**Жизнь без алкоголя. Миф или реальность?**

Мало кто считает, что у него есть проблемы с употреблением алкоголя. Что может быть страшного в бокале вина по пятницам или бутылке пива на выходных? Нас с детства воспитывают на «культуре пития». Алкоголь на праздничном столе считается нормой. А существует ли эта культура на самом деле? Где та мера и та грань, которую мы должны соблюдать в употреблении алкоголя? Каждая капля алкоголя всё больше и больше засасывает нас в пропасть. Всё чаще на трезвую голову накатывает депрессия, и уходит она только с алкогольной разрядкой. Всё больше становится количество выпитых бокалов, затем счёт идёт на бутылки. Это, как снежный ком, который с бешеной скоростью несётся с горы. И если ты вовремя не останавливаешься, путь один деградация и летальный исход. У каждого, бросившего употреблять, свои причины и своя точка отсчёта жизни без алкоголя. Некоторые искренне недоумевают: «Как я буду жить трезвым? Это же не закусить, не выпить!» Говорят, не понимая, что трезвая жизнь существует и она на порядок выше по качеству, чем жизнь выпивающих людей. Здесь я приведу ряд положительных аспектов жизни без алкоголя:

1. Становится намного больше энергии и жизненных сил, вялость и головные боли по утрам сменяются на позитивный заряд и желание работать.
2. Появляется больше денег, т.к. теперь нет смысла их тратить на алкоголь, закуску и сигареты.
3. Качество жизни становится намного лучше. Нормализуется память, психическое здоровье и сон.
4. Улучшается цвет лица, пропадает запах изо рта.
5. Появляется больше времени на саморазвитие. Ставьте цели и идите к ним.
6. Ты начинаешь бережнее относиться ко времени. Из жизни перестают выпадать дни.
7. Ты перестаёшь ждать пятницу, т.к. все дни, и будни, и праздники одинаково насыщены и интересны.
8. Взамен старых собутыльников появляются новые друзья и приятели по интересам.
9. Фигура со временем приходит в норму. Уходят лишние килограммы. Жить становится легче.
10. Появляются новые увлечения, мир заиграет новыми, яркими красками. Можно жить и радоваться каждому новому дню.

Трезвость – это естественное состояние человека, заложенное в нас природой, это большая возможность получить новую, счастливую и радостную жизнь. Русская мудрость гласит: «Век живи – век учись!» А это значит, что мы всю жизнь должны чему - то учиться, познавать новое. Научитесь жить и радоваться без алкоголя и у вас это непременно получится!