

KEVIN LAYE

POZYTYWNE PICIE



KONTROLUJ
ALKOHOL
ZANIM ON
ZACZNIE
KONTROLOWAĆ
CIEBIE



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
...coś więcej niż psychologia

POZYTYWNE
PICIE

KEVIN LAYE

POZYTYWNE
PICIE



KONTROLUJ
ALKOHOL
ZANIM ON
ZACZNIE
KONTROLOWAĆ
CIEBIE



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
...coś więcej niż psychologia

Redakcja: Mariusz Warda
Skład komputerowy: Piotr Pisiak
Projekt okładki: Piotr Pisiak
Korekta: Ewa Skarżyńska
Tłumaczenie: Mariusz Warda

Wydanie I
Białystok 2011
ISBN 978-83-7377-482-7

POSITIVE DRINKING
Copyright © 2010 by Kevin Laye
English language publication 2010 by Hay House, Inc.
© Copyright by Studio Astropsychologii, Białystok, 2011.
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Słuchaj Radia HayHouse na www.hayhouseradio.com



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
...coś więcej niż psychologia

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – sklep firmowy „Talizman” – detal
www.studioastro.pl e-mail: biuro@studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Nicoli i Samancie za wywoływanie u mnie uśmiechu
i za popychanie mojego wózka inwalidzkiego,
gdy już się zestarzeję

Kocham was bardzo mocno

(Och, Jacka i Buda też)

Shakespeare wchodzi do pubu i zamawia kufel piwa.
Barman odpowiada: „Nie!” i dodaje: „Wynoś się”.
Shakespeare pyta: „Dlaczego?” i słyszy odpowiedź
barmana: „Ponieważ jesteś bardem”.

SPIS TREŚCI

Podziękowania	11
Dla kogo jest ta książka?	15
Czy jesteś uzależniony?	19
1. Totalna kontrola „na puknięcie”	21
2. Jekyll i Hyde	33
3. Mieć mocno w czubie	39
4. Stan, do którego dążysz	47
5. Ciśnienie na skraju pomostu	55
6. Wagi i miary	63
7. Nic na drogę	71
8. Słodkich snów	81
Przywrócenie kontroli!	97
Przyszłe lektury i teksty źródłowe	163
Dowody uznania	165

PODZIĘKOWANIA

Na początek chciałbym podkreślić, że w tej, drugiej mojego autorstwa, książce znajduje się moja własna interpretacja zdolności i technik, których nauczyli mnie na przestrzeni lat liczni wspianali ludzie. Nie przełąłabym tej wiedzy z pióra na papier (czy teź raczej z palców na klawiaturę komputera, jeśli chodzi o ścisłość), gdyby nie ich szczerdość w dzieleniu się ze mną swą mądrością i wiedzą.

Pragnę podziękować następującym osobom: Rogerowi Callahanowi (twórcy TFT¹), Gary'emu Craigowi (twórcy EFT²), Richardowi Bandlerowi i Johnowi Grindlerowi (twórcom NLP³), Michaelowi Neillowi (nadmierzajnemu

¹ TFT – Thought Field Therapy (Terapia Pola Myślowego) – autorska terapia stworzona przez dr. Rogera Callahana. Terapia ta znajduje zastosowanie w pozbywaniu się uzależnień i uwalnianiu się od stresu (przyt. tłum.).

² EFT – Emotional Freedom Technique (Techniki Emocjonalnej Wolności) – terapia opracowana przez Gary'ego Craiga. W Polsce nakładem Wydawnictwa Studio Astropsychologii ukazała się książka tego autora zatytułowana „Podręcznik EFT. Radikalne usuwanie każdej dolegliwości” (przyt. tłum.).

³ NLP – Neuro-Linguistic Programming (Programowanie Neurolingwistyczne) – Zbiór technik mających na celu świadome programowanie umysłu drugiej osoby. Najczęściej NLP pojawia się w szkoleniach z metod służących rozwojowi samomotywacji, zdolności negocjacyjnych, umiejętności uwodzenia czy prowadzenia kampanii wyborczych (przyt. tłum.).

supertrenerowi), Miltonowi Ericksonowi (prawdopodobnie najpotężniejszemu hipnotycznemu umysłowi w historii, który już, niestety, odszedł). Jesteście wspaniałymi nauczycielami – niezależnie, czy wciąż żyjecie, czy też już odeszliście, czy może znajdujecie się gdzieś pośrodku!

Wydawnictwu Hay House za wiarę pokładaną w mojej pracy i ciągle wspieranie mnie. Przynależenie do waszej rodziny jest dla mnie zaszczytem.

Skoro mowa o rodzinie, dziękuję Karen, Margaret i dziewczętom: Nicoli i Samancie. Kocham was wszystkich. Dziękuję również Marii za bycie ważną częścią mojego życia przez tak długi czas.

Steve'owi i Janet, współzałożycielom grupy MCP⁴ oraz wszystkim naszym trenerom, którzy wzrastali i rozkwitali, by stać się nieszablonowymi terapeutami terapii SAS: „Kogo obchodzi zwycięstwo”⁵.

Wielkie podziękowania należą się wszystkim moim klientom, którzy zaufali, że potrafię im pomóc i którzy się do mnie zgłosili na przestrzeni wielu lat. Wasze historie wiele mnie nauczyły i mam nadzieję, że odwzajemniłem się za pokładaną we mnie wiarę poprzez pomoc każdemu z Was. Wy z kolei pomogliście mi w nauce.

Hotelowi Big Blue w Blackpool za objęcie mnie troskliwą opieką podczas ostatnich dni pisania niniejszej książki. No i za wspaniałe umeblowanie. Wielkie dzięki!

Moje finałowe podziękowania winny być skierowane do mojego drogiego przyjaciela i mentora, Paula McKenny. Mój przyjaciel był nieustającym źródłem inspiracji

⁴ MCP – Meta Changework Practitioner – grupa zrzeszająca wybitnych terapeutów (przyp. tłum.).

⁵ „Kogo obchodzi zwycięstwo” – hasło, pod którym działają ośrodki wsparcia dla żołnierzy z traumatycznymi przeżyciami (przyp. tłum.).

i przez wszystkie te lata, odkąd go poznałem, był zawsze przy mnie, by mnie wspierać. Muszę mu także złożyć podziękowania za pozostawienie jednego segmentu rynku samopomocy wolnym i za niewydanie książki zatytułowanej „Sprawię, że będziesz trzeźwy”. Dzięki, Wielki P.

Na koniec pragnę podziękować każdemu, kto zdecydował się odzyskać kontrolę poprzez kupno i przeczytanie tej książki oraz przez użycie w praktyce porad w niej zawartych. Dobry ruch. Dziękuję Ci za zaufanie.

*Namaste*⁶.

⁶ Namaste – tradycyjne indyjskie przywitanie bądź pozdrowienie (przyp. tłum.).

DLA KOGO JEST TA KSIĄŻKA?

Jest to książka dla każdego, kto chce zacząć kontrolować alkohol, zanim to alkohol zacznie kontrolować jego życie. Oznacza to, że nie jest ona przeznaczona dla osób, u których już zdiagnozowano alkoholizm. Skoro już zostało to powiedziane (*przy czym sam sobie na swój sposób za chwilę zaprzeczę*), powinienem zaznaczyć, że pewne techniki zawarte w tej książce mogą posłużyć do uwolnienia się od alkoholu i sam wielu z nich użyłem do leczenia osób uzależnionych od alkoholu, czyli w rzeczywistości do leczenia zdiagnozowanych alkoholików.

Książka ta zawiera opisy technik, które pozwolą czytelnikowi uzyskać większą kontrolę nad alkoholem i, w wielu przypadkach, nad innymi substancjami mogącymi nas uzależnić, takimi jak choćby legalne narkotyki, np. czekolada czy papierosy, czy też nad nielegalnymi i znacznie groźniejszymi dla nas narkotykami. Techniki te są proste w zastosowaniu i przynoszą szybkie efekty. Pomogą ci one pozbyć się dawnych przyzwyczajeń i zastąpić je nowymi, lepszymi i bardziej produktywnymi zwyczajami. Widzisz, dla mnie wygląda to nieco dziwnie, żeby nie powiedzieć przekornie, że czujemy się po-

zbawieni kontroli, często wskutek odczuwanego stresu, do tego stopnia, że wypełniamy swe ciała substancjami uzależniającymi (w tym przypadku alkoholem) i w rezultacie sami siebie pozbawiamy jakiegokolwiek kontroli.

Ta książka nie powstała, by ci doradzać, współczuć lub, co by było najgorsze, analizować, lecz zamiast tego, by ci zaoferować kilka prostych i sprawdzonych technik, które pozwolą ci zachować pełną kontrolę nad sobą w wielu różnych sytuacjach, nie tylko tych, w których alkohol jest twoim szybkim lekiem na całe zło bądź kartą wstępu do chemicznej „strefy komfortu”.

Aby techniki te zadziałały w twoim przypadku, musisz je zastosować. Nie może dojść do sytuacji takiej, jak w przypadku, gdy oferujemy komuś karnet na siłownię. Po roku możemy się dziwić, że ta osoba zupełnie się fizycznie nie zmieniła. Problemem mogło być to, że dana osoba nigdy się na tej siłowni nie pokazała. Identycznie jest z tymi technikami. Chcesz, żeby zadziałały – użyj ich.

Skomponowałem te techniki, by były jak najprostsze i zabierały nam jak najmniej czasu. Wiem, że bardzo często nie dzieje się to, co powinno, ponieważ nie mamy czasu, żeby nad tym pracować. Dziwna sprawa, jak często znajdujemy czas na czynności, które nas krzywdzą, takie jak przejadanie się czy upijanie itd. Skończmy z takim myśleniem!

Nie napisałem tej książki także z pozycji wielkiego autorytetu moralnego. Sam piję, lecz sprawuję nad tym pełną kontrolę. Wiem, ile piję i jak często (aby się nie upić). Mogę przetrwać tygodnie bądź miesiące bez alkoholu, lecz czasem zdarza mi się spotkać z grupą ludzi, którym nieograniczenie ufam i których dawno nie widziałem, i wtedy może mi się zdarzyć napić alkoholu.

Zdarza się to, choć okazjonalnie, i czasami jest źródłem zabawy, a czasami muszę płacić za to cenę (taką, jak choćby lekki mętlik w głowie) dzień po zabawie. Jeśli zachodzi druga z wymienionych ewentualności, jest ona jednak efektem świadomego wyboru i od początku zdaję sobie sprawę z konsekwencji swojego postępowania.

Podstawową prawdą jest to, że alkohol sam w sobie nie jest zły, lecz jego niewłaściwe zastosowanie i niewłaściwe zachowania, jakie może wyzwolić, są już złe. Zwyczajła logika mówi – jeśli ty nie potrafisz zapanować nad swoim życiem, to kto lub co jest w stanie tego dokonać?

Mówiąc prościej – pragnę zaoferować ci wybory i opcje i tylko od ciebie zależy, czy z nich skorzystasz, czy też nie. Masz tu równie wielkie prawo wyboru, jak w przypadku wyboru, czy chcesz sprawować nad sobą kontrolę, czy też nie.

Co takiego stracisz, jeśli będziesz sprawował nad sobą większą kontrolę?

Zatem, jeśli pragniesz przejąć nad sobą większą kontrolę... czytaj dalej.

PRZYWRÓCENIE KONTROLI!

Przeczytałeś właśnie historie na temat tego, jak poszczególne techniki mogą pomóc. Teraz znajdziesz praktyczny poradnik krok po kroku, jak znowu przywrócić sobie samemu kontrolę:

Opukiwanie meridianów

Techniki przydatne do uporania się z:

- pragnieniami/uzależnieniami
- stresem
- traumą
- gniewem i frustracją
- winą i wstydem
- bólem
- uczuciem „zdolowania”

Czy to, co piję, jest w moim mniemaniu dobre dla mnie do picia?

- Technika Tak/Nie
- Technika Gładki/Lepki

Tylko Tonik

Negatywne nastawienie i jak go uniknąć

- odwrotne techniki
- oddychanie obojczykowe
- odwrócone oddychanie

Kotwiczenie

- tworzenie pozytywnych kotwic
- łamanie kotwic negatywnych

Pozytywne wizerunki

Oddychanie relaksacyjne

Masaż relaksacyjny oczu

Opukiwanie meridianów

Techniki meridianowe odkryte przez dr. Rogera Callahana są szybkimi i potężnymi sposobami na wyrwanie się z negatywnych stanów emocjonalnych. Jeśli pijemy za dużo, jest to forma samoleczenia z tego, że czujemy się zaniepokojeni, zestresowani, zdołowani lub odczuwamy jakiś inny rodzaj mentalnego (lub też nawet fizycznego) bólu. Logiczne więc wydaje się, że w momencie, gdy ten negatywny stan przeminie, nie potrzebujemy więcej naszego medykamentu. Jest to typowy ciąg przyczynowo-skutkowy. Gdy znika przyczyna, nie potrzebujemy już dłużej korzystać z tego, czego przeciw niej używaliśmy (w tym przypadku jest to nadmierne picie) i on też powinien zniknąć.

Techniki meridianowe, niezależnie, czy mówimy o TFT czy EFT, raz za razem sprawdzają się jako szybki sposób na przyniesienie ulgi wielu cierpiącym osobom. To, co mi się podoba w tych technikach, to fakt, że są bardzo szybkie i wcale nie trzeba w nie wierzyć, by zadziałały. Pomagałem wielu sceptykom za pomocą TFT i za każdym razem obserwowałem mieszanię skonfundowania i radości pojawiającą się na ich twarzach w momencie, gdy okazywało się, że problem, z którym do mnie przy-

szli, został wyeliminowany. Moimi ulubionymi słowami w terapii meridianowej są: „To odeszło”.

Podane poniżej sekwencje są zaledwie kilkoma z wielu potencjalnych możliwości, jakie mogą doprowadzić nas do uwolnienia się z negatywnych stanów i pozwolić dokonywać mądrzejszych wyborów w stosunku do substancji uzależniających, takich jak na przykład alkohol.

Pragnienia/Uzależnienia

Pragnienia i uzależnienia są sposobami podświadomego umysłu na powiedzenie ci, że oddziałuje na ciebie stres lub niepokój, który cię przerasta i wymaga znieczulenia lub zablokowania – stąd dążenie poprzez alkohol lub inne środki do osiągnięcia stanu oderwania od rzeczywistości. Wykorzystując poniższe sekwencje, możesz te zagrożenia i czynniki stresowe zniszczyć. Szybko, łatwo i bez jakichkolwiek efektów ubocznych.

Niepokoje mogą być oczywiście dość złożone i należy uwzględnić indywidualną sytuację konkretnej osoby. Stąd też mamy trzy możliwe do wykorzystania sekwencje. Spróbuj skorzystać z jednej z nich, a jeśli ta nie zadziała, przejdź do kolejnej.

Trójkąt PR¹⁶

Trójkąt Psychologicznego Odwrócenia powinien stanowić wstęp do dokonania dowolnej sekwencji (aby się

¹⁶ Trójkąt PR – od angielskiego The Psychological Reversal Triangle – Trójkąt Psychologicznego Odwrócenia (przyp. tłum.).

więcej o nich dowiedzieć, zapraszam na stronę 133).
Aby go zastosować, zrób, co następuje:

- **Stuknij w boczną część swej dłoni (punkt jak przy ciosie karate) i powiedz:**

„Chcę być...” (przy kontroli/sprawny/zdrowy lub cokolwiek tylko chciałbyś powiedzieć)

„Mogę być...”

„Będę...”

„Jestem...”

„Wszystko ze mną w porządku”



Bok dłoni lub punkt karateki



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl

Po co rezygnować z alkoholu skoro z łatwością możesz przejąć nad nim kontrolę...

Z takiego założenia wyszedł Autor i przygotował, w oparciu o NLP, EFT i nieznaną dotychczas w Polsce metodę TFT (Thought Field Therapy), unikalny zestaw technik służących do kontrolowania używek. W efekcie powstała książka idealna dla wszystkich, którzy mają poczucie, że alkohol odgrywa już zbyt istotną rolę w ich życiu.

Dzięki umiejętnemu opukiwaniu punktów meridianowych na ciele możesz z łatwością poradzić sobie ze stresem, bólem, traumami, gniewem czy napięciem. Będziesz także mógł ustalić nieprzekraczalny limit alkoholu, jaki spożyjesz danego wieczoru. Od tej pory syndrom dnia poprzedniego będzie już tylko niemiłym wspomnieniem. Zdobędziesz także umiejętność automatycznego poprawiania swojego samopoczucia poprzez... skrzyżowanie dwóch palców. Precyzyjne ilustracje i klarowne opisy ułatwią Ci praktyczne zastosowanie proponowanych technik.

Inspirujące historie ludzi, którzy skorzystali z doświadczenia i umiejętności Autora ułatwią dokonanie zmian w Twoim życiu i ograniczenie roli, jaką może odgrywać w nim alkohol. Skoro im się udało, Ty także dasz radę!

Czas odzyskać pełną kontrolę nad życiem!

PATRONI:



PIERWSZY POLSKI PORTAL PSYCHOTRONICZNY

Cena: 34,30 zł (z VAT)

ISBN 978-83-7377-482-7



9 788373 774827