

# Nokkrar leiðir til að eignast betra líf

mánudagur, 28 desember 2015

Það eru ekki aðeins alkóhólistar sem geta eignast betra líf með því að hætta að drekka áfengi eða nota eiturlyf. Allir sem drekka einhverju leyti geta grætt á því að leggja flöskuna á hilluna.

Skýrari hugsun gefur skýrara og betra val í lífinu sem og betri hegðun.

Hér eru 26 ástæður fyrir virka alkóhólista að hætta að drekka.

1. Gott og eðlilegt samband við börnin þín og/eða maka.
2. Eðlilegt fjölskyldumynstur sem gefur af sér meiri jákvæðni, léttleika og gleði.
3. Betri faðir, móðir, eiginmaður, eiginkona, bróðir, systir o.s.frv
4. Þú munt líklega ekki missa börnin þín eða maka þinn frá þér.
5. Betra samband við stórfjölskylduna.
6. Getur verið til staðar og haldið vel utan um þig og þína og verið stoltur af sjálfum þér.
7. Getur gefið meira af sjálfum þér og finnst þú eiga það skilið sem þú færð frá öðrum
8. Færð virðingu, viðurkenningu og hrós frá öðru fólki.
9. Betri sjálfsmynd, virðing fyrir sjálfum þér og betri líðan.
10. Stöðugleiki í lífinu og ekki eftirsjá eða bömmur.
11. Getur horft framan í annað fólk án þess að finna fyrir skömm eða að þú sért að gera eitthvað sem þú veist að þú átt ekki að g
12. Tækifæri til þess að vera besta útgáfan af sjálfum þér og gefa af þér.<sup>1</sup>
13. Mun minni andlegri og líkamlegri þjáning.
14. Þú munt geta tekið mun meiri þátt í eðlilegu lífi á alla vegu, bæði innan og utan fjölskyldunnar.<sup>1</sup>
15. Mun betri fjárhagur.
16. Miklu minni kvíði, þunglyndi og félagsfælni.
17. Mun minni félagsleg einangrun.<sup>1</sup>
18. Þarft ekki að afsaka þig og skammast þín fyrir óeðlilega hegðun og/eða orð í garð annarra.
19. Meiri líkur á langlífi og góðri andlegri heilsu.
20. Munt vera með eðlilega skynjun á fólk og umhverfi og upplifa alla þá gleði sem fylgir að sjá þroska barna þinna breytast.
21. Munt að öllum líkindum ekki komast í kast við lögin, þurfa að fara á geðdeild eða fara í meðferð í langan tíma frá fjölskyldu, æ og venjubundu lífi.
22. Getur horft framan í börnin þín án þess að fá sektarkennd og/eða skammast þín.
23. Mun meiri líkur á háskólanámi og/eða góðri vinnu í framtíðinni.
24. Munt líklega ekki beita annað fólk andlegt og/eða líkamlegt ofbeldi vegna breytts ástand og slæmrar líðan.
25. Munt upplifa meiri kærleika og gleði og getur því sagt oftari við ástvini þína „Ég elska þig“ – Sem mun gefa þeim mjög mikið a frá þér.
26. Ert hæfur til að hjálpa öðrum sem þurfa á hjálp að halda.