SERIA: KONKRETNE ROZWIĄZANIA

OSTATNI KIELISZEK

Jak przestać pić bez terapii, mityngów i etykietki „alkoholika". Dyskretny 30-dniowy plan dla ludzi, którzy „przecież nie mają problemu"

30 DNI DO WOLNOŚCI

Praktyczny przewodnik • Wydanie I • 2026

Spis treści

1 Przeczytaj to w niedzielę rano 4

2 Nie jesteś alkoholikiem. Jesteś w pętli 6

3 Kłamstwa, które nalewasz sobie do kieliszka 9

4 Rachunek, którego nigdy nie robisz 12

5 Dzień zero: przygotowanie mieszkania, kalendarza i głowy 15

6 Dni 1–7: Detoks od rytuału 18

7 Dni 8–14: Głód, który kłamie 21

8 Dni 15–21: Ludzie 24

9 Dni 22–30: Nowa tożsamość 27

10 Wpadka to dane, nie wyrok 30

11 Życie 2.0 32

Zanim zaczniemy: jedna ważna rzecz

Ten e-book jest dla osób, które piją za dużo i chcą przestać — ale nie są fizycznie uzależnione. Skąd masz wiedzieć, czy to o Tobie?

Jeśli po odstawieniu alkoholu na 24–48 godzin doświadczasz drżenia rąk, silnego pocenia się, przyspieszonego bicia serca, nudności, lęku nie do opanowania albo kiedykolwiek miałeś drgawki po przerwaniu picia — **nie odstawiaj alkoholu samodzielnie z dnia na dzień**. To objawy zespołu abstynencyjnego, który w skrajnych przypadkach bywa niebezpieczny dla życia i wymaga nadzoru lekarza. Wizyta u lekarza rodzinnego to w takiej sytuacji nie porażka, tylko pierwszy krok planu. Powiedz wprost: „Piję codziennie od dłuższego czasu i chcę przestać. Czy mogę to zrobić bezpiecznie?". Lekarz to słyszał setki razy i nikt Cię nie wpisze na żadną „listę".

Jeśli natomiast pijesz wieczorami, w weekendy, „towarzysko, ale coraz częściej", budzisz się z kacem i wstydem, obiecujesz sobie przerwę i łamiesz ją po trzech dniach — czytaj dalej. Ta książka została napisana dokładnie dla Ciebie.

ROZDZIAŁ 1

Przeczytaj to w niedzielę rano

Jest niedziela, siódma rano. Obudziłeś się wcześniej, niż chciałeś, z tym znajomym uciskiem w klatce piersiowej. Usta jak papier ścierny. W głowie film z wczoraj — urwany w połowie. Sięgasz po telefon i sprawdzasz, czy nikomu nic głupiego nie napisałeś. Potem leżysz i myślisz to, co myślisz w każdą taką niedzielę: „Muszę z tym skończyć".

Jeśli ten opis pasuje — gratulacje. Nie dlatego, że masz kaca. Dlatego, że właśnie robisz coś, czego nie robi większość ludzi w Twojej sytuacji: zamiast obiecać sobie po raz setny „od jutra nie piję" i wrócić do spania, szukasz planu.

Bo widzisz, problem nigdy nie leżał w Twojej motywacji. Motywację masz w każdą niedzielę rano — jest jej wtedy tyle, że mógłbyś nią zasilić małe miasto. Problem w tym, że motywacja to paliwo, które wyparowuje najpóźniej w środę o 18:30, kiedy wracasz z pracy zmęczony, a lodówka i sklep na rogu są dokładnie tam, gdzie były.

Dlatego ten e-book nie będzie Cię motywował. Będzie Ci pokazywał, co konkretnie zrobić — dzień po dniu, sytuacja po sytuacji — żeby za 30 dni obudzić się w niedzielę rano wyspanym, z czystą głową i z czymś, czego nie czułeś od lat: spokojem.

Umowa między nami. Ja nie będę Cię straszył marskością wątroby ani pokazywał zdjęć chorych narządów. Ty w zamian

zrobisz ćwiczenia, które tu znajdziesz — nie „przeczytasz i przemyślisz", tylko zrobisz, z długopisem w ręku. To dwie różne czynności i tylko jedna z nich działa.

Dlaczego 30 dni, a nie „do końca życia"? Bo „do końca życia" to abstrakcja, która paraliżuje. Mózg nie umie podjąć decyzji na 40 lat do przodu. Umie podjąć decyzję na dziś, najwyżej na miesiąc. 30 dni to wystarczająco długo, żeby Twoje ciało i głowa pokazały Ci, jak wygląda życie bez alkoholu — i wystarczająco krótko, żeby dało się to ogarnąć. Co zrobisz po trzydziestu dniach, zdecydujesz trzydziestego dnia. Z zupełnie innego miejsca niż dziś.

Zaczynamy.

ROZDZIAŁ 2

Nie jesteś alkoholikiem. Jesteś w pętli

Wiesz, dlaczego przez tyle lat nic nie zrobiłeś ze swoim piciem? Bo w Twojej głowie istniały tylko dwie kategorie ludzi: normalni, którzy piją „jak wszyscy", i alkoholicy — ci z ławki pod sklepem, z trzęsącymi się rękami. Ty oczywiście nie jesteś tym drugim. Masz pracę, rodzinę, płacisz raty. Więc skoro nie jesteś alkoholikiem, to nie masz problemu. A skoro nie masz problemu, to nie ma czego rozwiązywać. Logiczne?

To najdroższa pułapka myślowa w Twoim życiu. Bo picie to nie przełącznik z dwiema pozycjami: „normalny/alkoholik". To suwak. I ten suwak przesuwa się powoli, milimetr po milimetrze, przez lata. Kieliszek wina do kolacji staje się dwoma. Piwo w piątek staje się piwem w piątek, sobotę i niedzielę, „bo weekend". Potem dochodzi środa, „bo ciężki dzień". Nikt nie zauważa momentu, w którym przestał pić dlatego, że chce, a zaczął dlatego, że nie umie inaczej zakończyć dnia.

Dobra wiadomość: nie musisz się nazywać alkoholikiem, żeby przestać pić. To nie jest warunek wstępny. Miliony ludzi na świecie odstawiły alkohol bez żadnej etykietki — po prostu uznały, że rachunek przestał się spinać: alkohol zabiera więcej, niż daje. Koniec analizy. Nie potrzebujesz diagnozy, żeby zmienić nawyk. Potrzebujesz zrozumieć, jak ten nawyk działa.

Anatomia pętli. Każdy nawyk — od scrollowania telefonu po wieczorne wino — działa według tego samego trzytaktowego schematu, opisanego przez badaczy nawyków dziesiątki lat temu:

Wyzwalacz → Rytuał → Nagroda.

Wyzwalacz to sygnał, który uruchamia sekwencję: godzina 18:30, wejście do kuchni, dźwięk otwieranej lodówki, stres po trudnej rozmowie, piątek jako taki. Rytuał to samo picie: sięgnięcie po butelkę, znajomy syk kapsla, pierwszy łyk. Nagroda to fala ulgi — mózg dostaje sygnał „napięcie spada" i zapisuje: „zadziałało, powtórzyć jutro".

Zauważ, co z tego wynika. Po pierwsze: **Twoje picie ma strukturę**, a wszystko, co ma strukturę, można rozłożyć na części i przebudować. Po drugie: mózg nie jest przywiązany do alkoholu — jest przywiązany do **nagrody**, czyli do spadku napięcia. Alkohol to tylko jeden ze sposobów jej dostarczenia. Wolny, drogi i z paskudnymi skutkami ubocznymi, ale znany i niezawodny. Twoim zadaniem na najbliższe 30 dni nie jest „walczyć z alkoholem". Jest nim nauczyć mózg dostarczać tę samą nagrodę innymi kanałami. To brzmi mniej heroicznie niż „walka z nałogiem" — i całe szczęście, bo heroizm wyczerpuje się do środy, a inżynieria działa bezterminowo.

A co z silną wolą? Silna wola to najbardziej przereklamowany zasób w historii samorozwoju. Badania pokazują od lat: ludzie, którzy skutecznie zmieniają nawyki, wcale nie mają więcej silnej woli. Oni po prostu rzadziej muszą jej używać, bo tak przemeblowali swoje otoczenie i

rutyny, że pokusa pojawia się rzadziej i słabiej. Silna wola to sprint, nie maraton — nadaje się do jednorazowych zrywów, a nie do codziennego, wielomiesięcznego trzymania się planu. Dlatego w tej książce prawie nie będziemy o niej mówić. Będziemy mówić o systemie.

> **Ćwiczenie 2.1: Mapa Twojej pętli.** Weź kartkę. Przez najbliższe trzy wieczory — jeszcze zanim cokolwiek zmienisz — zapisuj: (1) o której godzinie pojawiła się pierwsza myśl o alkoholu, (2) co działo się bezpośrednio przed nią (miejsce, czynność, emocja), (3) co dokładnie wypiłeś i ile, (4) co poczułeś w pierwszych pięciu minutach po pierwszym łyku. Nie oceniaj, nie ograniczaj się — jesteś na etapie zbierania danych wywiadowczych o przeciwniku. Te notatki będą fundamentem Twojego planu w rozdziale 5.

KONIEC DARMOWEGO FRAGMENTU

OSTATNI KIELISZEK

Pełna wersja: 34 stron PDF

W pełnej wersji czeka jeszcze:

ROZDZ. 3 **Kłamstwa, które nalewasz sobie do kieliszka** s. 9
sześć wymówek rozbrojonych po kolei

ROZDZ. 4 **Rachunek, którego nigdy nie robisz** s. 12
pieniądze, czas, zdrowie, relacje — Twoja liczba na lodówce

ROZDZ. 5 **Dzień zero** s. 15
przygotowanie mieszkania, kalendarza i głowy + checklista

ROZDZ. 6 **Dni 1–7: Detoks od rytuału** s. 18
wieczorna procedura i pierwszy piątek godzina po godzinie

ROZDZ. 7 **Dni 8–14: Głód, który kłamie** s. 21
„surfowanie po fali" i procedura awaryjna na nagłą ochotę

ROZDZ. 8 **Dni 15–21: Ludzie** s. 24
gotowe odpowiedzi na „czemu nie pijesz?" i plan na firmową imprezę

ROZDZ. 9 **Dni 22–30: Nowa tożsamość** s. 27
i decyzja, co dalej po 30. dniu

ROZDZ. 10 **Wpadka to dane, nie wyrok** s. 30
protokół 24 godzin po potknięciu

ROZDZ. 11 **Życie 2.0** s. 32
jak utrwalić zmianę i co zrobić z zaoszczędzonymi pieniędzmi

Cały plan: 39 zł

PDF od razu po płatności — na ekranie i w mailu.
Płatność BLIK-iem lub kartą, w minutę.

plannaproblem.pl/ostatni-kieliszek