

18+

Николай Ласор

Хочешь изменить себя? Легко!

Как я отказался
от алкоголя, бросил
курить и похудел.

Николай Ласор

**Хочешь изменить себя? Легко!
Как я отказался от алкоголя,
бросил курить и похудел**

«Издательские решения»

Ласор Н.

Хочешь изменить себя? Легко! Как я отказался от алкоголя, бросил курить и похудел / Н. Ласор — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-516029-4

Этот небольшой рассказ ни что иное, как попытка показать, что то, что мы считаем таким сложным, на самом деле вполне нам под силу. Автор поделился удачным личным опытом в отказе от вредных привычек и изложил это в свободной форме, не претендуя на высокую литературную оценку.

ISBN 978-5-00-516029-4

© Ласор Н.
© Издательские решения

Содержание

Глава 1 (Цель)	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Хочешь изменить себя? Легко!

Как я отказался от алкоголя, бросил курить и похудел

Николай Ласор

© Николай Ласор, 2020

ISBN 978-5-0051-6029-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Хочешь изменить себя? Легко!

Как я отказался от алкоголя, бросил курить и похудел?

Привет. Меня зовут Николай Ласор и мне 45 лет.

Я не алкаш, но пьяница. Знаете, такой пузатый, потрёпанный жизнью, с серым цветом лица.

И всё хорошо, но как-то не очень. Живу, словно доживаю, а мне ведь всего 45!!!

Смотрю в зеркало и удивляюсь – почему в отражении я не вижу человека молодого, красивого, сильного, спортивного и жизнерадостного?

Где тот, кто должен быть на месте этого несчастного? Он умер? С этим я категорически не хочу соглашаться.

Мне так захотелось ещё пожить! И непросто пожить, но полной жизнью, радуясь и получая удовольствие.

«А кто тебе мешает?» – возник резонный вопрос.

Я зажмурился, набрался смелости и честно ответил:

«Я!».

Да, я самый главный вор своего счастья.

В этом трудно признаться, ведь так просто обвинять в своих проблемах родителей, начальство, государство и такую несправедливую жизнь.

И как неприятно осознавать, что никто не вредит тебе больше, чем ты это делаешь сам.

Это был первый шаг на пути к моему выздоровлению.

Я смотрел на себя в зеркало, и мне не нравилось моё отражение. Смотрел на жизнь и видел, что живу не так, как мне хотелось. Начал искать ответ, почему всё так сложилось:

«Потому что я всё вот так сложил».

Неприятно, но честно. Очень неприятно, поэтому ради справедливости пришлось заметить, что не на все негативные события я мог повлиять. Как и не всё мог исправить.

Например, я никак не мог спасти свою любимую женщину, которая в возрасте 28 лет умерла от неизлечимой болезни. Я не мог объяснить шестилетней дочери, где мама и почему её нет с нами.

Да, трудно предвидеть непредвиденное и поправить непоправимое.

Но вот мне 45. Я небогат, ещё и пью, курю и живу, чтобы есть (а не ем, чтобы жить). Именно поэтому, существо в отражении напоминает мне некое подобие меня, но это другой (чужой? враг?) человек. А мне хотелось бы быть собой, а не подобием.

Быть тем, кем я хочу себя видеть.

Нет, дорогой друг (можно я буду тебя так называть?), меня волнует не только оболочка, но я хорошо помню, как в далёком детстве отец говорил мне, что в здоровом теле, здоровый дух!

А ещё, очень важным является ответ на вопрос:

«Зачем?».

Зачем мне всё это нужно? Живи себе: ешь, пей, спи и так по кругу. Зачем заботиться о теле, задумываться о каком-то мифическом душевном здоровье, когда вроде и так всё неплохо?

Но плохо! Плохо! Очень плохо!

Зачем? Ответил просто:

«Потому что!».

Какой вопрос, такой и ответ.

Потому что меня раздражает, что я, пусть не юноша, но ещё и не старик, а живу так, словно моё кино уже закончилось.

Такие мысли бродили в моей голове не день и не два. Они зрели, как плод и вот когда пришло время, мой мозг взорвался.

Я понял, что мне хочется, что мне не надоело, и я ещё желаю – желаю жить полной, интересной жизнью.

«Вольному воля, – сказал я себе – живи. Кто тебе мешает?».

Кто мне мешает, тот меня и спасёт.

И я начал думать, с чего начать создавать улучшенную версию себя.

Вот, дорогой друг, мы с тобой переходим от теории к практике.

Я не психолог, не тренер и не буду тебя ничему учить. Но, я расскажу тебе, как я сделал из себя человека, которым гордится моя дочь, когда мы под руку идём по улице.

Я расскажу с чего начал и как изменилось моё качество жизни. Сколько ушло времени, и было ли это так сложно, как мне казалось вначале, когда я был жирным и пьяным.

Шаг за шагом. В моём небольшом повествовании я позволю себе давать советы, хоть и не люблю этого делать. Но, без некоторых оговорок и этих советов я не смогу донести то, о чём хочу рассказать.

Для чего я пишу эту книжку? Вряд ли прославлюсь и уж тем более обогатюсь. Но, если хоть один человек узнав мой опыт, сделает свою жизнь лучше, значит всё не зря.

Друг мой, ты самое главное не спеши. Читай спокойно. Представь, что ты, это я. Действуй!

Читай, используй мой опыт и уверен, тебя ждёт успех!!!

Глава 1 (Цель)

Понимание того, какого результата вы хотите добиться, является наиважнейшей мотивацией к действию.

Если я захочу стать байкером, мне придётся заработать деньги на обучение и сам мотоцикл. Потом я пойду на курсы, чтобы получить разрешение на управление транспортным средством. Затем приобрету байк и бинго – цель достигнута!

Со мной даже проще. И дешевле. Это тот случай, когда чтобы достичь результата, мне не нужно ничего делать. Всё с точностью до наоборот – мне нужно НЕ ДЕЛАТЬ:

- Не пить;
- Не курить;
- Ни жрать.

И никаких вложений, одна прибыль, в том числе и материальная.

Но это не цель. Отказ от вредных (надеюсь, с этим спорить никто не будет?) привычек, это средство. Так какую цель я себе поставил?

Если вы до сих пор не знаете, почему вам нужно избавиться себя от зависимостей (хоть это и очевидно), можете позаимствовать цель у меня:

Хочу хорошо себя чувствовать и также выглядеть.

Мало? Спокойно! Поверьте – это ого-го как много! Ведь большинство людей не могут похвастаться ни здоровьем, ни привлекательностью. К сожалению, это относится не только к тем, кому за 40.

Когда я определился с целью, вполне конкретной, у меня возник вопрос, а зачем мне всё это нужно?

Нет, ну правда. Ну и что, что у меня отдышка, пахнет изо рта и мешки под глазами. Что, разве с этим не живут? Ещё как живут!

Оправдывал себя очень просто – мне же уже не 20 лет и выгляжу я на свой возраст. Так что да, можно и дальше жить как жил. Доживать, сколько там отмеряно и не париться о всякой ерунде.

Это типичное оправдание и признание того, что твой поезд ушёл. Ещё добавляло скепсиса знание, что здоровый образ жизни может никак не отразиться на её продолжительности.

После таких умозаключений желание что-то делать отпадает напрочь.

Есть ответ на эту правду – гарантий дожить до 100 лет никаких, но шансы-то увеличатся. Согласны?

И так, я просто захотел быть здоровым и привлекательным. Хочу быть таким в свои 45, когда мне будет 50 и 60, и даже каких-нибудь 120 лет.

А для этого нужно заботиться о себе.

Эти размышления вызвали у меня желание перестать заниматься саморазрушением и стать таким, каким я хочу себя видеть.

Цель поставлена и теперь нужно было определиться, каким образом я её буду достигать.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.