

ОТЗЫВЫ

«Руби Уоррингтон — культовый голос в мире трезвости, духовности и самопомощи, и эта книга — абсолютное откровение для людей, стремящихся изменить свои отношения с алкоголем и вернуть контроль над своей жизнью. Не могу не порекомендовать ее!»

САХ Д'СИМОНЕ, АВТОР КНИГИ SPIRITUALLY SASSY

«В этом очаровательном томике вы пройдете через 100 дней без алкоголя рука об руку с женщиной, которая сделала трезвость модной. Руби Уоррингтон не обещает, что это будет легко, однако ее руководство настолько заманчиво, а отдача, которую она представляет, настолько яркая, что вы не можете не сказать: „Я буду то же, что и она“».

ВИКТОРИЯ МОРАН, АВТОР КНИГ
CREATING A CHARMED LIFE И THE GOOD KARMA DIET

«The Sober Curious Reset — это компаньон в путешествии внутрь ваших отношений с алкоголем. Эта рабочая тетрадь мастерски дополняет Sober Curious, без какого-либо осуждения, но с огромной поддержкой».

КРИС МАРШАЛЛ, ОСНОВАТЕЛЬ SANS BAR

«Новая книга Руби потрясающе приземленная, наполненная ежедневными подсказками, практическими действиями и вдохновляющими цитатами, которые помогут вам задуматься об алкоголе и о той роли, которую он играет в вашей жизни. Это идеальное самостоятельное путешествие для тех, кто задумывался о том, какой может быть жизнь без алкоголя. Я знаю по собственному опыту, что вы сможете многое узнать о себе по мере того, как будете менять свое отношение к выпивке, — нужно только начать!»

ЛАУРА УИЛЛОУГБИ, ОСНОВАТЕЛЬ CLUB SODA

«Руби прославляет трезвый образ жизни, а не смотрит на него как на бесконечное путешествие лишения и восстановления. Она не говорит нам, что и как пить, и в ее советах нет осуждения, напротив, в этой новой книге она вооружает интересующихся читателей фактами, вдохновением и ежедневной поддержкой, мягко поощряя нас найти свой собственный путь».

ТОНИ ДЖОНС, СОЗДАТЕЛЬ КЛУБА SHELF HELP

«Книга Sober Curious красноречиво обращается к тем, кто хочет поставить под сомнение свои отношения с алкоголем. В свою очередь, The Sober Curious Reset поднимает эти отношения на новый уровень независимо от того, на каком этапе своего пути освобождения от алкоголя находится читатель».

ТАВНИ ЛАРА, ОСНОВАТЕЛЬ SOBRIETEPARTY.COM
И СОВЕДУЩАЯ ПОДКАСТА RECOVERY ROCKS

«Переосмыслив трезвость для современного взрослого человека в книге Sober Curious и положив начало этому движению, Руби продолжает делать ее доступной и вдохновляющей с помощью книги The Sober Curious Reset. Книга обязательна к прочтению для всех, кто задумывается о том, чтобы начать вести здоровый, осознанный образ жизни».

БИЛЛ ШУФЕЛЬТ, ОСНОВАТЕЛЬ КОМПАНИИ ATHLETIC BREWING CO.

«Книга Руби The Sober Curious Reset дает читателям осязаемые, реалистичные шаги для того, чтобы навсегда покончить с алкоголем. Всем, кому интересно попробовать трезвый образ жизни и жить в истинном согласии со своим высшим „Я“, стоит ознакомиться с этим новаторским пособием».

ДЖОРДАН ЮНГЕР, THE BALANCED BLONDE

«Руби сделала трезвость как никогда доступной, при этом показав, как можно наполнить свою жизнь чудом и энергией. Она говорит с неподражаемым изяществом, подкрепляя личный и коллективный опыт различными исследованиями. Ее The Sober Curious Reset — это обязательное ежедневное пособие для всех, кто хочет бросить пить и начать жить своей лучшей жизнью».

ДЖЕН БЭТЧЕЛОР, ОСНОВАТЕЛЬ KIN EUPHORICS

Руби
Уоррингтон

Трезвая перезагрузка

Готовая программа,
которая позволит
сформировать новые
привычки

УДК 613.81
ББК 54.19
У64

THE SOBER CURIOUS RESET:
Change the Way You Drink in 100 Days or Less
Copyright © 2020 by Ruby Warrington

This edition published by arrangement with Running Press, an imprint of Perseus Books LLC, a subsidiary of Hachette Book Group, Inc., New York, NY, USA via Igor Korzhenevskiy of Alexander Korzhenevskiy Agency (Russia) All rights reserved.

Во внутреннем оформлении использованы элементы дизайна:
Martyshova Maria / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Уоррингтон, Руби.

У64 Трезвая перезагрузка. Готовая программа, которая позволит сформировать новые привычки / Руби Уоррингтон ; [перевод с английского И. Чорного]. — Москва : Эксмо, 2025. — 240 с. — (БЕЗвредные привычки. Лучшие книги по избавлению от зависимостей).

ISBN 978-5-04-184335-9

Популяризатор трезвого и осознанного образа жизни Руби Уоррингтон предлагает подход, рассчитанный на 100 дней, который позволяет перестроить отношения с выпивкой и ощутить все преимущества жизни без похмелья и других последствий алкоголя. В отличие от краткосрочного детокса, такая перезагрузка помогает понять, что скрывается за желанием выпить, и постепенно пересмотреть свои внутренние установки и представления. Для этого в книге автор приводит вопросы для самопознания и размышления, идеи и наблюдения, которые скопились у нее благодаря многолетнему опыту изучения проблемы, и упражнения, которые помогут закрепить новую привычку на практике. Действительно ли мне нужно выпить, чтобы стать веселее и счастливее? От чего я пытаюсь защититься при помощи спиртного? Интересоваться трезвостью — что это значит? Как быть, если окружение негативно среагирует на мое решение больше не пить? Книга «Трезвая перезагрузка» поддержит всех, кто хочет раз и навсегда полностью освободить свою жизнь от алкоголя, и подскажет, как к этому прийти.

УДК 613.81
ББК 54.19

ISBN 978-5-04-184335-9

© Иван Чорный, перевод на русский язык, 2024
© Гусарев К.С., художественное оформление, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	7
Неделя первая. Подготовка	11
Неделя вторая. Подстройка	27
Неделя третья. Ясность	43
Неделя четвертая. Другие люди (и их раздражающее мнение)	59
Неделя пятая. Боязнь что-то упустить без алкоголя	75
Неделя шестая. Чувства.	91
Неделя седьмая. Жестокая реальность	107
Неделя восьмая. Связь	123
Неделя девятая. Удовольствие	139
Неделя десятая. Облегчение	155
Неделя одиннадцатая. Лекарство	171
Неделя двенадцатая. Благополучие	187
Неделя тринадцатая. Сила.	203
Неделя четырнадцатая. Размышления	219
Благодарности	238

ВВЕДЕНИЕ

«Стала бы жизнь лучше без алкоголя?»

Именно этот вопрос подтолкнул меня более 10 лет назад к тому, чтобы я полностью пересмотрела свое отношение к алкоголю. Именно этот вопрос стал вступительной строкой написанной мной после этого книги *Sober Curious: The Blissful Sleep, Greater Focus, Limitless Presence, and Deep Connection Awaiting Us All on the Other Side of Alcohol*, которая была опубликована в конце 2018 года. За прошедшие с тех пор годы я провела бесчисленное количество бесед с людьми, которые также причисляют себя к «интересующимся трезвостью», — многие в рамках подкаста и интервью в СМИ, которые помогли возглавить глобальное движение, когда люди по всему миру начали задаваться вопросом о нашей коллективной, часто противоречивой любви к выпивке.

Вместе с тем в равной степени эти разговоры велись и с людьми в моей жизни. С моими друзьями и членами семьи, с читателями, с людьми, с которыми я общаюсь в социальных сетях, и с теми, кто посещает мои семинары и ретриты. С такими же людьми, как вы. И у всех нас так много вопросов: почему я пью, когда мне от этого так плохо? Когда я научился пить так, как пью, и почему иногда так трудно не пить? Будут ли люди считать меня странным, если я не буду пить? Будет ли жизнь скучной без выпивки? И еще один важный вопрос: означает ли тот факт, что я задаю все эти вопросы, что у меня есть проблема?



Я поняла, что, хотя наши индивидуальные истории выпивки переплетаются общими нитями и темами, ответы на эти вопросы у всех разные.

Я убедилась: не существует универсального подхода, когда речь идет о том, чтобы изменить нашу привычку пить — будь то на один вечер, на ночь или навсегда. Это противоречит всему, что нам рассказывали о том, как люди пьют, чтобы уйти от проблем. До недавнего времени мышление было решительно черно-белым: есть нормальные пьющие люди, а есть алкоголики, и если вы попали в лагерь последних, значит, вам очень не повезло. Вы практически обречены умереть от алкоголизма, если не бросите пить. Это довольно мрачный — если не откровенно пугающий — прогноз, подразумевающий, что бросить пить невероятно сложно и люди способны на это, лишь когда единственная альтернатива — морг. Кроме того, как мне кажется, он мешает задуматься о своей привычке миллионам любителей выпить, которые находятся в «серой зоне». Точнее, мешал до сих пор.

The Sober Curious Reset — это ваше приглашение стать частью отважного меньшинства, которое осмеливается нарушить статус-кво. Регулярно пьющие люди, чья привычка, возможно, еще не стала настолько плохой, готовы потребовать новой нормы, когда дело доходит до разговоров о выпивке, которыми нас кормили. Каждый день в течение следующих 100 дней я буду делиться с вами какой-нибудь идеей, наблюдением или фрагментом озарения, возникшим в результате моих исследований в этой области, а также конкретным упражнением, которое поможет вам применить эти знания в своей жизни. Таким образом, вас ждет путешествие самопознания. На этом пути будут смех, слезы и множество моментов озарения. Я гарантирую, что чуть больше чем через три месяца вы будете совершенно по-другому относиться к тому, как вы пьете.

Почему именно 100 дней? Исследования показывают, что для изменения привычки требуется около 40 дней, а такие инициативы, как «Сухой январь» и «Трезвый сентябрь», популяризировали идею о том, чтобы время от времени отказываться на месяц от выпивки. Проблема в том, что, когда речь идет о таком коварном звере, как алкоголь, стандартные протоколы избавления от привычек больше не действуют. Нейронные пути, которыми в нашей психике запечатлена история употребления спиртного, — такая же часть нас, как и линии, пересекающие наши ладони. Чтобы изменить свою судьбу и переписать свои внутренние схемы, которые постоянно возвращают нас к тому, с чего мы начали, необходимы постоянные и последовательные усилия. И эта перезагруз-

ка — нечто большее, чем просто детокс. Любой человек может продержаться несколько недель, а я предоставляю вам возможность раз и навсегда освободить ваш организм от алкоголя.

Кроме того, я хочу дать вам достаточно времени, чтобы вы смогли ощутить все сенсационные, удивительные, а иногда и экзотические преимущества жизни без похмелья. В китайской медицине говорят, что требуется 100 дней, чтобы полностью восполнить цзин — первичную энергию, или сущность, нашего существа, — и если слишком быстро бросить пить, то вы никогда не дождетесь момента, когда почувствуете, как ваша душа возвращается к жизни. И тогда вы поймете, что все это время вы только и мечтали о том, чтобы почувствовать себя настолько хорошо.

Отправляясь в этот эпический квест, вы можете поддаться искушению пролистать книгу до конца, чтобы узнать, чем все закончится. Разумеется, вы можете смело заглядывать вперед, чтобы узнать, что ожидает вас в ближайшие дни недели, однако если вы не будете проделывать ежедневную работу, то полностью упустите всю суть. Одни упражнения дадутся вам легко. Другие покажутся вам невероятно сложными. Как и во всем в жизни, чтобы набраться смелости и добиться долгосрочных и положительных изменений, необходимо сделать глубокий вдох и подойти ко всем трудностям с открытой душой и искренним желанием перемен.

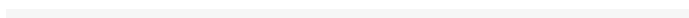
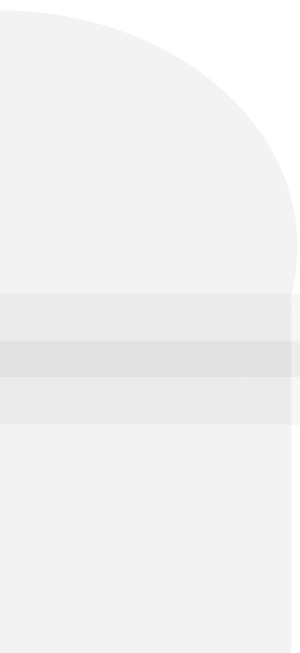
Может показаться, что это больше, чем то, на что вы подписались. Но, раз уж вы решились на это, почему бы не пойти ва-банк. К тому же 100 дней в обмен на жизнь без алкоголя, которая подходит вам так, словно была создана специально для вас, кажутся мне довольно выгодной сделкой.





НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

Подготовка





Прежде всего, вы — рок-звезда. Возможно, сейчас вы не чувствуете себя таковой (особенно если вчера вечером решили гульнуть напоследок), однако можете мне поверить: через 101 день вы точно докажете себе, насколько вы сильны, умны, сексуальны, выносливы и круты, и для этого вам не нужно никаких дополнительных стимуляторов.

Во-вторых, вот как это будет происходить (знакомьтесь с правилами). В течение следующих 100 дней я хочу, чтобы вы:

- 1) думали о себе как о трезвеннике. То есть воспринимали себя человеком, который не употребляет алкоголь;
- 2) воздерживались от употребления алкоголя;
- 3) соглашались на участие в любых мероприятиях (деловые встречи, свадьбы, дни рождения и т. д.), на которых вы обычно употребляете алкоголь, и воздерживались от его употребления;
- 4) сообщили хотя бы одному человеку о том, что вы затеяли, и обращались к нему, если возникнут трудности. В идеале — лично или хотя бы по телефону;
- 5) если кто-то другой спросит у вас, почему вы не пьете, решили сами, сказать правду или придумать какую-то отговорку;
- 6) уважали выбор других людей в отношении алкоголя и просили их уважать ваш;
- 7) были внимательны ко всем своим чувствам (при необходимости воспользуйтесь помощью специалиста);
- 8) ставили под сомнение любой позыв или приглашение выпить;
- 9) вступили в группу Sober Curious Book в Facebook и делились в ней своими успехами;
- 10) на каждом шагу напоминали себе, зачем вы это делаете.

ЦЕЛЬ? Не только разрушить старые надоевшие привычки, которые привели вас сюда, и позволить себе испытать все удивительные преимущества жизни без похмелья, но и полностью перестроить ваши представления о выпивке, создав основу для длительных и устойчивых изменений в вашем поведении в будущем.

Я рекомендую выделить не менее 30 минут на чтение и обдумывание каждого ежедневного упражнения.

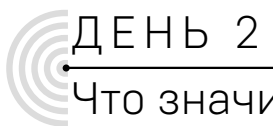
В этой книге есть чистые страницы для письменных упражнений, однако при необходимости вы можете использовать и дополнительную бумагу.

Я надеюсь, что вы откроете для себя ключи к жизни, которая, как вы знаете, ждет вас по ту сторону алкоголя, и вернетесь к себе, каким вы были до того, как почувствовали, что вам «нужна» выпивка. Готовы? Тогда приступим.

ЗАДАНИЕ

Сегодняшнее задание: напишите полную историю, которая привела вас к тому, что вы взяли в руки эту книгу. Может быть, это было что-то драматическое, например большая пьяная ссора. Возможно, вы незаметно для себя перешли от бокальчика в день к бутылке за вечер. А может быть и так, что вы изменили свой рацион, стали больше заниматься спортом и теперь хотите узнать, какую пользу вам принесет еще и отказ от выпивки. Какой бы ни была ваша причина, она идеальна. Записав ее на бумаге, вы сделаете ее еще более реальной.

*Какая жизнь ждет Вас
по ту сторону алкоголя?*



ДЕНЬ 2

Что значит интересоваться трезвостью?



Разгадка кроется в названии. Интересоваться трезвостью — Sober Curious — буквально означает задавать вопросы или проявлять любопытство по поводу каждого позыва или приглашения выпить. Это не то, чему нас учат в школе. Принято считать, что алкоголь — необходимый компонент успешной, взрослой, социальной жизни, что самые большие любители выпить веселятся больше всех и что похмелье всегда стоит полученного удовольствия.



Беспрекословно следовать доминирующему групповому мнению об алкоголе – все равно что позволить промыть себе мозги культом пьянства.

Не то чтобы это делало вас наивным, слабым или легкой мишенью — этот культ невероятно силен и вцепился в 70 с лишним процентов взрослых людей в США, которые пьют на регулярной основе. Другая особенность культов заключается в том, что они делают выход из них практически невозможным — а именно этот процесс вам предстоит пройти с помощью данных страниц. Таким образом, вы можете рассматривать это как возвращение себе статуса самостоятельного, свободного человека. Ни перед кем и ни перед чем вы не будете виноваты и будете полностью готовы сделать правильный выбор (в отношении алкоголя и всего остального) для себя в будущем.

ЗАДАНИЕ

Приступите к избавлению своих мозгов от промывания. Запишите все, что общество рассказывает нам об алкоголе, и к каждому пункту добавьте то, что на самом деле является правдой в отношении выпивки для вас. Заметьте, как это уже заставляет вас чувствовать себя более сильным. Как будто вы уже берете свою жизнь под собственный контроль.

«У меня нет
особых талантов,
я просто очень
любопытный»

Альберт Эйнштейн