

CHECKLISTA • 30 DNI

Pierwsze 30 dni bez alkoholu

plan pola walki

Nie o sile woli tu chodzi, tylko o plan. Trzydzieści dni rozpisane na cztery fronty — dzień po dniu, z konkretnymi do odhaczenia.

Jak korzystać z tej checklisty

To nie jest wykład o szkodliwości alkoholu — wiesz to sam. To plan przetrwania najtrudniejszego miesiąca, rozbity na cztery tygodnie, bo każdy z nich wygląda inaczej: najpierw walczy ciało, potem nawyki, potem głowa, a na końcu utrwala się nowa wersja Ciebie.

Każdego dnia odhaczaj licznik i „codzienne minimum”. Zadania z danego tygodnia odhaczaj, gdy je wykonasz — nie musisz wszystkich naraz. A w chwili, gdy uderza ochota, masz gotowy protokół na następnej stronie.

NAJPIERW BEZPIECZEŃSTWO — PRZECZYTAJ

Jeśli pijesz codziennie i w dużych ilościach, nagłe odstawienie „na sucho” może być groźne dla zdrowia — drżenie, drgawki, a nawet majaczenie alkoholowe. W takim przypadku odstawienie powinno odbywać się pod opieką lekarza. Ta checklista to wsparcie motywacyjne, nie porada medyczna. Jeśli masz wątpliwości co do swojego stanu, skonsultuj się z lekarzem, zanim zaczniesz.

Licznik i codzienne minimum

Licznik 30 dni

Odznaczaj jedno pole za każdy przetrwany dzień. To banalnie proste, a widok rosnącego ciągu naprawdę napędza — nie zerujemy go dla jednej chwili.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

Codzienne minimum

Pięć rzeczy nie do negocjacji — powtarzaj je każdego dnia, niezależnie od nastroju.

- ✓ Woda i napoje bez cukru przez cały dzień
- ✓ Sen o stałej porze — zmęczenie osłabia wolę
- ✓ Ruch, choćby krótki spacer albo bieżnia
- ✓ Jeden wpis w dzienniku — nawet dwa zdania
- ✓ Odznaczony dzień na liczniku powyżej

Protokół na ochotę

Gdy uderza chęć — nie panikuj i nie negocjuj sam ze sobą. Wejdź w ten schemat, po kolei. Ochota to fala: jeśli jej nie nakarmisz, opadnie.

15 MINUT	Ochota przychodzi falą i mija. Zanim cokolwiek zrobisz, odczekaj 15 minut — zwykle sama opada.
TEST HALT	Jesteś Głodny, Zły, Samotny czy Zmęczony? To one często udają ochotę. Zaspokój prawdziwą potrzebę.
RUCH	Wstań, wyjdź, zrób coś fizycznego. Przerwij moment ciałem, nie samą głową.
KONTAKT	Zadzwoń albo napisz do kogoś. Nie zostawaj sam na sam z tą myślą.

Wydrukuj tę stronę albo zapisz te cztery kroki w telefonie. W kryzysowym momencie nie chcesz ich dopiero wymyślać — chcesz mieć je gotowe pod ręką.

Przetrwać

FRONT CIAŁA

Najtrudniejszy tydzień fizycznie. Ciało domaga się tego, do czego przywykło. Zadanie na te siedem dni jest jedno: dotrwać, zdejmując z drogi wszystko, co ułatwia potknięcie.

- ☐ Usuń z domu cały alkohol — nie zostawiaj „na wszelki wypadek”.
- ☐ Pij dużo wody i napojów bez cukru — zwłaszcza gdy przychodzi ochota.
- ☐ Ustal i trzymaj stałą porę snu przez cały tydzień.
- ☐ Przygotuj wieczorny zamiennik: herbata, napój, coś słodkiego, film, książka.
- ☐ Zaplanuj każdy wieczór z góry — pustka i nuda to najwięksi wrogowie.
- ☐ Uprzedź jedną bliską osobę, że przechodzisz przez pierwszy tydzień.
- ☐ Zapisuj w dzienniku każdy przetrwany dzień — to Twój dowód.

Rozbroić wyzwalacze

FRONT NAWYKÓW

Ciało już odpuszcza, ale zostają nawyki — pory, miejsca i sytuacje, które automatycznie prowadziły po kieliszek. Ten tydzień to rozbrajanie ich jeden po drugim.

- ☐ Wypisz swoje wyzwalacze: miejsca, pory dnia, osoby, emocje.
- ☐ Do każdego wyzwalacza dopisz alternatywny rytuał na jego miejsce.
- ☐ Zmień rutynę, która prowadziła do picia (np. omijaj sklep po drodze).
- ☐ Przygotuj krótką odpowiedź na „napijesz się?” — bez tłumaczenia się.
- ☐ Zaplanuj kontakty towarzyskie tak, by nie kręciły się wokół alkoholu.
- ☐ Wskaż porę, o której ochota jest największa — i zaplanuj wtedy zajęcie.

Ściana

FRONT GŁOWY

Tydzień, w którym gaśnie pierwszy zapal, a wracają emocje, które alkohol wcześniej znieczulał. Tu wielu odpuszcza. Sztuka polega na tym, żeby przejść przez ścianę, nie sięgając po znieczulenie.

- ☐ Nazwij emocje, które wracają — zapisz je, zamiast je znieczulać.
- ☐ Rozbrój myśl „jedno nie zaszkodzi” — przypomnij sobie, po co zacząłeś.
- ☐ Miej protokół na ochotę (15 minut + HALT) stale pod ręką.
- ☐ Gdy uderza ochota, zrób coś fizycznego: spacer, bieżnia, pompki.
- ☐ Spójrz na licznik dni — nie zerujmy go dla jednej chwili słabości.
- ☐ Sięgnij po wsparcie, jeśli jest ciężko — rozmowa to nie porażka.

Nowa tożsamość

FRONT UTRWALENIA

Najtrudniejsze za Tobą. Teraz chodzi o przejście z „nie piję, bo próbuję” na „nie piję, bo taki jestem”. To już nie eksperyment — to część Ciebie.

- ☐ Zapisz, co się zmieniło: sen, energia, portfel, jasność w głowie.
- ☐ Mów „nie piję” zamiast „nie mogę pić” — to Twój wybór, nie zakaz.
- ☐ Zaplanuj dzień 31 i kolejny miesiąc — cel się na trzydziestce nie kończy.
- ☐ Uczcij 30 dni w sposób bez alkoholu — nagroda, na którą zapracowałeś.
- ☐ Zdecyduj, kim jesteś dalej — i wpisz to do dziennika czarno na białym.

To nie meta — to start

Trzydzieści dni to nie koniec wojny, tylko dowód, że da się ją wygrywać. Najważniejsze zmiany — spokojniejszy sen, czystsza głowa, odzyskane wieczory i pieniądze — dopiero się rozkręcają. Nie przerywaj rozpędu.

Jeśli któregoś dnia się potkniesz, to nie przekreśla trzydziestu wygranych dni. Wstajesz i idziesz dalej — licznik możesz zacząć od nowa, ale doświadczenia już Ci nikt nie zabierze.

Nie odhaczasz dni po to, żeby udowodnić coś innym. Odhaczasz je, żeby codziennie wygrywać ze sobą sprzed miesiąca.