



ВЕСТНИК

Печатное средство массовой информации

Думы Сладковского сельского поселения и Администрации Сладковского сельского поселения.

Распространяется бесплатно.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ТРЕЗВОСТЬ – НОРМА ЖИЗНИ И ОСОЗНАННЫЙ ВЫБОР РАЗУМНОГО ЧЕЛОВЕКА!

Трезвость способствует раскрытию нашего потенциала, наших талантов и способностей. Трезвым людям намного легче себя реализовать в профессиональной деятельности. В личной жизни трезвого человека тоже «всё идёт как по маслу»: мы обретаем тепло семейного счастья и даём правильное воспитание детям, становясь для них примером для подражания.

Сознательно выбирая трезвость, мы значительно укрепляем волю, отстаивая свою независимость от алкоголя, табака и других наркотиков. Трезвые люди находят радость в себе и окружающем мире, вместо того, чтобы травить себя в бесконечном стремлении достичь комфортного состояния, которое, словно смеясь, постоянно ускользает.

Так почему же, несмотря на все преимущества, порой так сложно сделать выбор в пользу трезвости, впусив тем самым в свою жизнь счастье, здоровье и море возможностей?

Причин несколько, но все они у нас в голове. Например, мы часто оправдываем свои вредные привычки снятием стресса: «А как же расслабиться? Нужно ведь расслабиться после тяжёлого дня, неприятностей и других стрессов...» Всё просто, друзья — не нужно напрягаться! □ Зачем заливать стресс алкоголем, если логичнее устранить первопричину

возникновения стресса? Конечно, это не всегда легко — но ведь жизнь и дана нам, чтобы чему-то учиться и совершенствоваться.

Нет никакого смысла в снятии напряжения через наркотики типа алкоголя. Лучше направить свою жизнь в таком направлении, когда на пути встречаются в большинстве своём только радость и позитив, приятные неожиданности и заслуженные награды. Это вполне реально! Когда намеренно строишь свою жизнь так, что каждый день становится чудесным путешествием к мечте, когда есть цель, и счастье находится в пути, а не ждёт нас при достижении цели, когда находишь своё призвание, а всё, за что берёшься — делаешь с душой. Именно тогда ты понимаешь, что значит трезвый образ жизни, и какие преимущества он даёт.

Конечно, всё всегда не может идти идеально, ведь у любого человека могут случаться и не самые хорошие ситуации в жизни. Но в этом и отличие трезвых людей — они не перекладывают вину на других, а делают выводы, учатся на своих ошибках и, стиснув зубы, идут дальше, а не жалеют себя за стаканом.

Жить трезво — это значит находить счастье в себе, а не быть потребителем, которому в качестве замены маркетологи навязывают вредные привычки — иллюзию, даже на тысячную долю не имеющую тех красок, что есть у настоящего счастья, которое мы в силах создать сами.

Эти же маркетологи очень постарались и искусно приучили нас к глупым "традициям", которые мы по незнанию относим к собственному выбору и даже отчаянно защищаем его. Мы говорим про часто встречающиеся у многих

людей заблуждения типа «праздник без алкоголя — не праздник», «вечер пятницы — нужно обязательно бухнуть», «нельзя смотреть футбол без пива», «трезвость — это не норма, а отклонение» и так далее.

Это крючки, на которые нас поймали. И только обретя трезвость, мы начинаем осознавать, насколько подло и профессионально на нас идёт охота. Трезвый образ жизни рушит стены лжи. Когда мы начинаем трезво смотреть на жизнь, то перед нами открывается намного больше знаний и возможностей, которые мы упорно не замечали сквозь мутное стекло бутылки. Иллюзия спадает: трезвые люди, обретая своё естественное состояние, вместе с ним обретают свободу.

Трезвость — это свобода. Жить трезвым — значит жить без искусственных подсластителей жизни, которые только вначале утешают, а потом всё сильнее начинают вгонять в депрессию при их отсутствии, то есть формируют психологическую и физическую зависимости. Сознательная трезвость позволяет нам выбраться из этой ловушки, и помочь выбраться или совсем не попадаться на крючок другим.

И это не просто слова! К примеру, наши дети, чтобы мы им не говорили, всегда берут пример именно с наших действий. Если мы как родители подаём негативный пример, то нет сомнений — наши дети переймут это, причём в намного более страшных масштабах. Поэтому трезвые родители с намного большей вероятностью вырастят трезвых детей, которым все дороги по жизни будут открыты. А разве не этого ли хотят все любящие родители?

Поэтому, друзья, только изменив себя и выбрав трезвый образ жизни, мы становимся наглядным примером того, как нужно жить. Причём примером не только своим детям, а примером всем, кто рядом. Это и есть наглядное свидетельство того, что меняя себя, мы тем самым меняем Мир, как бы пафосно это не звучало.



ЦИФРОВОЙ ДЕТОКС

Чтобы справиться с зависимостью от технологий, старший управляющий по маркетингу и официальный представитель Google Дэниел Сиберг разработал несколько простых правил, которыми поделился в книге. Вот самые важные из них.

ИНСТРУКЦИЯ

1. *Прежде чем включить любое электронное устройство, задайте себе вопрос: «Зачем мне сейчас это нужно?»*

Мы часто включаем устройства по инерции. Например, утром, едва открыв глаза, я залезал в телефон, чтобы проверить новости. Но зачем погружаться в информационный поток до того, как хотя бы почистишь зубы? Дайте себе время проснуться и настроиться на грядущий рабочий день.

2. *Не берите телефоны, планшеты и прочую технику в спальню*

Да, в телефонах встроенный будильник, и это удобно. Но в таком случае используйте аппарат только как будильник. Свет от электронных устройств раздражает рецепторы сна, и момент засыпания отдалается.

3. *В ресторане не кладите телефон на стол*

Постарайтесь держать его в кармане или сумочке. Вы услышите, когда вам позвонят. А до тех пор наслаждайтесь общением и едой.

4. *Прежде чем опубликовать какую-то информацию о своей жизни в социальных сетях, подумайте, кто ее прочитает*

Представьте, что вы встретили всех тех людей, кто находится у вас «в друзьях». Рассказали бы вы эту новость им лично?

5. *Приходя домой с работы, отключите телефон хотя бы на час.*

***Близкие не видели вас целый день.
Побудьте с ними какое-то время, ни на что не отвлекаясь.***

