Новый год без алкоголя. В этом сила, вера, воля!

Действительно ли можно проводить встречу Нового года без алкоголя? А почему бы и нет! Наша краткая инструкция для тех, кто живет трезвой жизнью и не собирается ее менять.

Как же настроиться на празднования главного праздника без шампанского? Следуйте нашим правилам и поймете, что не пить в эту ночь можно и даже нужно.

Настраиваем себя и гоним прочь мысли о том, что в Новый год можно себе позволить выпить. Если вы хотите и дальше жить чистой и здоровой жизнью эти мысли не должны появляться в вашей голове. Если дать себе слабину и оправдаться праздником, то очень скоро таких праздников в вашем календаре будет много. А там недалеко и за здоровье шахтеров и за взятие Бастилии и за день рыбака….

Не поддаемся на уговоры окружающих типа «Ну что тебе будет с трех капель?» Есть железный аргумент, отрубающий такие уговоры и просьбы. Скажите, что вам запретил врач. В интеллигентной компании срабатывает. Срабатывает в относительно интеллигентной компании. Могут парировать, дескать, а наплюй ты на врачей. Тога еще набор вариантов– здоровье не позволит, аллергия на алкоголь, будет плохо и т.д. Если будут наседать, просто скажите, что сегодня вы отдыхаете трезво. А чтобы не обиделись, отшутитесь. В конце концов, это ваша жизнь и только вам решать жить в ней под кайфом или нет.

Настройтесь на веселье задолго до застолья.

Запомните свое трезвое состояние во время праздничного веселья. Это бесценный опыт. Он будет возвращаться и множится во время таких же трезвых праздников.

И напоследок, если почувствовали, что алкоголь довел окружающих до неадеквата просто уходите. Не прощаясь. Никто уже не обидится. Им уже не до вас. Им все равно. Спирт сделал свое дело.

Не переживайте и успейте насладиться минутами трезвой жизни без завтрашнего похмелья.