Jonasz: program 24h – planowanie dnia

Data publikacji: 18.03.2020 9:10

„Właśnie dzisiaj chcę przeżyć ten dzień dobrze i nie od razu załatwić w nim problemy całego mojego życia. Spróbuję przeżyć go tak, jak nie miałbym jeszcze odwagi żyć przez resztę mego życia. Właśnie dzisiaj chcę być szczęśliwy. Zakładam że prawdą jest „najczęściej ludzie są na tyle szczęśliwi, na ile postanowią nimi być"..." To początek kolejnego programu nad którym pracują i pochylają się osoby uzależnione od różnego rodzaju środków toksycznych. Program spotykamy pod dwoma nazwami „Program 24h" lub „Oaza spokoju".

Fot: Pixabay.com

Prawdą jest, że osoba uzależniona wraca do nałogu tylko dlatego, że jest uzależniona i nie osiągnęła stanu trzeźwości. Przyczyn powrotu do picia, brania, ćpania osoba uzależniona wymyśli tysiące. Doświadczenia wskazują, że powroty do uzależnienia najczęściej poprzedza stan wynikający z niezaspokojenia podstawowych potrzeb człowieka i braku dbania o siebie.

W życiu osoby uzależnionej, która nad sobą nie pracuje jest coraz większy chaos, nuda, nerwowość, beznadzieja, marzeniowe planowanie, oskarżanie, obwinianie, użalanie się nad sobą, brak odpowiedzialności za siebie i wobec innych.

Sposobów walki z uzależnieniem jest wiele, wśród nich są: terapia zamknięta, dochodząca, indywidualna, mitingi, „Program HALT" oraz np. „Program 24h". Polega on na dokładnym planowaniu przez uzależnionego całego dnia i rozliczaniu go później z niego. Planowanie i rozliczanie dnia powoduje wyjście z tych stanów, powrót do równowagi i harmonii biologicznej i psychicznej, odbudowanie zaufania u siebie i innych, wzięcie odpowiedzialności za własne życie i osiąganie realnych celów.

Planujmy dzień rano lub wieczorem ale pamiętajmy przy tym, że planujemy tylko najbliższe 24 godziny. Przystępując do planowania pomyślmy, co chcemy osiągnąć, po co, dlaczego, w jaki sposób. Nie planujmy za dużo ani nie zapominajmy o przyjemnościach, czasie przeznaczonym na relaks, odpoczynek. Najlepiej jest wziąć kartkę papieru i ułożyć dzień, jego harmonogram, kolejność i czas wykonywania działań. W planie zapiszmy cele, które chcemy osiągnąć i działania, które planujemy zrealizować. Przemyślmy i zapiszmy w jakim czasie będziemy te działania realizować, jak je planujemy zrealizować.

Rozliczanie dnia, to nic innego, jak jego podsumowanie, bilans, ocena. Najlepiej robić to wieczorem, by po zakończeniu dnia, ze spokojem, porządkiem, w harmonii biologicznej i psychicznej położyć się do łóżka. Podczas rozliczania dnia przeanalizujmy czy wszystko udało nam się zrobić, jak się czuliśmy mając zaplanowany dzień, czy w trakcie dnia wyskoczyło nam coś nieplanowanego, czy mieliśmy jakieś momenty zwątpienia, wahania czy głodu i jak sobie z tym poradziliśmy.

Nie jest to nic trudnego, nie kosztuje nas dużo czasu takie zaplanowanie dnia i potem go rozliczenie, a po kilku dniach wejdzie to każdemu w krew i będziemy to robili z „automatu".
„Do zobaczenia w trzeźwości"

AKTA