Тянет сорваться

Когда тяга сильнее решения: о срывах, откатах и о том, что делать после них.

Альберт Сафин

qcic.ru/t/cit/situacii/tyanet-sorvatsya/

QCIC.RU

Тянет сорваться

Эта книжка маленькая, потому что в трудную минуту много не прочитаешь. Откройте на любой странице и прочитайте сколько получится, хоть одну фразу. Если вы дарите её кому-то, не объясняйте и не советуйте, скажите только, что подумали о нём.

Цитаты, когда тянет сорваться

«Срывы — часть пути, а не провал.

«Тяга — это желание, которое маскируется под потребность.

«Фраза «захочу — брошу» никогда не превращается в «захотел и бросил».

«Человек прячется в опьянении не потому, что это приятно, а потому, что трезвая реальность кажется невыносимой.

«В основе зависимости лежит не тяга к наслаждению, а попытка убежать от боли, и самая сильная боль — это боль тотального самонеприятия.

«Запреты зачастую только усиливают тягу: бывает, человек и не хотел, а запретил себе и сразу захотел.

« *Срыв — это поворот на дороге, а не конец дороги.*

« *Самое опасное в сорвавшемся шаге — не сам факт потери равновесия, а то, как психика его истолкует.*

« *Десять срывов на пути всё равно ведут дальше, чем безупречное стояние на месте.*

« *Срыв — не обнуление результата, а сигнал о перегрузке.*

« *Откаты к прежним моделям — обычная и ожидаемая часть перемен, а не доказательство провала.*

« *Физическая трезвость — билет на поезд, а вся дорога ещё впереди.*

« *Трезвость — не цель, а условие для изменений.*

✓ КОМУ ПОДАРИТЬ

Подарите её тому, кому сейчас трудно и кому вы не знаете, что сказать.

Эта книжка собрана из моих лекций, эфиров, уроков. Это не сборник красивых фраз: за каждой стоит целый урок. Найти его можно в Цитатнике: qcic.ru/t/cit/.

Цитаты в Telegram: @safincbot · канал автора: @safin4