Подумайте:

- Какие выводы вы сделали за время работы над этой темой?
- Что помогло вам удержаться на пути к изменению?
- Запишите ваши успехи и то, что хотите продолжать делать в будущем.

✦ Найдите повод для радости

Заметьте что-то, что вызвало у вас улыбку или улучшило настроение. Это может быть даже маленький успех или приятный момент.

✦ Разберите ситуацию в дневнике самоанализа

Выберите одно событие дня, которое оказалось для вас значимым. Опишите свои эмоции, мысли и выводы. Это поможет вам лучше понимать себя.

✦ Практикуйте вечернюю благодарность

Запишите 3–5 вещей, за которые вы можете быть благодарен сегодня. Это создает позитивный настрой перед сном.

✦ Похвалите себя за «чистый» день

Отметьте свои усилия и достижения. Вы проделали огромную работу, и каждый день без игры подтверждает вашу силу воли.

✦ Сформулируйте намерение на завтрашний день

Завтра — финальный день программы. Подумайте, какие шаги вы хотите сделать, чтобы завершить этот путь с уверенностью и гордостью.



Совет:

Завершение программы — это не конец пути, а новый этап. Вы заложили фундамент для дальнейшего роста, и каждый день приближает вас к еще более гармоничной жизни.

Утренний старт:

01 Настройтесь на «чистый» день

Напомните себе: «Сегодня я завершаю программу, но продолжаю свой путь к свободе и осознанной жизни».

02 Выполните зарядку

Физическая активность поможет настроиться на позитивный лад и укрепить тело.

03 Позавтракайте вкусной и полезной едой

Начните день с заботы о себе. Питательный завтрак даст вам энергию на весь день.

Основные задачи дня:

✦ Сформулируйте одну задачу на день

Определите главное дело, которое вы хотите выполнить сегодня, чтобы завершить программу с уверенностью в своих силах.

✦ Продолжите изучение темы: «Закрепление результатов»

Ответьте письменно на вопросы:

- Что вы думаете о своей дальнейшей жизни?
- Какие привычки и навыки помогут вам оставаться в ремиссии?
- Что вы теперь считаете своей «суперсилой» или сильными сторонами?

✦ Творческое задание:

Нарисуйте рисунок: «Моя жизнь теперь».

Посмотрите на рисунок и подумай:

- Какие чувства он вызывает?
- Как он изменился по сравнению с тем, что вы рисовали в начале раздела?
- Какие важные открытия вы сделали для себя за время работы над этим разделом?
- Как вы будете применять полученные знания и навыки в вашей жизни?
- Что вы получили от программы в целом?

✦ Найдите повод для радости

Обратите внимание на маленькие радости, которые случились сегодня. Это могут быть моменты, которые вызвали улыбку или чувство благодарности.

День 30.

Завершение программы
и начало новой главы



✦ Разберите ситуацию в дневнике самоанализа

Опишите событие, которое стало для вас значимым сегодня. Запишите свои эмоции, мысли и выводы.

✦ Практикуйте вечернюю благодарность

Запишите 3–5 вещей, за которые вы можете быть благодарны. Это поможет завершить программу с чувством удовлетворения и радости.

✦ Похвалите себя за «чистый» день

Осознайте свои достижения и поблагодарите себя за усилия, которые вы вложили в этот путь. Вы доказали свою силу и настойчивость.

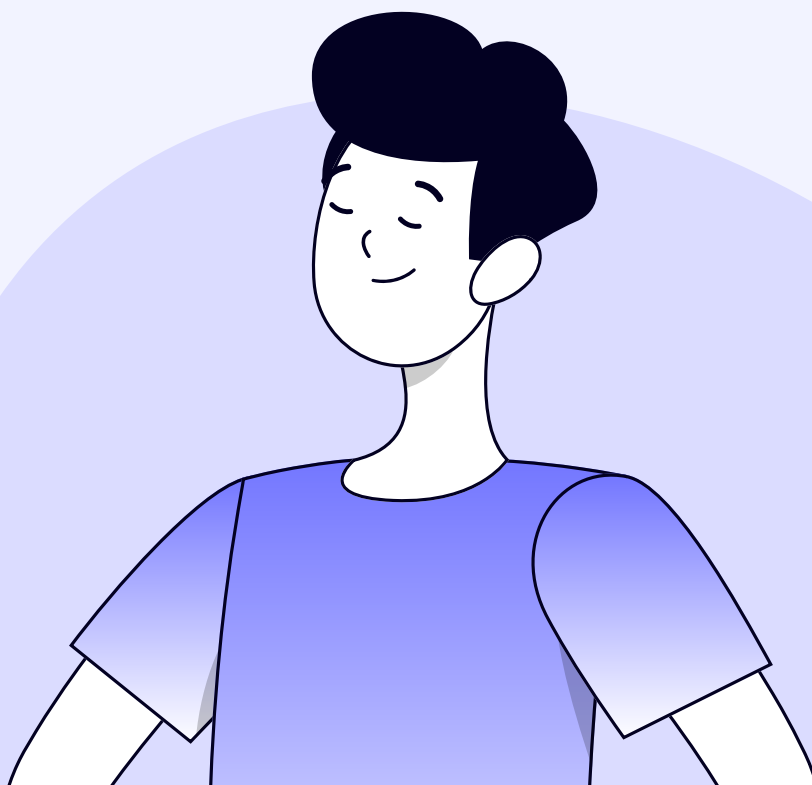
✦ Сформулируйте намерение на завтрашний день

Подумайте, каким вы видите свое завтра. Пусть эти мысли станут основой вашего вдохновения.

Совет:



Завершение программы — это начало нового этапа в вашей жизни. Используйте полученные знания и навыки, чтобы продолжать ваш путь к гармонии и свободе. Вы справились — и это ваша победа.



«Зависимость» в широком смысле этого слова — патологическая потребность в чем-либо, навязчивое влечение. Человек стремится к тому, что доставляет ему удовольствие. Желание наполнить свою жизнь удовольствием — общая черта, объединяющая людей, склонных к различным зависимостям. Но стараясь продлить или усилить наслаждение, человек попадает в рабство от объекта своих желаний, утрачивает свободу действий, теряет волю. Искаемого момента удовольствие оборачивается мучениями, а для окружающих и близких превращается в настоящий кошмар. Дальше можно говорить о химической и нехимической зависимости, но суть тут одна, человек не может представить себя и свою жизнь без объекта зависимости. Будь то наркотики, алкоголь, другой человек или игра.

Игромания, или же **лудомания**, если говорить о ставках — это патологическое влечение к азартным играм. К азартным играм относятся различные виды рулетки, игровые автоматы, покер, а также ставки в офлайн и онлайн-казино. В последнее время онлайн-казино стали особенно популярными и получили широкое распространение. Заболеванию подвержены люди всех возрастов: взрослые, подростки и даже дети.

Игромания в психологии — это вид нехимической зависимости, для которой характерно расстройство мышления. Любовь к играм часто приводит к ухудшению качества жизни: человек теряет социальные контакты, начинает болеть, уходит из реальности, берет в долг неподъемные суммы ради ставок. Жажда выигрыша становится смыслом его жизни. Это превращается в болезнь.

Признаки патологического влечения к азартным играм:

- Потеря контроля над собой. Человек не способен контролировать время, проводимое за играми.
- Изоляция. Человек избегает социальных контактов, отдаляется от членов семьи и друзей.
- Отрицание проблем. Человек отказывается принимать тот факт, что у него серьезные проблемы из-за игр.
- Физиологические симптомы. У игромана начинаются проблемы со сном (бессонница, частые пробуждения), ухудшается зрение, обостряются головные боли, наблюдается потеря аппетита.

Какие признаки ты отмечаешь у себя? _____

Причины:

- Эмоциональная составляющая. Человек воспринимает реальный окружающий мир как враждебный, поэтому замыкается в виртуальном пространстве. Побег в азартные игры становится лекарством от чувства одиночества, депрессии и остальных проблем.

- Социальный фактор. Онлайн мир даёт человеку чувство принадлежности к обществу единомышленников. Причины — проблемы с «живым» общением.
- Биологический фактор — наследственность и особенности работы мозга. Поэтому при наличии родственников-игроманов важна профилактика и работа над собой.

Стадии развития игромании:

- Любопытство. Человек испытывает интерес к азартным видам игр. На этой стадии никакой опасности нет.
- Увлечение. Человек уделяет все больше времени своему занятию, игнорируя семью, общение с друзьями, учёбу, работу. Это уже начинает превращаться в проблему, усиливается напряжение и конфликты с близкими.
- Зависимость. Человек теряет контроль над своей азартной активностью, впадает в физическую и эмоциональную зависимость от игр. Сильное желание «зависать» на ставках перекрывает даже базовые потребности. Если по каким-то причинам человек не может играть, он проявляет агрессию.

Как лечиться?

Тебе важно понять, что лечение от игромании потребует времени и стараний. Пусть это не совсем просто, но вполне реально.

Итак, первое, чему тебе важно научиться, это признать и принять проблему игромании. Это кажется странным, потому что ты вроде бы сейчас должен всячески отходить от этой проблемы, учиться жить без игры. Но правда состоит в том, что пока нет признания и принятия данной болезни, от неё нельзя вылечиться. Важно осознать собственную несвободу. Признать, что ты — подчинён своей привычке, что она распоряжается тобой. Только тогда возникнет желание восстановиться, наладить свою жизнь, победить зависимость.

Что значит «принятие»? Это значит осознать и перечислить все проблемы, которые есть сейчас в твоей жизни из-за игр. Ты можешь увидеть это наглядно, если выполнишь задание. Нужен рисунок круглый с расписанными сферами (здоровье, отношения, спорт, увлечения, карьера, отдых, любовь к себе). На рисунке ниже (колесо баланса), отметь в каждой сфере тот уровень, на котором ты, по собственным ощущениям, находишься. Где отметка 0 — отсутствует полностью, 10 — на высоком уровне. Что ты чувствуешь, когда смотришь на своё колесо баланса?

Также важно признаться себе, что ты не можешь не играть, даже если думаешь, что можешь. Ты не можешь контролировать свою игру, выходить из неё, даже если отрицаешь этого. Это и есть признание проблемы. Дальше, если ты в этом можешь признаться, тебе необходимо сказать себе, что ты не виноват в том, что у тебя есть эта болезнь, ты не можешь изменить события в прошлом, и не брать кредит, или не обманывать близких, не терять работу. Но ты можешь не делать ничего из это впредь.

Прямо сейчас принять решение, что тебе это больше не нужно, хотя это все было в твоей жизни раньше. Это и есть принятие. Теперь ты можешь идти дальше, где тебя ждёт информация по теме зависимости, задания и практика. Ежедневные усилия, даже незначительные, но систематические, совсем скоро принесут тебе результаты. Главное, совершать действия каждый день.

Для начала тебе пригодятся следующие 21 рекомендации для выздоравливающих зависимых. Уже только соблюдение этих правил поможет во многом тебе победить игроманию.

1. Полная чистота. Никакой игры.
2. Правило «Чистые руки». Руки зависимого человека должны оставаться чистыми в отношении предметов, связанных с зависимостью.
3. Регулярное посещение групп взаимопомощи. Важно посещать собрания зависимых в качестве поддерживающей терапии. После окончания программы реабилитации особенно важно не терять общения с людьми, понимающими проблему зависимости и также имеющими определённый путь в выздоровлении.
4. Духовные практики.
5. Ежедневные медитации.
6. Чтение программной литературы.
7. Работа по программе.
8. Работа с наставником, человеком, имеющим долгий срок ремиссии.
9. Следовать основным духовным принципам программы выздоровления: честность, непредубеждённость, готовность действовать.
10. Ведение дневника эмоций. Зависимость — это болезнь чувств. Люди, страдающие игроманией, зачастую неспособны пережить элементарные негативные ощущения без помощи ставок. Регулярная проработка своих чувств и эмоций, а также ситуаций, которые эти чувства вызывают, позволяет приобрести навыки для самостоятельного выравнивания эмоционального фона.
11. Правило: «Только сегодня». Каждое утро начинается с намерения провести этот день в «чистоте». А вечер — с благодарности, что ты исполнил своё намерение. Ты не знаешь, что будет завтра, и далее, но ты можешь поставить перед собой задачу не играть сегодня.
12. Лозунги. Применение зависимым человеком в собственной жизни лозунгов позволяет повышать собственный настрой на выздоровление, мотивирует на трезвую жизнь.
13. Не общаться с играющими людьми. Это может вызвать лишние воспоминания и вызвать мысли, нарушающие психическое состояние.
14. Ограничить общение с людьми с небольшим сроком ремиссии вне группы.
15. Избегать разговоров об игре. Даже самое безобидное общение с воспоминанием эпизодов игры или ощущений из прошлого способно навредить.

16. Отказ от старого поведения: криминал, ложь, манипуляции и т.д.
17. Нет денег — нет игры. Зависимые люди безответственны, неспособны рационально относиться к своей жизни, планировать личный бюджет и траты. Поэтому избыток денежных средств, попавших в руки, легко может вызвать желание их потратить.
18. Правило «HALT» (голодный, злой, одинокий и уставший). Любое из этих состояний вызывает в зависимом человеке жалость к себе, злость, обиду и другие разрушительные эмоции, приводящие чаще всего к желанию заглушить боль и внутренний дискомфорт употреблением ПАВ.
19. Не предпринимать никаких кардинальных изменений. Любые перемены в жизни, связанные с учёбой, работой, сменой места жительства, личной жизнью и другими сферами — это выход за пределы привычной зоны комфорта. Неготовность к подобным изменениям может привести к срыву.
20. Первым делом главное для зависимого человека — это работа над своей «чистотой».
21. Первый год не заводить романтических отношений. Романтические отношения — это всегда сильная эмоциональная нагрузка. Первый год выздоровления зависимый человек ещё не обладает всеми необходимыми навыками стрессоустойчивости и сильные романтические чувства, эмоции могут служить лишним фактором риска.

Какие из рекомендаций ты готов выполнять, а какие нет и почему? _____

Что ты узнал нового в этом разделе? _____

Как ты это будешь применять в жизни? _____



Мотивация — это формирование желания у человека в своей жизни изменить что-либо в лучшую сторону. Говоря о лудомании, зависимый должен иметь желание победить своё пристрастие. Мотивация в данном случае может быть внешней (родители или партнёр настоял на лечении, угрозы увольнения, угрозы жизни при «долговых ямах» и т.д.) или внутренней (человек понял, что зависим, ему не нравится собственное положение, проблемы, с которыми он столкнулся и не может теперь решить, чаще стали проявляться физические проблемы, такие как головные боли, тревожность, тошнота, бессонница и прочее).

Конечно, лучше, когда у человека преобладает внутренняя мотивация, он сам принял решение обратиться за помощью к специалистам и намерен работать со своей проблемой. Но, к сожалению, это не так часто случается, как хотелось бы. Ведь тогда победить лудоманию было бы проще, потому что у человека есть определённый настрой, установки на выздоровление, он будет честен с окружающими, в частности, со специалистами, а значит, достичь ремиссии будет легче. Прежде, чем формировать внутреннюю мотивацию и усиливать её, необходимо «отрезать» себе путь к игре на данный момент. Как говорят специалисты, работающие с зависимыми: «не получится лечить печень и употреблять алкоголь». **Нам важны профилактические меры для начала. Вот они:**

- Не позволяйте себе играть на деньги. Максимум, что вы можете себе разрешить, это компьютерные игры. Но так как у игромана есть компульсивное поведение, важно установить себе ограничение по времени. Например, играю час. Придумайте способ, как заставить себя по истечении этого времени закончить игру.
- Осознание проблемы. В очередной раз подведите итоги своей игры и посчитайте, сколько вы потратили времени, денег на это пристрастие, а сколько выиграли? Озвучьте в слух, что у вас получилось? Сколько вы реально проиграли? Постарайтесь это запомнить, это вам поможет при остром желании вернуться к игре, сделать ставку. Важно называть вещи своими именами и не давать себе забывать о том, что вы сейчас работаете с вашей игровой зависимостью.
- Азартные игры — это адреналин. Найдите другое занятие, которое станет для вас источником счастья и удовольствия. Новое увлечение поможет легче и безболезненно вытеснить зависимость от игры.
- Подавление желания играть. Нужно осознанно подходить к ситуации. Осознание, что игра для вас способ ухода от реальности, важный шаг на пути к победе над пристрастием. В терапии специалисты помогают «размотать» события, первопричины, которые привели к игре. Самому сложно это реализовать, но вы можете вспомнить, когда, как и после какой ситуации вы стали играть.
- Вознаграждение. Поощряйте себя чем-нибудь приятным за успехи. Покупка новой вещи, поход в кино, путешествие, вкусная еда — это небольшие призы, которые вы можете себе позволить. Так зависимость от игр будет вытесняться чем-то более приятным. Стресс от отсутствия игрового процесса будет замещаться новыми позитивными эмоциями. Разумеется, к этому вопросу нужно подходить осознанно: нельзя заменить игровую зависимость алкогольной, наркотической, пищевой и т.д.

- **Занятость.** Люди с игровой зависимостью не должны страдать от скуки. Она усиливает желание играть. Безделье может спровоцировать срыв. Наполните свою жизнь работой, хобби, спортом, путешествиями, саморазвитием. Сделайте все, чтобы у вас не оставалось свободного времени.
- **Мотивация.** Вы находитесь в поиске ответа на вопрос, как избавиться от игровой зависимости? Нужно сформировать сильную мотивацию. Без целей и мощных установок избавиться от проблемы будет трудно. Дайте своему мозгу целевую установку к действию. Подумайте, чего вы себя лишаете, проводя время в игре. Задайтесь новой целью в жизни, а лучше несколькими, не оставляя себе времени на укрепление зависимости.

Какие из этих шагов на твой взгляд для тебя будут наиболее полезны и почему? _____

Как сформировать мотивацию на выздоровление?

Важно найти то, ради чего все же стоит победить своё пристрастие. Представить, какой «приз» ты получишь, отказавшись от игр. А теперь подробнее. И так:

Цели. Составить список целей на год, на 2 года или дольше. Это должно быть то, что, если продолжать играть, исполнить не получится.

Здоровье. Представь, что ты уже год не играешь. Как изменится твоё физическое состояние? Подумай о том, что тебя стало беспокоить с тех пор, как ты играешь? Отвечай письменно, чтобы спустя время ты смог перечитать это и оценить перемены.

Отношения. Представь, что ты уже год не играешь. Как меняются твои отношения с близкими? Каждым членом твоей семьи? С друзьями, коллегами, или теми, с кем ты учишься? Что ты чувствуешь сейчас? Ответь письменно.

Финансы. Посчитай, сколько денег у тебя будет, если ты год не будешь играть? А пять лет? На что эти деньги можно потратить? Какую свою мечту ты сможешь исполнить?

Карьера. Представь, что будет через год, если ты перестанешь играть с твоей работой. Какие ты сможешь получить результаты? Хочешь ли ты расти по карьерной лестнице или освоить что-то новое по своей профессии? Какие перемены произойдут? Ответь письменно.

Саморазвитие. Подумай, что ты будешь нового делать в жизни, если в ней не будет игры? Как ты используешь освободившееся время? Возможно, ты давно мечтал научиться играть на гитаре или фортепиано, покорить Эльбрус, выучить немецкий, нарисовать портрет любимого человека? Чем ты займешься? Ответь письменно.

Духовность. Представь, что бы ты мог дать этому миру? Чем помочь? Может, у тебя есть талант, о котором ты позабыл, пока играл. Может, ты хотел быть врачом и помогать людям или программистом и создавать уникальные проекты, которые окажут неоценимую услугу миру? Может, ты мог бы «служить» и проводить

просветительские лекции для зависимых, которые проходит программу. Мог бы делиться опытом своего выздоровления спустя годы и помогать таким образом миру. Есть ли у тебя своё представление о духовности? Что это для тебя и как это пригодится человечеству и тебе?

Если ты ответил для себя письменно на все эти пункты, (главное, честно и с самоотдачей выполнить задание), то ты почувствуешь что-то новое в отношении своего сегодняшнего положения и того, что тебя может ожидать. Что это за чувства и какое состояние? Как правило, на этом этапе вы можете видеть, как много прекрасного есть в мире, чего ты не замечал, пока был одержим игрой. И ты так уже умеешь. Как насчёт того, чтобы начать жизнь иначе, так, как ты ещё не умеешь или просто не пробовал? Думаю, ты готов.

Чувства зависимого

Так как игроман играет не просто так и мотивацию формировать нужно грамотно, давайте изучим чувства, которые постоянно испытывает зависимый, что и побуждает его возвращаться к игре. Зависимость базируется на деструктивных чувствах. Она опирается, прежде всего, на непроработанные негативные эмоции, которые человек не готов отпустить:

Обиды. Испытывая неудовлетворённость чьими-то поступками в отношении себя, зависимый таит обиды, постоянно возвращаясь к ним. Он не позволяет себе радоваться и получать удовлетворение, снова и снова вспоминая негативные переживания;

Тревога и страхи. Повышенная тревожность и боязнь заставляют человека замыкаться в себе, что мешает ему получать положительный опыт и радоваться трезвой жизни;

Злость и раздражение. Часто причиной игрового срыва являются конфликты, проблемы на работе. Зависимый не может выдержать эти чувства или выразить их, и он может это «отнести» на игру. Можно быть автомат или кричать вслух, нет осуждения, человек проиграл, все поймут.

Неуверенность. Отсутствие адекватной самооценки приводит к тому, что зависимый ищет подвох практически в любых поступках и словах окружающих, как бы ища, на что обидеться. Круг замыкается.

В результате эйфорию и положительные эмоции больной зависимостью способен испытывать только играя. В состоянии трезвости мир кажется ему просто кошмарным.

Отмечу, что простой отказ от игры не способен скорректировать подобную картину мира. Для этого необходимо работать с мышлением.

Какие из описанных чувств ты часто в себе обнаруживаешь? Какие тебе проще выразить, а какие сложнее? _____

Мышление зависимого

Характеристики зависимого мышления:

- Субъективное — склонность видеть реальность на такой как она есть, а какой хочется, чтобы была.
- Пропадает способность к абстрактному мышлению — не способен «отделиться» от проблемы и посмотреть на неё со стороны; «вваливается» в проблему, эмоции влияют на мышление и искажают его.
- Псевдологика — пропуск логических связей, обобщение по признаку (например: все олени быстро бегут, некоторые люди тоже быстро бегут, значит, некоторые люди — олени).
- Разрушение способностей к анализу — зависимый не видит составных частей проблемы, которые можно решить по отдельности, видит проблему как одно нераздельное целое.
- Разрушение способностей к синтезу — не способен соединить различные части проблемы в одно целое, увидеть общую картину.
- Магическое (мифологическое) – зависимый склонён видеть потаённый, сакральный смысл, мистическую подоплёку.
- Лозунговое мышление — мышление с помощью лозунгов, убеждений, «как должно быть»; при этом взгляды на жизнь ригидные, трудноизменяемые.
- Заикленное мышление (возвращающиеся мысли), хаотичное, путанное; переходы в фантазии, «диалоги» в голове.
- Склонность к негативному мышлению (видеть во всем негатив и тупики).
- Человек с зависимым мышлением: не видит проблему зависимости такой, какая она есть (преуменьшает или вообще отрицает); не способен логически проанализировать её и найти адекватный выход; вместо реального решения и действий фантазирует о её решении; возвращаются навязчивые мысли об игре; положительные взгляды на объект зависимости сложно изменить; из-за хаоса в голове самого решения проблемы зависимости человек увидеть не способен.
- Именно особенности мышления приводят к тому, что игроман испытывает негативные чувства, а далее он «срывается», играет, чтобы справиться с чувствами. Например, поругался с близким человеком, дал оценку ситуации: «я не нужен, меня не любят», испытал досаду, грусть, злость и после этого сделал ставку и переключился. Не было анализа ситуации, проговора с близким, абстрагирования... Эту же ситуацию можно проанализировать так: «Поругался с близким. Дал себе время досчитать до 10, успокоиться. Далее, что в этом конфликте хочу решить я? А что нужно моему близкому? Можно ли договориться? А как?» Что поменялось? Скорее всего будут преобладать чувства спокойствия, надежды на решение конфликта, понимания близкого... В итоге человек пойдёт не играть, а, например, налаживать разговор с близким или вместе приготовить ужин и т.д. То есть процесс анализа ситуации уже способен снять «накал» страстей. Проработав мысль, мы можем проработать чувства.

Неделя 2.

Мотивация



Какие особенности мышления ты обнаружил у себя, пока изучал данный подраздел?
Как это на тебя влияет? _____

Что ты узнал нового в этом разделе? _____

Как ты будешь применять это в жизни? _____



Итак, мы приступаем к разделу планирования и нормирования, без чего трудно представить жизнь любого человека, который хочет чего-то добиться в жизни. Особенно это касается зависимых людей, у которых жизнь редко складывается так, как хочется, из-за болезни. Как правило, зависимый живёт в некотором хаосе, где нет систематизированности, планов. Игроман живёт «от игры и до игры», тем самым создавая себе ещё больше проблем, ведь времени для него не существует. Он живёт в параллельном измерении, где не идёт и речи ни о какой слаженности, запланированности. Однако, если жизнь взять под собственный контроль и вносить в неё потихоньку «правки», то может оказаться, что и времени на все хватает, и жизнь прекрасна и многообразна. В этом разделе ты научишься планировать свою жизнь, а главное, разберёшься в себе, поймёшь, как планирование помогает справляться с зависимостью. Для начала тебе предстоит понять, откуда берётся проблема неумения планировать, и чем она грозит. Для этого важно изучить информацию о личности зависимого и его психологических особенностях, которые и создают различные проблемы, в том числе, это потеря контроля над жизнью, временем, отсутствие планов, целей и т.д.

Дефекты характера зависимого

Как вы уже поняли, заболевание игромании характеризуется в первую очередь особенностями личности. Эти особенности принято называть «дефектами характера», потому что доставляют самому зависимому немало проблем и делают жизнь невыносимой. Но понимание природы этих дефектов может помочь решить многие трудности. В данной теме мы рассмотрим дефекты характера в разрезах видов, причин, особенностей и последствий.

Среди основных дефектов характера зависимого человека — практически у каждого: гордыня, эгоизм, нетерпимость, жадность, зависть, похоть, лень, жалость, обидчивость, лживость, раздражительность, неуверенность, недоверие и упрямство.

Гиперчувствительность. Зависимые люди очень часто жалуются на нервозность, раздражительность, напряжённость, на то, что на какие-то житейские мелочи реагируют неадекватно бурно. В норме сила, яркость эмоций колеблются в определённых пределах. У зависимых амплитуда колебаний эмоций по силе, с которой они овладевают, захватывают людей гораздо больше. Можно сказать, что зависимость это болезнь эмоций. Если человек злится, то он готов разнести весь дом; если грустит жалеет себя, то настолько глубоко, что готов убить себя, а с некоторыми это происходит на самом деле. Вероятно, вы знакомы с людьми, которые пытались покончить жизнь самоубийством или знаете, кому это удалось. Если игроман испытывает радость, подъем, то он забывает об окружающих, о проблемах, часто совершает неадекватные поступки.

Эгоизм: интерес и забота исключительно к собственным желаниям, нуждам, поглощенность собой. Среди людей, посвящённых в Программу, часты споры на тему об эгоистичности Программы. Якобы она предлагает стать эгоистичными. Некоторые люди не различают два понятия: эгоизм и любовь к себе. Любовь к себе вовсе не исключает любовь к другим. Наоборот, любящий себя гораздо более способен любить других, чем

относящийся к себе пренебрежительно, неуважительно и т.д. Пойти и вылечить разболевшийся зуб — это не эгоизм, а нормальное заботливое отношение к себе. Эгоизм может проявляться в своеволии: «Я хочу так, как я хочу» — не учитывая интересы других людей. Своим поведением и отношением к людям эгоист обрекает себя на одиночество; растут ненависть к миру, которой противится великой воле эгоиста и к самому себе. У эгоиста её остаётся времени на собственную жизнь, т. к. время тратится не на добывание, доставание и поглощение.

Гордыня. Разделим понятия гордости и гордыни. Гордыня — чрезмерное и неоправданное самоуважение, либо ненависть к себе. Гордость — радостное удовлетворение своими реальными успехами и достижениями, естественное человеческое чувство. Одна из человеческих потребностей — ощущать свою ценность, значимости. Это чувство укрепляется реальными достижениями и успехами. Гордыня не подкреплена реальным — трудом. Человек может гордиться высоким происхождением или благосостоянием и должностью родителей. Или человек гордится случайным знакомством со знаменитым человеком. Но это не его заслуга! Гордыня может проявляться в высокомерном отношении к людям, в надменности, в тщеславии, хвастовстве (ты — просто алкоголик, а я — заслуженный).

Нечестность. Любому человеку с искажённым представлением о себе придётся стать законченным лжецом, чтобы убедить себя и окружающих, что он является тем, кем представляет себя. И зависимому приходится лгать себе и окружающим, чтобы скрыть правду о себе. Приходится скрывать свои истинные чувства и мысли и оправдывать своё странное поведение.

Формы нечестности наиболее часто используемые химически зависимыми:

- преуменьшение количества проигранного;
- преуменьшение частоты игры;
- Нечестность в отношении зависимости делает невозможным выздоровление. Желая выздороветь, должен отказаться от нечестности. Можно бороться с нечестностью следующим образом:
- признать свою нечестность;
- принять решение быть честным;
- попытаться и продолжать быть честным.
- Зависть: болезненное осознание преимуществ, которые есть у другого человека — а у нас нет — плюс желание это иметь.

В обыденной жизни зависть проявляется:

- мы обвиняем и преуменьшаем людей, которым завидуем, злословим на их счёт
- играем в игру «Моя собака лучше»;
- злимся на успех людей, которым мы завидуем;

- критикуем и сплетничаем по поводу этих людей. И если вы ловите себя на том, что злитесь на кого-то, обвиняете и сплетничаете, проверьте себя — может быть это зависть?

Рекомендации:

1. Обратит внимание на себя: что мне на самом деле нужно, без чего мне плохо? Ты можешь обнаружить, что завидуешь тому, без чего прекрасно обойдёшься; но упустил из виду действительно важное.
2. Оцени то, что ты имеешь, и поблагодари Высшую Силу за это.

Чувство вины (угрызения совести):

Гиперчувствительный перфекционист обречён на эти чувства, так как требования к себе завышены, а чувствительность к ошибкам и неудачам очень высокая. Зависимый ставит недостижимые цели (идеализм) и загоняет себя в ловушку вины. Чувство вины может быть внушено человеку в детстве догматичным воспитанием, когда слишком много «нельзя» и «должен» обращено к ребёнку. Став взрослым, человек нарушает родительские запреты, с которыми не согласен и чувствует себя виноватым. Это чувство может пропитать всю жизнь и мешать установлению гармоничных отношений с людьми. Внешне «виноватого» легко узнать: понурый вид, опущенные глаза и голова, сутулые плечи, волочащаяся походка, заискивающий голос. Внутри человек ощущает себя никчёмным, неспособным, злится на себя, угнетён, подавлен — одним словом, он «плохой».

Рекомендации:

1. Простить себя, так как вы не могли поступить иначе, может быть не владели собой или не умели по-другому.
2. Поискать альтернативные пути поведения в подобной ситуации.
3. Научиться вести себя более конструктивно.

Нетерпимость — неспособность принимать чувства, убеждения, поведение, которые отличаются от ваших; нежелание предоставить свободу самовыражения другим.

Рекомендации:

1. Позволить людям отличаться от вас, осознать свою и их уникальность.
2. Медитировать.
3. Молиться о ниспослании терпимости.

Обида — вновь и вновь переживаемое чувство несправедливости по отношению к нам. Обида — чувство наиболее разрушительное, его следует избегать. Зависимые люди цепляются за обиды, лелеют их, держатся за них, наслаждаются ими и превращаются в злопамятных людей. Следует помнить, что обида — «одеяло», которым укрываются все виды гнева: негодование, ярость, неприязнь, ненависть, праведный гнев. Если вы захотите всерьёз разобраться со своей обидой, вы найдёте гнев, с которым вы,

вероятно, не научились ещё правильно обращаться, поскольку вынуждены прикрывать его обидой.

Результаты обиды:

1. Физические: головные боли, проблемы с желудком, напряжённые мышцы.
2. Умственные: заикленность на одной теме» «умственная жвачка», неспособность сконцентрироваться на том, что действительно важно, искажённое восприятие.

Рекомендации:

1. Учиться правильно общаться, лучше с помощью специалиста — психолога.
2. Избегать споров и мести.
3. Убирать из мыслей ошибки других людей, но искать и исправлять свои.
4. Допустить, что несправедливый к вам человек может быть сам духовно болен, так же как и вы.

Лень. У многих химически зависимых людей есть явное отвращение к тому, чтобы что-либо делать для своего выздоровления. Очень многие, познакомившись с Программой, чувствуют, что это то, что они искали, чувствуют восхищение и надежду. Голосуют «за». Но почему-то ожидают, что трезвость осияет их безо всяких усилий с их стороны. Тем самым они говорят «против» внутри себя.

Есть определённые причины для лени:

Проявления лени:

- хроническая небрежность» беспечность;
- склонность опаздывать;
- откладывание на потом;
- уклонение от ответственности;
- делание одновременно нескольких дел и ни одного;
- медлительность;
- равнодушие, апатия;
- выбор удовольствия вместо работы;
- удовлетворённость достигнутым — смертельный синдром!
- Результаты лени:
- по-прежнему неорганизованная, неуправляемая жизнь;
- перекладывание «с больной головы на здоровую»;
- чувство вины, угрызения совести, ненависть к себе;
- малый личностный рост или его отсутствие;
- духовная деградация.

Рекомендации:

1. Планирование.
2. Нормирование.

Лозунг «Живи одним днём» по отношению к каждодневным делам можно читать так: «Сделай сегодня все, что можешь сегодня сделать». Зависимый человек не может планировать свою «чистоту», но то, что от него зависит, он может и должен планировать.

1. Признание и исправление своих ошибок.
2. Воспитание самодисциплины.
3. Ежедневная молитва и медитация.

Скорее всего вы найдёте в себе большинство дефектов характера. Помните, что нельзя исправлять сразу все — это невозможно. Выделите основной и начинайте работать с ним прямо сегодня. Поощряйте себя за успехи и прощайте за неудачи — вы на верном пути!

Нарисуй дерево с твоими «дефектами характера» (где разные ветви обозначают разные черты характера)

Какие «дефекты характера» доставляют тебе больше всего неприятностей? Что ты готов теперь делать? _____

Планирование

Вот мы и подошли к главному. Почему же планирование так важно для зависимого? Помните, мы выяснили, что зависимость — это комплексное заболевание. Нельзя быть здоровым просто перестав употреблять или играть. Нужно тщательно следить за собой, за всеми сферами жизни, одним словом, подчинить свою жизнь себе. Потому, очень важно планировать каждый свой день, наполнять его как базовыми задачами, такими, как завтрак, зарядка, водные процедуры, обучение, и т.д., так и более глобальными задачами. Можно рассмотреть на примере постановки краткосрочных и долгосрочных целей. В первом случае планирование помогает продуктивнее работать и меньше отвлекаться в течение одного дня. Во втором — чётко обозначить цель и направление, в котором вы хотите идти. Время от времени вспоминать об этом довольно полезно.

Как у тебя обстоят дела с планированием? Что бы ты хотел изменить? _____

Планирование помогает:

- Повышать производительность. Когда вы планируете свой день или неделю, у вас есть чёткое представление о том, что и когда нужно сделать. Это поможет вам расставить приоритеты в задачах, избежать прокрастинации и оставаться сосредоточенным.
- Планирование также помогает избежать чрезмерной ответственности и выгорания.
- Снижение стресса. Планирование помогает предвидеть проблемы и подготовиться к ним. Вы чувствуете, что лучше контролируете свою жизнь, и это снижает уровень стресса.
- Достижение целей. Планирование помогает ставить реалистичные и действенные цели и отслеживать прогресс. Когда у вас есть план, у вас больше шансов достичь своих целей и реализовать свои ценности. Планирование также помогает вам отмечать свои достижения и учиться на своих ошибках.

Почему зависимому так тяжело планировать и следовать плану?

- Прокрастинация.

Цель и задача кажутся слишком большими, к ним сложно подступиться, в итоге человек раз за разом откладывает начало работы, например, над дипломным проектом. Борьба с прокрастинацией — тема отдельной статьи. Коротко это можно описать так: разбить задачи на более мелкие шаги и справляться с ними постепенно.

- Потеря мотивации.

В какой-то момент на пути к долгосрочной цели человек пробуксовывает и продвигается медленнее, чем ему хотелось бы. В такой момент порой хочется все бросить и сдаться.

- Утрата интереса.

Иногда человек понимает, что изначально поставленная цель ему не слишком интересна, и переключается на что-то другое. Стоит попытаться понять: это действительно «не моё» или просто не хватает внимания и мотивации, чтобы следовать плану дальше.

- Страх неудачи.

«А вдруг не получится? Стоит ли тогда вообще начинать?» «Страх успеха».

Ведь если у вас получится достичь всех ваших целей, особенно амбициозных, то ваша жизнь изменится и не будет такой, как прежде. А мозг человека очень не любит перемен и цепляется за понятное и знакомое.

Простая техника, которая позволит вам планировать день, неделю или год.

- Решите, что для вас действительно важно. В первую очередь, вам нужно поразмыслить над всеми составляющими своей жизни. Семья, друзья, карьера, образование, финансы и так далее. Выделите те сферы своей жизни, которые играют

для вас наибольшую роль. Составьте список и расположите все в порядке значимости.

- Формируйте долгосрочные цели для каждой сферы в своей жизни.

Не ограничивайтесь целями на неделю или год. Начните с долгосрочного плана по каждому из аспектов. Какой вам представляется каждая значимая для вас область жизни через пять-десять лет?

Может быть, вы планируете открыть своё дело, завести детей или скопить на своём банковском счёту три миллиона рублей?

Обстоятельно подумайте о том, чего вы хотите в действительности. Помните о правиле: настоящая цель немного пугает и очень волнует.

- Определитесь с шагами, которые вы должны предпринять на пути к своей цели в этом году.

Допустим, вы решили для себя, что в течение пяти лет должны обзавестись собственной квартирой. Подумайте: что вам необходимо сделать уже сейчас, чтобы конечный результат стал ближе? Вероятно, вам пора начать экономить на некоторых вещах, найти подработку и открыть счёт в банке, куда вы могли бы класть деньги под проценты.

Тщательно продумайте для каждой цели план на ближайший год. Это позволит вам сконцентрироваться и сделать пути исполнения желаний «объёмными».

- Доверьте ваши планы бумаге.

Для удобства и наглядности записей, есть простой метод фиксации целей «Таблица планирования жизни». С примером такой таблицы вы можете ознакомиться в прикрепленной к этому посту картинке.

Первая горизонтальная строка отводится под временной отрезок. Первая вертикальная строка — под каждый из аспектов, которые вы определили для себя наиболее значимыми. Например, творчество, семья, образование, благосостояние.

А теперь, разделите лист на две равные части. Первую половину выделите под запись краткосрочных целей, которые необходимо достичь в течение ближайшего года. Каждая такая цель должна соответствовать определённой временной рамке.

Вторая половина таблицы посвящается долгосрочным целям — тому, что вы мечтаете достичь в ближайшие годы, для начала, установим максимум в пять лет.

Начните с анализа долгосрочных целей. Запишите прогнозы по каждой значимой сфере в соответствующей ячейке таблицы.

А теперь, задайтесь вопросом:

«Какие действия я должен предпринять в течение этих 12 месяцев, чтобы приблизиться к достижению своей долгосрочной цели?»

Теперь зафиксируйте каждую краткосрочную цель в соответствующей части таблицы.

По мере изменения ваших планов и обстоятельств, не бойтесь менять свои цели в этой таблице. Добавляйте новые планы и вычёркиваете те, которые уже реализовались или, достижение которых перестало будоражить ваше воображение.

- Регулярно практикуйте созидательную визуализацию.

Разместите таблицу планирования в том месте, где вы сможете видеть её ежедневно. Может быть, вы повесите её на холодильник, сделаете заставкой на рабочем столе компьютера или приклеите на зеркало в коридоре. Регулярно занимаясь медитативной практикой по системе Сильва, уделите несколько минут визуализации того момента, когда ваша цель будет достигнута. Не лишним станет и создание аффирмации, которая также будет приближать долгожданный результат. Слова позитивного утверждения вы можете подобрать самостоятельно, в зависимости от желания.

- Действуйте!

Вы уже определились с долгосрочными целями. Спланировали действия, которые нужно предпринять в этом году. Так не откладывайте их в долгий ящик! Начните трансформировать свою жизнь уже сейчас! Делайте шаги, приближающие вас к заветной цели. Не важно, большие они или маленькие. Каждый новый шаг активирует сознание и механизмы, способствующие воплощению ваших желаний.

Не затягивайте с планированием новой жизни, избавьтесь от страха ставить перед собой достойные цели и не забывайте о ежедневных практиках творческой визуализации. Поверьте, плоды ваших стараний не заставят себя долго ждать. В скором времени вы получите все, о чем мечтали — и даже больше!

Приведи пример тех способов и техник, которыми пользуешься ты в планировании? _____

Что ты узнал нового в этом разделе? _____

Как ты это будешь применять в жизни? _____

Ты проделал большой путь на пути к выздоровлению. А именно, ты теперь знаешь о том, что такое негативное мышление зависимого, как оно влияет на поведение и как его корректировать в разных ситуациях. Ты стал разбираться в собственных чувствах, что очень важно, иначе как вовремя начать себя стабилизировать и оставаться в ремиссии. Ты узнал больше о собственной личности, чертах характера зависимого, что даст тебе возможность управлять собой, а значит, и своей жизнью. Ты сформировал ряд важных привычек в своей жизни и поставил перед собой новые задачи и цели. А возможно, кое-что из запланированного ты уже достиг. Это отлично! Мы подошли к заключительному разделу, где будем закреплять полученные знания и навыки, и даже улучшать!

Что ты должен сейчас понимать для себя глобально:

- Ты не можешь сыграть «один разок». Если ты принял свою болезнь, осознал, что зависимый, ты знаешь, что ремиссия — это только полный отказ от игры.
- Контроль над финансами. Первый год самый сложный период в жизни выздоравливающего игромана. Все ещё велик соблазн потратить заработанное на ставки, так как хочется вернуть все, что потерял. Это иллюзия, ты знаешь это. Выиграть невозможно. Отдай все карты, деньги близкому человеку, которому можешь доверять, и который знает о твоём решении отказаться от игры. Старайся, чтобы у тебя каждый день были деньги только на жизнь сегодня. На обед, проезд, и т.д. Не больше.
- Прекрати общение и встречи с любыми зависимыми, вне программы. Окружение формирует нас, а потому важно, чтобы тебя окружали здравомыслящие люди, с теми же приоритетами в жизни, что и у тебя. Поддерживая отношения с теми, с кем ты играл или обсуждал тему ставок, ты оставляешь себе шанс вернуться к ставкам.
- Имей в виду, что тебе важно всегда быть в сообществе. Главное, для зависимого человека, это поддержка, тепло, принятие, возможность быть искренним, выговариваться. А сообщество, те, кто выздоравливает или долго в ремиссии, как никто тебя поймут. Где бы ты ни находился, любая страна, город, находи возможность посещать группы, выговариваться, онлайн или очно.
- Найди себе наставника («спонсора»), который будет «вести» тебя дальше, давать задания, помогать разбирать триггерные ситуации из жизни, поддерживать и мотивировать. У него длительная ремиссия, у него есть чему поучиться.

Что ещё ты понял для себя, что изменило твоё представление о зависимости? _____

Рекомендации, которые необходимо выполнять каждому зависимому:

1. Узнавай о зависимости всю необходимую информацию постоянно.

Ежедневно, публикуются новые материалы о зависимостях и лечении. Новые данные показывают, как наркотики, алкоголь или игры влияют на организм, в частности на головной мозг. Разрабатываются новые методы лечения.

Новая информация даёт понимание, как воспринимать то и ли иное явление в собственном состоянии, принимать нужные меры, чтобы оставаться «чистым».

2. Поддерживай контакт с понимающими тебя людьми.

Контакт с окружением, которое понимает проблему зависимости очень важный процесс ресоциализации. В таком сообществе, люди обсуждают методы и способы решения проблем, связанных с болезнью. Люди собираются на общих собраниях, например АИ (анонимные игроманы) или АН (анонимные наркоманы). Такие встречи и выслушивание мнения других, помогает развить необходимые в себе качества для борьбы с зависимостью.

3. Организация семейной психотерапии.

На фоне болезни, члены семьи, зачастую, отдаляются друг от друга и перестают слышать друг друга. Пропадает способность и желание улучшить взаимоотношения. Для этого существует поддерживающая семейная психотерапия, чтобы разрушить цепочку недоверия, обиды и злобы между членами семьи.

4. Не питай иллюзий.

К сожалению, процесс выздоровления может занять длительное время и на это надо много терпения. Часто, медленное выздоровление может привести зависимого и членов семьи к разочарованию и потере надежды. Надо быть готовым, что после программы лечения, зависимый может оставаться какое-то время безучастным и безразличным к происходящему вокруг. Ключевая задача, сфокусироваться на дальнейшей стратегии реабилитации и соблюдать все предписания специалистов.

5. Готовка еды и совместные обеды в кругу семьи.

В современном и активном мире, очень сложно собрать всех членов семьи за одним столом. Поэтому необходимо определить день и время, когда близкие смогут насладиться общением за обеденным столом для обмена позитивным состоянием и энергетикой.

6. Проводи время с пользой.

Необходимо заниматься полезными видами активностей, приносящих удовольствие и отвлечение: Игра на музыкальных инструментах, фотографирование природы, общение с животными, игра с детьми, готовка, хобби. Такие активности вызывают чувство радости и удовлетворения. Так же улучшается психическое состояние.

7. Необходимо регулярно заниматься спортом.

Плавание или растяжка после рабочего дня даёт большую выгоду для продуктивной работы всего организма, формируется стресс-устойчивость.

8. Улучшай качество сна.

Постоянный недосып главный враг плохого настроения. Качественный сон необходим для продуктивной работы организма, хорошего настроения и общей продуктивности в течение дня.

9. Регулярная личная психотерапия.

Личная психотерапия необходима для снижения стресса, поддержания «чистых» дней и укрепления позитивных убеждений

Какая или какие рекомендации особенно важны для тебя и почему? _____

Будешь ли ты следовать этим рекомендациям и почему? _____

Что ещё важно лично для тебя и ты намерен практиковать? _____

Честность — путь к росту.

Многие выздоравливающие люди говорят о важности честности для роста, прежде всего духовного. Вот некоторые примеры их высказываний:

«Сегодня я могу честно выражать свои чувства на малой группе и на встречах АИ, АА или АН...»

«Я могу и открываю свои секреты людям, которым доверяю...»

«Я могу прервать или изменить отношения, основанные на нечестности...»

«Я могу быть открытым и честным со спонсором...»

«Сегодня я могу сказать правду...»

«Я могу сказать „Простите меня“ людям, которых обидел...»

«Я могу просить Высшую Силу о помощи мне в обретении честности...»

«Я могу спрашивать себя в ежедневном анализе, насколько я был сегодня честен?..»

«Я могу просить близких друзей помочь мне становиться честным...»

«Я могу похлопать себя по плечу, когда делаю честный выбор...»

«Я могу распознать честность в других людях. Я могу благодарить их за честность...»

«Я могу стремиться к прогрессу, а не к совершенству...»

Что ты можешь сейчас сказать о своей честности? _____

И вот ещё несколько важных моментов, чтобы ты поддерживал своё выздоровление:

1. Главное — не обманывать себя.

Не посетил группу, не позвонили наставнику в сложной ситуации? Да, ещё и соврал специально родным, что работаешь по программе? В результате получается, что дал себе возможность сорваться. Перестань себя жалеть. Выполняй рекомендации по программе и не сходи с выбранного пути.

2. Правила семейных ссор.

В своих фантазиях про семейные конфликты некоторые склонны воображать себя главными героями. И, чтобы забыться, утолить свою тоску и обиду, идут привычной дорогой делать ставки. Больше не надо хлопать дверью, отвечать конфликтующему сразу, а нужно вовремя взять паузу, обратиться за помощью к консультанту, психологу. Прежде чем выражать свои чувства, нужно лучше их понять, не спешить, а немного подумать, выдержать паузу, осознав, кроме прочего, свою неправоту в ситуации, таким образом разногласия сразу смягчатся. Поговорить на эту тему, прояснить отношения напрямую.

3. Хватит перекладывать ответственность.

Срывы — это всегда следствие нереализованных потребностей в безопасности, стабильности, признании. Будьте ответственны, идите от потребностей, говорите о своих чувствах. Хотите изменений — перестаньте оправдываться, перестаньте обвинять других, начните писать самоанализ, разбирать ситуации, признавать свою роль в происходящем в жизни.

4. Выбирай контент с умом.

Подходи к просмотру кинофильмов и любого контента с умом. Не выбирай фильмы, в которых присутствуют моменты игры, ставок. Они укрепляют иллюзию, что это нормально, вызывают «тягу» и довольно часто становятся причиной срыва.

5. Есть вещи, от которых нужно избавиться в доме.

Чистота ещё никому не мешала. Если хочешь в жизни качественных изменений, начни

с уборки дома. Выбрось все, что устарело, не нужно, что приобреталось на выигранные деньги или как-то связано с играми, ставками.

6. Первые шаги, которые помогут обрести уверенность в себе.

Даже обладая знаниями и навыками после программы, быть слишком самоуверенным опасно. Когда зависимый начинает считать, что программа ему больше не нужна, что он излечился, на самом деле болезнь прогрессирует. При этом зависимый продолжает убеждать себя в своей правоте вопреки доказательствам. Настоящая роскошь в «чистоте» - жить так, как тебе удобно.

7. Не лениться, а записаться на тренировки в спортивный зал.

Больше общаться с уверенными в себе людьми, теми, кто вдохновляет своим примером к росту и работе над собой, хвали себя за каждую мелочь, рутинные действия, не оставляя это на потом.

8. Урежь карманные расходы.

Сейчас важно сохранять здравый смысл, трезвость восприятия и установить лимит на карманные расходы. Это не просто рекомендация, как в школьные годы, а требование семейного договора «выдавать выпускнику центра наличные деньги на транспорт, питание, сигареты не более ____ руб. в день». Лимит по договорённости с родными. Также эта рекомендация в списке обязательных: «не иметь при себе крупные суммы денег». Это вполне разумно, что в профилактике срыва, как и в любой другой, есть свои правила. Их просто надо соблюдать и начать предлагаем прямо сейчас.

После программы принять участие в семейной сессии, наладить с родными диалог, составить письменный договор, описывающий обязанности сторон, договориться о сумме на карманные расходы (если со стороны семьи есть возможность выделить денежные средства), неотложные нужды.

9. От желания играть нет лекарства, но есть решение

Спустя какое-то время зависимый забывает пережитые страдания «ломки». Все предписания нарушены, отрицание нарастает, мысли сосредотачиваются в фокусе преувеличенно хороших воспоминаний об игре. Где выход из тупика? Удали старые фотографии, перестань говорить с другими об ставках (прекрати «гонять тягу»), перестань думать о прошлом, делая акцент на последствиях. Не страшно, что зашёл в тупик, страшно если там и останешься. Пока не сделал ставку, разобраться можно. Возможно, знания не были как следует закреплены. Чтобы восполнить в них пробелы и провести работу над ошибками, понадобится помощь специалистов, психологов — подключайте всех. Твоя главная задача сейчас — быть и оставаться здоровым.

Что ты узнал о себе, работая по программе? _____

Неделя 4.

Закрепление результатов



Какая информация больше всего тебя удивила и почему? _____

Как ты изменился и как изменилась твоя жизнь с тех пор, как ты вступил в программу? _____

Нарисуй рисунок: «Я прежний и я сейчас»

Посмотри на свой рисунок. Что ты чувствуешь? _____

Как ты теперь будешь это применять в жизни? _____