

JACK CANFIELD și DAVE ANDREWS

CUMPĂTARE
ÎN **30**
DE ZILE

CUM SĂ REDUCI CANTITATEA DE ALCOOL
SAU SĂ RENUNȚI COMPLET LA EL
ÎN INTIMITATEA CĂMINULUI

Traducere din limba engleză de
DANA DOBRE

 ACT și Politon

2019

CUPRINS

Introducere	19
Noțiuni de bază	22

FAZA I

**Stăpânirea noțiunilor esențiale de bază pentru a
ajunge din locul în care te afli acolo unde vrei să fii**

Ziua 1: Soluția 100%	39
<i>Cum să construiești fundația împlinirii prin cumpătare</i>	
Ziua 2: Soluția Scopului	65
<i>Identifică, mărturisește și respectă-ți viziunea cu privire la găsirea împlinirii în cumpătare</i>	
Ziua 3: Soluția Pendulului	84
<i>Cum să-ți accepți trecutul dureros pentru a descătușa plăcerea și bucuria în prezent</i>	
Ziua 4: Soluția Iertării	97
<i>Cum să practici iertarea și să dai naștere la multă iubire și fericire</i>	
Ziua 5: Soluția Încrederii în Tine	113
<i>Cum să ai încredere în tine și să crezi că asta este posibil</i>	
Ziua 6: Soluția Rezultatului	125
<i>Forța strategiei orientate către rezultat, determinată de un scop și care stabilește obiective</i>	
Ziua 7: Zi de recapitulare și soluția bonus	140
<i>Adoptă puterea repetiției pentru a stăpâni noțiunile de bază</i>	

FAZA II

Cum să înlături blocajele mentale și emoționale care te împiedică să îți găsești împlinirea în cumpătare

Ziua 8: Soluția Renunțării	149
<i>Adevărul despre voință</i>	
Ziua 9: Soluția Acțiunii	160
<i>Cum să ieși din mintea ta și să intri în acțiune</i>	
Ziua 10: Soluția Valorilor Fundamentale	171
<i>Cum să îți descoperi valorile fundamentale</i>	
Ziua 11: Soluția Detectorului de Minciuni	183
<i>Cum să îți înfrunți convingerile limitative</i>	
Ziua 12: Soluția Subconștientului	203
<i>Profită de puterea subconștientului tău</i>	
Ziua 13: Soluția Tapotării	212
<i>Cum să îți alungi dorința de a bea prin tapotare</i>	
Ziua 14: Zi de recapitulare și soluția bonus	228
<i>Cum să îți recunoști, să îți sărbătorești și să îți treci în revistă realizările</i>	

FAZA III

Cum să ajungi la o încredere de nezdrunțat
în tine și în visurile tale

Ziua 15: Soluția 1 milă în 4 minute	235
<i>Cum să folosești puterea vizualizării creative</i>	
Ziua 16: Soluția Întrebării de Calitate	250
<i>Schimbă-ți întrebările pentru a-ți schimba viața</i>	
Ziua 17: Soluția Eternului Optimist	260
<i>Cum să ai așteptări pozitive și să fii optimist</i>	

Ziua 18: Soluția Afirmației	277
<i>Puterea afirmațiilor</i>	
Ziua 19: Soluția Atracției	288
<i>Cum să folosești legea atracției pentru a grăbi succesul</i>	
Ziua 20: Soluția Recunoștinței	301
<i>Cum să dobândești puterea recunoștinței și aprecierii</i>	
Ziua 21: Zi de recapitulare și soluția bonus	312
<i>Cum să folosești secretele publicității pentru a avea o încredere de nezdruncinat în tine și în visurile tale</i>	

FAZA IV

Cum să cultivi curajul și relațiile pozitive pentru a-ți dezvolta mintea, trupul și spiritul

Ziua 22: Soluția Curajului	317
<i>Cum să îți înfrunți cu succes temerile</i>	
Ziua 23: Soluția Cumpătăririi Emoționale	334
<i>Cum să îți stăpânești emoțiile cu succes</i>	
Ziua 24: Soluția Meditației	352
<i>Meditează pentru a te elibera de stres și a-ți găsi liniștea interioară</i>	
Ziua 25: Soluția Minte și Corp	366
<i>Cum să te bucuri de o minte și un corp sănătos prin alimentație</i>	
Ziua 26: Soluția Dependenței Pozitive	383
<i>Cum să adaugi în viața ta activități distractive, sănătoase, care să îți dezvolte încrederea în tine</i>	
Ziua 27: Soluția Iubirii și Relației	409
<i>Cum să te înconjori cu relații pozitive, care să te sprijine</i>	
Ziua 28: Zi de recapitulare și soluția bonus	426
<i>Cum să ai grijă de corpul, mintea și spiritul tău</i>	

FAZA V

Cum să creezi un plan personalizat pentru găsirea împlinirii în viață

Ziua 29: Soluția Viziunii	433
<i>Cum să îți descoperi scopul și viziunea în viață</i>	
Ziua 30: Soluția Cumpătării pe Viață	453
<i>Încheierea programului Cumpătare în 30 de zile</i>	
 Acum, că încheiem programul cumpătare în 30 de zile, ce facem?	469
Participanții la programul de 30 de zile	471
Mulțumiri	472
Resurse pentru programul de 30 de zile	480
Note	483
Despre autori	507

Noțiuni de bază

*Recuperarea este singura și cea mai mare realizare a vieții mele.
În lipsa ei, viața mea s-ar fi năruit.*

– JAMIE LEE CURTIS

actriță premiată și scriitoare de succes¹

Cumpătare în 30 de zile este plină de metode trainice, capabile să îți schimbe viața, de a reduce cantitatea de băutură sau de a renunța la ea. Am dezvoltat aceste metode extrem de eficiente de-a lungul a opt ani de cercetare a descoperirilor științifice de ultimă oră cu privire la dependență și prin mii de ore de activitate cu oameni care doreau să nu mai bea excesiv. Combinând principii de succes mereu actuale cu practici terapeutice și de recuperare eficiente și cu strategii de coaching, am creat metoda de recuperare cea mai inteligentă, mai plină de inspirație și mai eficace care s-a publicat vreodată.

În cazul în care nu ești sigur dacă această carte ți se potrivește, răspunde la următoarele întrebări:

- Vrei să te distrezi și să fii entuziasmat și pasionat de viață de la sine, fără să te simți mereu de parcă ar trebui să bei ceva ca să fii fericit și să te integrezi?
- Te preocupă efectele băuturii asupra situației tale financiare, asupra relațiilor de familie, a stării de sănătate, a greutății și/sau carierei? Ai probleme cu legea ca urmare a faptului că bei?
- Ești frustrat pentru că nu ți-ai respectat promisiunea făcută ție și celorlalți de a reduce în sfârșit cantitatea de băutură sau de a renunța la ea? Ești descurajat de faptul că ai încercat și ai eșuat în nenumărate rânduri să reduci consumul de alcool sau să te lași de tot?
- Ești genul de persoană care „muncește din greu și petrece la fel” sau genul „războinicului de weekend”? Ești conștient în sinea ta că obiceiurile legate de băutură te împiedică să realizezi ceea ce vrei cu adevărat în viață?

- Vrei să reduci cantitatea de băutură sau să renunți la ea, dar nu ai încredere în unele dintre metodele de recuperare „publice” convenționale, cum ar fi Alcoolicii Anonimi (AA) și dezintoxicarea? Cauți o soluție care să-ți permită să o încerci acasă?
- Te temi că, dacă oamenii ar ști cât de mult bei *în realitate*, nu te-ar mai respecta sau nu le-ar mai plăcea de tine?
- Te preocupă ce vei face când vei merge la următoarea petrecere de la birou sau la următoarea nuntă sau când vei pleca în următorul concediu și dacă vei putea sau nu să rezisti fără alcool în tot acel timp?
- Te afli în proces de recuperare, dar simți că te-ai blocat? Te întrebi ce poți să faci pentru a simți mai multă pasiune și entuziasm în viață și în ceea ce privește cumpătarea?

Dacă ai răspuns cu da la unele dintre aceste întrebări sau la toate, atunci te afli la locul potrivit! De-a lungul acestei cărți vei găsi povești ale unor oameni asemenea ție, care și-au pus aceleași întrebări și au reușit să obțină răspunsurile pe care le căutau din *Cumpătare în 30 de zile*, după ce au încercat și nu au reușit în tentativele lor anterioare de a reduce cantitatea de alcool sau de a renunța cu totul la băutură.

În cazul în care tot nu ești sigur dacă ai o problemă cu băutura, gândește-te la următoarea descoperire recentă. Un raport al guvernului Statelor Unite publicat în noiembrie 2014 a descoperit că 29,3% din populația adultă – adică aproape unul din trei adulți – îndeplinește condițiile definiției consumului excesiv de alcool.²

Realitatea este că, dacă te gândești că este posibil să ai o problemă sau crezi că ar fi benefic să îți schimbi comportamentul legat de băutură, probabil ai dreptate.

Deși această carte se adresează băutorului cu probleme, celui care face excese sau alcoolicii (nu contează ce termen preferi să folosești) precum și oamenilor aflați în proces de recuperare, aceste soluții pot fi folosite și au fost folosite pentru recuperarea de pe urma dependenței de droguri (legale și ilegale), jocuri de noroc, sex, cumpărături, fumat, mâncat în exces și alte obiceiuri foarte dăunătoare propriei persoane. În loc să încercăm să le abordăm pe toate în această carte, ne vom concentra doar pe cel care are probleme cu băutura, care se luptă să scadă cantitatea de alcool sau să renunțe de tot, și pe individul care caută să-și regăsească motivația în cazul recuperării.

În sfârșit, știm că unii dintre voi sunt gata să *înceapă chiar acum* și le apreciem entuziasmul. Acest capitol cu „noțiuni de bază” include informații relevante care te vor ajuta să înțelegi formatul cărții și al programului. Așa că nu ezita să îl răsfoiești rapid înainte de a trece direct la ziua 1 a programului.

Ce a inspirat cartea *Cumpătare în 30 de zile*

În această carte, vei ajunge să ne cunoști prin intermediul poveștilor noastre, inclusiv al dificultăților cu care ne-am confruntat, al perioadelor în care am fost la pământ și al celor mai mari realizări. Jack Canfield este cel mai cunoscut probabil, deoarece este cel mai bun coach al Americii în ceea ce privește succesul, autor și editor a mai bine de 200 de cărți motivaționale și de self-help, inclusiv al cărții *Principiile succesului** și al seriei *Supă de pui pentru suflet*** (cu peste 500 de milioane de exemplare vândute și 60 de bestselleruri *New York Times*), orator profesionist și profesor pentru mai bine de un milion de oameni din toată lumea. Dave Andrews este cunoscut cel mai bine pentru că este „expert în cumpătare” și cel mai bun coach al Americii în această privință. Fiind un alcoolic recuperat, el știe din proprie experiență cum este să te lupți cu teama și sentimentul de neputință, atunci când încerci să învingi influența alcoolismului pentru a obține acea stare de spirit pe care el o numește „împlinirea prin cumpătare”.

Ne-am întâlnit prima oară în urmă cu mai bine de patru ani și a devenit clar imediat cât de multe avem în comun. Avem amândoi un entuziasm plin de mândrie în privința potențialului uman și a capacității oamenilor de a-și transforma esențial viața. Suntem amândoi dedicați dezvoltării și învățării, ajutorării celorlalți și contribuirii la binele suprem. Suntem amândoi pasionați de familie, de menținerea echilibrului și de a fi exemple de urmat pentru cei din jur. Predăm aceleași principii, soluții și tehnici care au funcționat în cazul nostru oricărui om care vrea să facă schimbări profunde și ne place să realizăm acest lucru prin coaching, instruire și cuvântul scris. Dar cel mai important lucru este că amândoi am fost atinși profund de alcoolism și dependență.

*Editura Act și Politon, București, 2015. (n.tr.)

**Editura Adevăr Divin, Brașov. (n.tr.)

Mama, bunica, mătușa, sora și trei dintre copiii lui Jack s-au luptat cu alcoolismul și dependența. Jack știe cum este să fii unul dintre cei peste 100 de milioane de oameni din Statele Unite a căror viață a fost întoarsă pe dos de faptul că o persoană iubită se luptă cu abuzul de alcool. Dave știe din proprie experiență cum este să te lupți cu alcoolismul. Știe cum este să vrei cu disperare să renunți la băutură, dar să fii în același timp îngrozit că viața fără alcool va fi nefericită și plicticoasă.

Împreună, împletim experiențele personale cu vastele cunoștințe colective cu privire la potențialul uman și la capacitatea de transformare, pentru a învinge comportamentele de dependență într-un mod cu totul nou.

Suntem absolut convinși că aplicarea soluțiilor prezentate în acest program îți va permite să trăiești viața pe care, deși ai visat-o întotdeauna, în adâncul sufletului ai știut că ți-e imposibilă, până când nu depășești cea mai mare provocare: relația autodistructivă cu alcoolul.

Soluțiile și tehnicile prezentate în *Cumpătare în 30 de zile* nu numai că au funcționat în cazul nostru, dar i-au ajutat și pe clienții noștri și pe cursanții din toată lumea să obțină un succes revoluționar în realizarea a tot ceea ce au visat, inclusiv: cumpătarea de durată, reducerea permanentă a cantității de alcool, propulsarea carierei pe noi culmi, să arate și să se simtă mai tineri și mai atrăgători, să ajungă la o bunăstare financiară mai mare, la o sănătate și o formă fizică mai bună, să aibă mai multă pasiune și bucurie în relații și, în general, să fie mai fericiți și mai împliniți. Când vei începe să lucrezi cu tehnicile din această carte pentru a reduce în sfârșit cantitatea de băutură sau pentru a renunța la ea, vei fi surprins cât de ușor îți vei realiza și restul obiectivelor.

Aceste soluții funcționează, chiar dacă ai mai încercat și nu ai reușit

În mod uimitor, imediat ce nu am mai băut și nu m-am mai drogat, am devenit un actor de succes. M-au sunat de la Hollywood. Restul este istorie.

– **SAMUEL L. JACKSON**

actor ale cărui filme au avut încasări de peste 8 miliarde de dolari³



„A trecut testul alcoolemiei. Acum cred că doar se dă mare.”

Și tu poți reuși să reduci cantitatea de bătură sau să te lași cu totul de băut, chiar dacă ai mai încercat și nu ai reușit. De ce? Deoarece experiența cu clienții noștri ne-a arătat că aceste tehnici și soluții funcționează, atâta timp cât te străduiești să le aplici continuu. Asta înseamnă că trebuie să termini exercițiile din fiecare capitol și să practici consecvent tehnicile pe care le-ai învățat.

Ia, de exemplu, povestea lui Chris. Acum câțiva ani, Chris a descoperit online programul *Cumpătare în 30 de zile*. La fel ca mulți dintre oamenii pe care i-am ajutat, Chris încercase deja Alcoolicii Anonimi, terapia, dezintoxicarea cu internare și fără și alte câteva metode ca să nu mai bea. Ajunsese la concluzia că nu va funcționa nimic; se temea totodată că va fi plicticoasă cumpătarea și îl va face nefericit. Însă era pe punctul să își piardă casa și știa că urmează să își piardă căsnicia și să nu îi mai poată vedea pe cei doi copii mici. Iată ce ne-a mărturisit într-o scrisoare recentă:

În sfârșit, aveam impresia că am găsit un program care îmi vorbea pe limba mea și care putea să îmi înlăture stigmatul dependenței și să găsească soluții care să funcționeze efectiv. Și nu numai că a funcționat ajutându-mă să nu mai beau, dar m-a ajutat în fiecare aspect al vieții mele. Era ceva ce puteam să fac singur, în intimitate, și cu cât depuneam mai mult efort în această activitate, cu atât aveam mai multe rezultate pozitive în viață.

Pe scurt, programul a făcut să fie ușoară cumpătarea și să devină o a doua natură pentru mine. Odată cu asta, situația mea financiară, starea de sănătate și relațiile s-au schimbat esențial și în sens pozitiv.

Astăzi, Chris sărbătorește mai mult de patru ani de cumpătare. Pentru prima oară în viață, a trecut de bariera salariului cu șase cifre – nu doar o dată, ci trei ani la rând. Este căsătorit în continuare și relația lui cu soția și copiii s-a schimbat, devenind așa cum și-a dorit mereu, dar s-a temut că este imposibil. Chris a trecut și printr-o transformare fizică totală și este într-o formă mai bună decât a fost vreodată de mai bine de un deceniu, realizări pe care le atribuie faptului că a terminat programul *Cumpătare în 30 de zile*.

Dacă povestea lui Chris ar fi o excepție, nu ai mai citi această carte. De fapt, am primit nenumărate scrisori și e-mailuri care ne împărtășeau povești despre recuperare pline de inspirație, de la indivizi cu o varietate de obiective în ceea ce privește cumpătarea: unii au renunțat de tot și nu s-au mai uitat în urmă; alții au putut să revină la un consum moderat; iar unii, aflați deja în perioada de recuperare, au devenit motivați din nou și plini de entuziasm la ideea de a nu mai bea. Îți vom împărtăși multe dintre poveștile lor.

Adevărul este că oricine poate învăța să obțină aceleași rezultate. Știm asta, deoarece timp de mai bine de opt ani am cercetat, dezvoltat, testat și îmbunătățit principiile și tehnicile pe care le prezentăm în *Cumpătare în 30 de zile de 30 de zile pentru cumpătare*. Le-am folosit în sutele de ore în care am consiliat oameni care se luptau cu problema băuturii și, adăugând feedbackul primit în urma acelor sesiuni, am creat un program de recuperare care schimbă viața și care s-a dovedit funcțional.

Pe parcursul acestei cărți îți vom spune poveștile câtorva oameni pe care i-am ajutat și care s-au luptat cu aceleași probleme ca și tine. În multe cazuri, le-am schimbat numele și/sau datele de identificare. Cu toate acestea, problemele cu care s-au confruntat și soluțiile pe care le-au adoptat sunt reale.

Vei găsi, de asemenea, citate ale unor persoane foarte cunoscute aflate în perioada de recuperare – actori, cântăreți, scriitori și sportivi –, care și-au relatat poveștile despre dependență și recuperare în memorii și interviuri. Cei cu care lucrăm sunt adesea extrem de entuziasmați să audă că nu sunt singuri în lupta lor și că unii dintre oamenii cei mai cunoscuți și cu cel mai mare succes au avut și ei probleme cu băutura și cu drogurile și le-au depășit. Mulți dintre ei povestesc că unele dintre cele mai mari realizări ale lor au venit numai după ce, în sfârșit, s-au lăsat de băutură.

Pot să beau din nou ca un om normal?

Să nu mai beau mi s-a părut surprinzător de ușor cu programul Cumpătare în 30 de zile, chiar dacă nu rezistam mai mult de două zile fără alcool de mai bine de 15 ani. Atâta timp cât am aplicat metodele, nu a fost dificil.

– THOMAS

participant la programul de 30 de zile din Londra, Anglia

Aproape fiecare client ne întreabă: „Pot să beau din nou ca un om normal?”. Ne vom ocupa de acest lucru pe larg în ziua 1, dar, pe scurt, credem că este posibil ca *unii* oameni să micșoreze cantitatea de băutură, ajungând la cea normală, adică aceea băută la ocazii sociale. Acești oameni pot să bea unul sau două pahare și să nu vrea mai mult: caracteristica definitorie a unui „băutor normal”. Ajung la un punct în care pot să accepte sau nu. *Dar asta este valabil doar pentru un procent foarte mic de băutori cu probleme.* Și, chiar dacă numeroase studii și alte programe de recuperare pline de succes susțin reducerea cantității de băutură și furnizează studii de caz pentru a dovedi că această opțiune este viabilă pentru unii oameni⁴, știm că această poziție este controversată. Dacă te afli într-o stare de frustrare sau de supărare legată de această afirmație, îți cerem să renunți deocamdată la prejudecăți.

Chiar dacă mulți participanți anteriori la programul *Cumpătare în 30 de zile* au redus cu succes cantitatea de băutură, experiența ne-a arătat și că toată lumea trebuie să se abțină de la consumul de alcool cel puțin 30 de zile. Vom analiza acest lucru mai mult la ziua 1, inclusiv câteva opțiuni cu privire la momentul în care poți începe să te abții.

Te întrebi probabil dacă ești unul dintre puținii oameni care se pot întoarce la băutură după program. În această etapă este prea devreme să îți dai seama. Dar nu îți face griji; ne vom ocupa mai amănunțit de acest subiect în ziua 1 și în ziua 30.

Cum am structurat această carte

Nu am văzut niciodată o modalitate de abordare a problemei băuturii care să te entuziasmeze să ajungi la cumpătare. În alte programe, cumpătarea pare să fie o sentință la purgatoriu, dar programul Cumpătare în 30 de zile este atât de atractiv nu numai fiindcă funcționează, ci și fiindcă te face să fii încântat de el.

— ANN

participantă la programul de *30 de zile* din orașul New York

Cumpătare în 30 de zile îți prezintă un plan de 30 de zile ușor de urmat pentru a-ți recupera, redobândi și reinventa viața. Este organizat într-un format care s-a dovedit viabil și care a avut de regulă ca rezultat un feedback al participanților conform căruia fiecare soluție a fost furnizată „aproape straniu” exact la momentul în care era nevoie de ea.

Pentru a te ajuta să înveți și să asimilezi efectiv aceste soluții eficace, am organizat cartea în 30 de capitole, pe care să le citești câte unul pe zi. Capitolele se desfășoară în cinci faze. Majoritatea participanților termină programul în 30 de zile. Dar tu te poți hotărî să îl termini într-o perioadă de 30, 60 sau 90 de zile. Îți vom spune cum când ajungem la ziua 1. Vei face cunoștință cu o soluție în fiecare zi, cu exerciții pe care le poți realiza la sfârșitul lecturii conținutului din ziua respectivă. Pe măsură ce parcurgi fiecare fază a programului, vei învăța cum să îți găsești împlinirea în cumpătare, indiferent dacă obiectivul tău este să reduci cantitatea de băutură, să renunți la ea sau să ajungi să fii iar motivat în caz de recuperare.

Hai să analizăm conținutul cărții și organizarea ei pentru a-ți face o idee cu privire la ce urmează. Nu ezita să răsfoiești această secțiune, deoarece este destinată să îți ofere o scurtă privire de ansamblu asupra lucrurilor pe care le vei învăța.

Cumpătare în 30 de zile începe cu faza I, care conține noțiunile elementare pe care trebuie să le stăpânești, ca să ajungi din locul în care te afli în acela în care vrei să fii. Această fază este parcursă în șase zile și se încheie de obicei în prima săptămână de lectură a cărții, cu o zi de recapitulare în ziua 7. Totuși, dacă ai ales opțiunea de 60 sau de 90 de zile, vei termina această fază în primele două sau trei săptămâni. Iată câte ceva din ceea ce vei învăța în faza I:

- Magia celor 30 de zile și a „reconfigurării de 30 de zile”, precum și motivul pentru care este potrivită această perioadă de timp.
- Unul dintre principiile fundamentale ale cumpătării: cum să crezi o credință și o viziune pentru noul tău sine nebăutor, care îți ușurează cu mult perseverența în decizia de a-ți schimba obiceiurile legate de băutură.
- Cum să aplici stimulii psihologici ai durerii și plăcerii pentru a te îndrepta către noua viziune a cumpătării în care îți găsești împlinirea.
- Cum să îți stabilești obiectivele cumpătării pentru a te asigura că nu se întorc împotriva ta.
- Cum să identifici adevăratele motive pentru care bei și să afli de ce firea ta predispusă la dependență este, de fapt, cea mai mare înzestrare a ta.
- Arta iertării și cum să lași trecutul în urmă pentru a accepta bucurios prezentul.
- Câteva instrucțiuni de bază și recomandări privind alimentația pe care le poți urma pentru a-ți reduce pofta de alcool și a facilita procesul de recuperare fizică și mentală.

Faza a II-a abordează activitatea interioară importantă pe care va trebui să o întreprinzi, ca să înlături blocajele și convingerile mentale și emoționale ce te împiedică să îți găsești împlinirea în cumpătare. Această secțiune cuprinde zilele 8-13 și se încheie cel mai adesea în a doua săptămână de program, cu o recapitulare în ziua 14. Iată câte ceva din ce vei învăța în a doua săptămână:

- Iluzia voinței și cum dăunează ea de fapt șanselor tale de a reduce băutura sau de a renunța la ea.
- Cum să îți reconsideri valorile, ideile, convingerile și sentimentele pentru a te asigura că acțiunile pe care le întreprinzi sunt de fapt cele corecte pentru fericirea și împlinirea pe termen lung.
- Minciunile pe care ți le-ai spus singur și care te-au împiedicat să ajungi la cumpătare și să îți găsești împlinirea astfel.
- Cum ți-a sabotat succesul subconștientul în cea mai mare parte a vieții de adult și cum să îl reprogramezi pentru a face cumpătarea mai ușoară și mai naturală.
- Puterea explorării și cum să folosești această tehnică simplă pentru a depăși unele dintre cele mai mari obstacole din calea reducerii cantității de băutură sau a renunțării la ea.

Faza a III-a dezvăluie metodele cele mai eficiente de schimbare a gândirii, pentru a crea o credință fermă în propria persoană și în vi-surile tale. Această secțiune cuprinde zilele 15-20 și se încheie cel mai adesea în a treia săptămână de program, cu o zi de recapitulare în ziua 21. Iată câte ceva din ceea ce vei învăța în a treia săptămână:

- Cum să exploatezi puterea incredibilă a vizualizării – un secret al succesului deținut de sportivi olimpici, de antreprenori de marcă, de lideri mondiali și de acei oameni care au trecut de la băutura în exces la găsirea împlinirii în cumpătare.
- Efectul transformator al întrebărilor și felul în care îți pot schimba viața întrebările pe care ți le pui.
- Puterea legii atracției și cum te-a păcălit în mod repetat „gândirea la băutură” să crezi că ai nevoie de alcool în viață ca să fii fericit, când în realitate reciprocă este adevărată.
- Cum și de ce afirmațiile pot fi unele dintre cele mai eficace tehnici pentru a crea o schimbare pozitivă și o senzație de împlinire durabilă.
- Cum să îți dezvolti și să îți cultivi o atitudine de recunoștință, componentă necesară pentru a atinge cumpătarea durabilă.

Faza a IV-a îți oferă instrumentele și tehnicile de care ai nevoie pentru a ajunge mai ușor la sănătatea fizică și la starea de bine, alături de un echilibru mental și emoțional. Se încheie învățându-te cum