

Nie masz czasu pracować nad trzeźwością? – Zarządzanie priorytetami w uzależnieniu

W wirze codziennych obowiązków, terminów i zobowiązań, często słyszymy wymówkę: „nie mam czasu na pracę nad sobą”. Brzmi znajomo? To jedno z najczęstszych kłamstw, które opowiadamy sobie w obliczu uzależnienia. Paradoksalnie, to właśnie uzależnienie pochłania nasz czas, energię i życie – a mimo to przekonujemy siebie, że nie stać nas na zadbanie o trzeźwość.

Uzależnienie a brak czasu: paradoks priorytetów

Uzależnienie ma wiele twarzy. Jedną z nich jest pracoholizm – obsesyjne zaangażowanie w pracę, które pochłania każdą wolną chwilę i dewastuje zdrowie psychiczne oraz fizyczne. Według badań Synergia-Centrum z 2024 roku, pracoholizm jest pełnoprawnym uzależnieniem behawioralnym, które działa na podobnych mechanizmach neurologicznych jak uzależnienie od substancji psychoaktywnych.



Obsesja pracy

Ciągłe myślenie o zadaniach zawodowych, niemożność oderwania się od obowiązków, praca w weekendy i po godzinach – to wszystko sygnały, że praca stała się uzależnieniem.



Zaburzona równowaga

Pracoholizm niszczy równowagę między życiem zawodowym a prywatnym, prowadząc do izolacji społecznej, problemów w relacjach i zaniedbania własnego zdrowia.



Konsekwencje zdrowotne

Chroniczny stres, wypalenie zawodowe, problemy kardiologiczne, bezsenność – to tylko niektóre skutki złego zarządzania priorytetami i zaniedbania pracy nad trzeźwością.

Kiedy praca – lub jakiegokolwiek inne uzależnienie – staje się centrum naszego życia, nie pozostaje miejsca na refleksję, rozwój osobisty czy pracę nad trzeźwością. Tworzymy błędne koło: im bardziej jesteśmy pochłonięci uzależnieniem, tym mniej czasu mamy na wyjście z niego. To paradoks, który trzyma nas w sidłach destrukcyjnych nawyków.

Zaniedbanie zdrowia psychicznego i fizycznego nie jest ceną sukcesu – to droga do katastrofy. Organizm wysyła sygnały ostrzegawcze: zmęczenie, drażliwość, problemy ze snem, spadek koncentracji. Ignorowanie ich prowadzi do poważnych konsekwencji, które mogą być nieodwracalne.

Neurobiologia uzależnienia: rola dopaminy w utracie kontroli

Aby zrozumieć, dlaczego tak trudno jest znaleźć czas na pracę nad trzeźwością, musimy zajrzeć do naszego mózgu. Profesor Anna Kowalska w swoich badaniach z 2025 roku szczegółowo opisuje rolę dopaminy – neuroprzekaźnika odpowiedzialnego za uczucie nagrody i motywację – w mechanizmach uzależnień.

Mechanizm działania dopaminy

Dopamina to chemiczny postaniec w naszym mózgu, który sygnalizuje przyjemność i nagrodę. W normalnych warunkach uwalnia się podczas jedzenia, uprawiania sportu, spędzania czasu z bliskimi. Jednak uzależnienie „porywa” ten system, powodując masowe uwolnienie dopaminy w odpowiedzi na substancję lub zachowanie uzależniające.

Problem pojawia się, gdy mózg przyzwyczaja się do tych sztucznych, intensywnych „wystrzałów” dopaminy. Naturalne źródła przyjemności przestają wystarczać, a my coraz desperacko szukamy kolejnej „dawki”. To sprawia, że długoterminowe cele – jak praca nad trzeźwością – które przynoszą satysfakcję stopniowo i nie natychmiast, stają się mało atrakcyjne dla uzależnionego mózgu.

„Uzależnienie to nie kwestia słabej woli. To choroba mózgu, która zmienia sposób, w jaki przetwarzamy nagrody i podejmujemy decyzje.”

– Prof. Anna Kowalska



Szybka gratyfikacja

Uzależnienie dostarcza natychmiastowej nagrody – pracoholik czuje satysfakcję z ukończonego projektu, alkoholik odczuwa ulgę po wypiciu.



Utrata perspektywy

Mózg przestaje doceniać długoterminowe korzyści z trzeźwości, skupiając się wyłącznie na natychmiastowym zaspokojeniu.



Trudność ze skupieniem

Praca nad sobą wymaga wysiłku i cierpliwości – coś, czego uzależniony układ nagrody nie jest w stanie docenić.

Przykład wpływu dopaminy możemy zaobserwować nawet w codziennych sytuacjach. Rodzic, który po całym dniu pracy wraca do domu zmęczony, zamiast spędzić czas z dziećmi, sięga po telefon i scrolluje media społecznościowe. Dlaczego? Bo telefon daje szybką dawkę dopaminy, podczas gdy budowanie relacji z dziećmi to proces długotrwały, wymagający energii i nie dający natychmiastowej nagrody. To ten sam mechanizm, który sprawia, że uzależniony wybiera następną „dawkę” zamiast pracy nad trzeźwością.

Priorytetyzacja – klucz do odzyskania kontroli nad życiem

Jeśli uzależnienie zabiera nam czas i energię, to jak możemy odzyskać kontrolę? Odpowiedzią jest świadome zarządzanie priorytetami. Według Bartosza Oleksaka, eksperta w dziedzinie produktywności, priorytetyzacja to nie tylko technika zarządzania czasem – to filozofia życia, która pozwala skupić się na tym, co naprawdę ważne.

Priorytety to hierarchia naszych celów i zadań. To świadoma decyzja o tym, czemu poświęcamy swoją uwagę, czas i energię. W kontekście walki z uzależnieniem, ustalenie priorytetów oznacza uznanie, że trzeźwość jest fundamentem, na którym budujemy wszystko inne. Bez tego fundamentu, pozostałe aspekty życia – kariera, relacje, zdrowie – nie mają szans się rozwijać.

Macierz Eisenhowera

Klasyczne narzędzie dzielące zadania na cztery kategorie: ważne i pilne, ważne ale niepilne, pilne ale nieważne, ani pilne ani ważne. Praca nad trzeźwością należy do kategorii „ważne” – nawet jeśli nie zawsze wydaje się pilna.

Metoda ABCDE

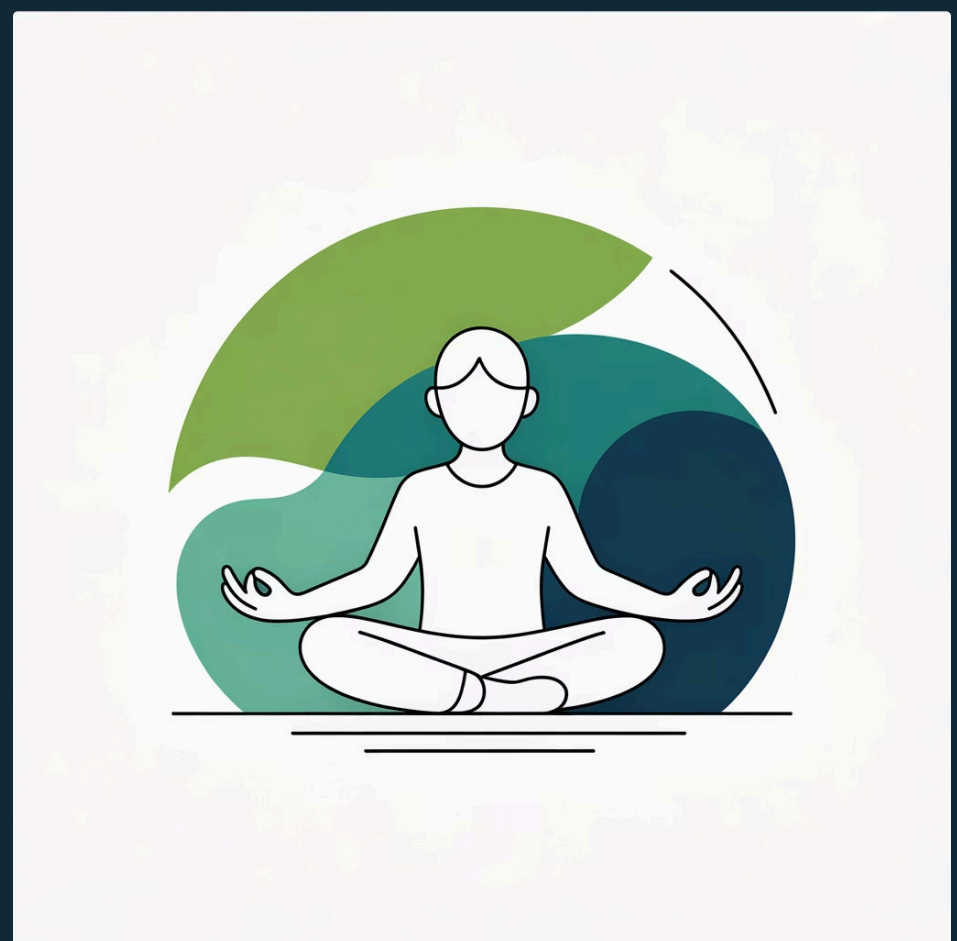
System literowy priorytetyzacji: A – zadania krytyczne (muszę to zrobić), B – zadania ważne (powinienem), C – miłe do zrobienia, D – do delegowania, E – do eliminacji. Trzeźwość to zawsze priorytet A.

Zasada 80/20

Reguła Pareto mówi, że 20% naszych działań przynosi 80% rezultatów. Zidentyfikowanie tych kluczowych 20% – w tym pracy nad trzeźwością – to recepta na efektywne życie.

Praktyczne korzyści priorytetyzacji

- **Redukcja stresu:** Gdy wiesz, co jest naprawdę ważne, przestajesz martwić się o drobiazgi
- **Wzrost produktywności:** Skupienie na priorytetach eliminuje rozpraszacze i chaos
- **Poprawa jakości życia:** Więcej czasu na to, co ma znaczenie – relacje, zdrowie, rozwój
- **Poczucie kontroli:** Świadomość, że kierujesz swoim życiem, a nie życie tobą
- **Lepsze decyzje:** Jasne priorytety ułatwiają mówienie „nie” temu, co odciąga od celu



Priorytetyzacja to umiejętność, która wymaga praktyki. Na początku może być trudno określić, co jest naprawdę ważne, szczególnie gdy uzależnienie zniekształca nasz osąd. Dlatego tak ważne jest, by trzeźwość była punktem wyjścia – dopiero z perspektywy trzeźwego umysłu możemy zobaczyć pełen obraz naszego życia i podjąć właściwe decyzje.

Priorytetyzacja w kontekście uzależnienia: jak zacząć?

Ustalanie priorytetów, gdy walczymy z uzależnieniem, różni się od zwykłego zarządzania czasem. Wymaga większej samoświadomości, elastyczności i – przede wszystkim – odwagi, by postawić trzeźwość na pierwszym miejscu. Dr John Demartini, ekspert w dziedzinie rozwoju osobistego, podkreśla, że prawdziwe priorytetyzacja zaczyna się od zdefiniowania naszych wartości.



Uznaj trzeźwość za priorytet numer jeden

Bez względu na to, jak ważna wydaje się praca, rodzina czy inne zobowiązania – trzeźwość musi być fundamentem. To nie egoizm, to konieczność. Nie możesz być dobrym pracownikiem, rodzicem czy partnerem, jeśli nie zadbasz najpierw o siebie.



Rozwijaj samoświadomość

Prowadź dziennik, refleksyj nad swoimi wyborami, zauważaj wzorce. Kiedy najczęściej sięgasz po „dawkę”? Co Cię do tego prowadzi? Jakie emocje próbujesz zagłuszyć? Zrozumienie siebie to pierwszy krok do zmiany.



Bądź elastyczny

Walka z uzależnieniem nie jest linearna. Będą dni lepsze i gorsze. Czasami plan trzeba zmienić w ostatniej chwili. To normalne. Ważne, by nie traktować tych sytuacji jako porażki, ale jako część procesu.



Naucz się mówić „nie”

To najtrudniejsza, ale najważniejsza umiejętność. „Nie” dla nadgodzin, gdy jesteś zmęczony. „Nie” dla spotkań towarzyskich w miejscach, gdzie serwowany jest alkohol. „Nie” dla ludzi, którzy nie wspierają Twojej trzeźwości.

Pamiętaj: każde „nie” wypowiedziane temu, co odciąga Cię od trzeźwości, jest w rzeczywistości „tak” dla Twojego zdrowia, szczęścia i przyszłości. Początkowo będzie trudno. Poczujesz się winny, samolubny, będziesz się obawiać reakcji innych. To normalne uczucia, ale nie mogą one kierować Twoimi decyzjami.

Codienne wybory mają znaczenie

Priorytetyzacja to nie jednorazowa decyzja, ale seria małych wyborów, które podejmujesz każdego dnia. Rano decydujesz, czy wstaniesz wcześniej, by pomedytować, czy przespać pół godziny dłużej. W pracy wybierasz między zostaniem po godzinach a pójściem na spotkanie grupy wsparcia. Wieczorem decydujesz, czy włączysz telewizor i stracisz trzy godziny, czy poświęcisz ten czas na czytanie, rozmowę z bliskimi, czy planowanie kolejnego dnia.

Każda z tych decyzji może wydawać się niewielka, ale to właśnie z takich małych wyborów buduje się życie. Dr Demartini przypomina: „Twoje priorytety nie są tym, co mówisz, ale tym, co robisz. Pokaż mi swój kalendarz i powiem Ci, co jest dla Ciebie naprawdę ważne.”



Praktyczna wskazówka

Na koniec każdego dnia zadaj sobie pytanie: „Czy dzisiaj postawiłem trzeźwość na pierwszym miejscu?” Jeśli odpowiedź brzmi „tak” – świętuj to małe zwycięstwo. Jeśli „nie” – nie osądzaj się, ale zastanów się, co możesz zmienić jutro.

Narzędzia i techniki wspierające zarządzanie priorytetami w uzależnieniu

Teoria to jedno, praktyka to drugie. Jak konkretnie zarządzać priorytetami na co dzień? Istnieje wiele narzędzi i technik, które mogą wspomóc proces odzyskiwania kontroli nad życiem. Kluczowe jest znalezienie tych, które działają dla Ciebie – nie ma jednego uniwersalnego rozwiązania.

Papierowy kalendarz i planer

W erze cyfryzacji może się to wydawać przestarzałe, ale neurobiologowie coraz częściej polecają powrót do analogowych narzędzi. Pisanie ręczne aktywuje inne obszary mózgu niż pisanie na klawiaturze, wspierając lepsze zapamiętywanie i koncentrację.

Aplikacje do zarządzania zadaniami

Todoist, Trello, Notion – to tylko kilka przykładów narzędzi cyfrowych, które mogą pomóc w organizacji. Jednak uwaga: telefon może być źródłem rozproszenia. Ustaw granice – wyłącz powiadomienia, korzystaj z aplikacji tylko o określonych porach.

Technika Pomodoro z przerwami

Praca w 25-minutowych blokach z 5-minutowymi przerwami. To nie tylko zwiększa produktywność, ale też daje mózgowi czas na regenerację. W przerwach unikaj telefonów – zamiast tego rozciągnij się, zrób kilka głębokich oddechów, napij się wody.

Znaczenie świadomego odpoczynku

Jednym z największych błędów w zarządzaniu czasem jest traktowanie odpoczynku jako czegoś, na co „nie mamy czasu”. Tymczasem odpoczynek to nie luksus – to konieczność, szczególnie dla mózgu odbudowującego się po uzależnieniu. Badania neurobio- logiczne pokazują, że mózg potrzebuje regularnych przerw, by efektywnie przetwarzać informacje i podejmować dobre decyzje.

Fizyczny detoks

- Sen – minimum 7-8 godzin
- Regularne posiłki
- Ruch – spacer, joga, ćwiczenia
- Ograniczenie kofeiny i cukru

Mentalny reset

- Medytacja i mindfulness
- Czas bez technologii
- Kontakt z naturą
- Hobby niezwiązane z pracą

Społeczna regeneracja

- Czas z bliskimi
- Grupy wsparcia
- Rozmowy z terapeutą
- Pozytywne relacje

Pamiętaj: to, co robisz w czasie wolnym, jest równie ważne jak to, co robisz w czasie pracy. Uzależniony mózg potrzebuje czasu na odbudowę połączeń neuronalnych, wzmocnienie układu nagrody i nauczenie się nowych, zdrowych wzorców. Bez odpoczynku ten proces jest niemożliwy. Dlatego planuj czas na regenerację z taką samą starannością, z jaką planujesz spotkania służbowe czy obowiązki domowe.

Pracoholizm jako specyficzne uzależnienie od pracy – wyzwania i rozwiązania

Pracoholizm to wyjątkowo podstępne uzależnienie. W przeciwieństwie do alkoholizmu czy narkomanii, praca jest społecznie akceptowana, a nawet pochwalana. „Pracujesz ciężko? Świetnie! Jesteś ambitny!” – słyszymy. Nikt nie mówi: „Zwolnij, niszczysz swoje zdrowie”. Według badań Synergia-Centrum z 2024 roku, pracoholizm dotyka coraz więcej osób, szczególnie w branżach korporacyjnych i kreatywnych.

Objawy pracoholizmu

- Obsesyjne myślenie o pracy nawet po godzinach
- Niemożność oderwania się od emaili i zadań służbowych
- Praca w weekendy i na urloпах
- Zaniedbywanie relacji, zdrowia i hobby
- Poczucie winy podczas odpoczynku
- Używanie pracy jako ucieczki od problemów osobistych

Przyczyny pracoholizmu

- **Presja społeczna:** Kultura hustle, gdzie odpoczynek jest traktowany jako słabość
- **Niska samoocena:** Wartość mierzona osiągnięciami zawodowymi
- **Ucieczka od problemów:** Praca jako sposób na zagłuszenie lęków i trudności
- **Brak granic:** Nieumiejętność oddzielenia życia zawodowego od prywatnego
- **Perfekcjonizm:** Przekonanie, że wszystko musi być zrobione idealnie

Pracoholizm nie tylko niszczy życie osobiste – sabotuje też sam proces trzeźwienia. Jak można pracować nad sobą, uczestniczyć w terapii, budować zdrowe nawyki, gdy każda wolna chwila jest wypełniona służbowymi zadaniami? Jak można rozwijać relacje, gdy jedyne rozmowy z rodziną odbywają się podczas przerwy na lunch? Jak można zadbać o zdrowie psychiczne, gdy sen jest traktowany jako strata czasu?



Strategie przeciwdziałania pracoholizmowi

1. **Terapia indywidualna:** Praca z psychologiem nad głębszymi przyczynami uzależnienia od pracy
2. **Wsparcie społeczne:** Grupy wsparcia dla pracoholików, rozmowy z bliskimi
3. **Ustalanie granic:** Wyznaczenie godzin pracy i konsekwentne ich przestrzeganie
4. **Rozwijanie życia poza pracą:** Hobby, wolontariat, sport – cokolwiek, co nie jest związane z karierą
5. **Praktyka mindfulness:** Uczenie się bycia obecnym tu i teraz, bez ciągłego myślenia o zadaniach
6. **Zmiana narracji:** Od „Jestem tym, co osiągam” do „Jestem wartościowy jako osoba”

Najważniejsze jest zrozumienie, że praca nie definiuje Twojej wartości jako człowieka. Możesz być doskonałym pracownikiem i jednocześnie mieć życie poza biurem. Możesz odnosić sukcesy zawodowe bez poświęcania zdrowia i relacji. Możesz być produktywny i odpoczęty. Te rzeczy nie wykluczają się wzajemnie – wręcz przeciwnie, wspierają się nawzajem.

Praktyczne kroki do wdrożenia zarządzania priorytetami w życiu osoby uzależnionej

Teoria to jedno, ale jak przenieść wiedzę na konkretne działania? Oto praktyczny plan działania, który pomoże Ci wdrożyć zarządzanie priorytetami w życie codzienne. Według Semguru (2024), kluczem jest rozpoczęcie od małych, mierzalnych kroków, które stopniowo zbudują fundament trwałej zmiany.

O1

Ustal cele SMART

SMART to akronim: Specific (konkretny), Measurable (mierzalny), Achievable (osiągalny), Relevant (istotny), Time-bound (określony w czasie). Zamiast „chcę być trzeźwy”, powiedz: „Przez kolejne 30 dni nie sięgnę po alkohol i będę uczestniczył w trzech spotkaniach wsparcia tygodniowo”.

O3

Priorytetyzuj zadania

Użyj metody ABC lub macierzy Eisenhowera. Zaczynij dzień od najważniejszego zadania (kategorii A), gdy masz najwięcej energii. Trzeźwość zawsze jest priorytetem A.

O5

Bądź elastyczny

Życie jest nieprzewidywalne. Gdy plan się zmienia, nie traktuj tego jako porażki. Dostosuj się, przegrupuj siły i idź dalej. Elastyczność to siła, nie słabość.

O2

Stwórz plan dnia

Wieczorem zaplanuj następny dzień. Uwzględnij nie tylko obowiązki, ale też czas na siebie: posiłki, ruch, odpoczynek, pracę nad trzeźwością. Bądź realistą – nie wypełniaj kalendarza po brzegi.

O4

Buduj rutynę

Codzienne nawyki to fundament stabilności. Stała pora budzenia i snu, regularne posiłki, poranna medytacja czy wieczorny spacer – to małe rzeczy, które dają poczucie kontroli.

O6

Komunikuj swoje potrzeby

Rozmawiaj z bliskimi o swoich priorytetach. Wyjaśnij, dlaczego musisz odmówić pewnym zaproszeniom, dlaczego potrzebujesz czasu dla siebie. Prawdziwi bliscy zrozumieją i wspomogą.

Znaczenie wsparcia społecznego

Nie możesz walczyć z uzależnieniem w pojedynkę. Wsparcie bliskich, terapeuty, grupy wsparcia to nieoceniona pomoc w utrzymaniu priorytetów. Kiedy czujesz, że słabną Twoje postanowienia, kiedy pokusa jest silniejsza niż wola – właśnie wtedy potrzebujesz kogoś, kto przypomni Ci, dlaczego zdecydowałeś się na trzeźwość.

Tworzenie sieci wsparcia

- Znajdź grupę wsparcia (AA, NA, inne)
- Rozmawiaj otwarcie z rodziną i przyjaciółmi
- Rozważ terapię indywidualną lub grupową
- Znajdź mentora – kogoś, kto przeszedł podobną drogę
- Buduj relacje z ludźmi, którzy wspierają Twoją trzeźwość

Komunikacja z bliskimi

- Bądź szczery co do swoich zmagień
- Wyjaśnij, jak mogą Ci pomóc
- Ustal jasne granice (np. brak alkoholu w domu)
- Regularnie aktualizuj ich o swoich postępach
- Dziękuj za wsparcie – to motywuje obie strony

Pamiętaj: prośenie o pomoc to nie słabość, to mądrość. Niektórzy ludzie będą Cię wspierać, inni nie zrozumieją. To normalne. Twoim zadaniem jest otoczenie się tymi, którzy są gotowi stanąć u Twojego boku. A jeśli nie masz takich osób w swoim życiu – znajdź je. Grupy wsparcia istnieją właśnie po to.

Historie sukcesu i inspiracje: odzyskanie czasu i trzeźwości

Czasami, gdy toniesz w trudnościach, najtrudniej uwierzyć, że zmiana jest możliwa. Dlatego warto poznać historie ludzi, którzy byli tam, gdzie Ty jesteś teraz – i udało im się wyjść na prostą. Ich droga nie była łatwa, ale była możliwa. I Twoja też jest.

„

„Przez 15 lat byłem pracoholikiem. Pracowałem po 14 godzin dziennie, siedem dni w tygodniu. Wierzyłem, że to jedyna droga do sukcesu. Ale kiedy moje małżeństwo się rozpadło, a lekarz powiedział, że grozi mi zawał – zrozumiałem, że muszę coś zmienić. Dzisiaj pracuję 8 godzin dziennie, mam czas na rodzinę i hobby. I wiesz co? Jestem bardziej produktywny niż kiedykolwiek. Okazało się, że odpoczęty mózg działa lepiej niż wyczerpany.”

– Marcin, 42 lata

”

„

„Pierwszym krokiem było zapisanie na kartce: 'Moja trzeźwość jest ważniejsza niż wszystko inne'. Powiedziałam 'nie' tylu rzeczom – spotkaniom towarzyskim, projektom, nawet pewnym ludziom. Ale każde 'nie' było 'tak' dla mojego zdrowia. Minęły trzy lata i nie piję. Mam życie, o którym zawsze marzyłam, ale nie wierzyłam, że jest możliwe.”

– Anna, 35 lat

”

„

„Myślałem, że nie mam czasu na terapię. Tymczasem spędzałem godziny dziennie, scrollując media społecznościowe i oglądając seriale. Kiedy zacząłem śledzić, na co rzeczywiście idzie mój czas – byłem w szoku. Okazało się, że mam mnóstwo czasu, po prostu go marnowałem. Dzisiaj ten czas wykorzystuję na rzeczy, które naprawdę mają znaczenie.”

– Tomasz, 28 lat

”

Rola małych zwycięstw

W walce z uzależnieniem łatwo się zniechęcić, patrząc na odległość między tym, gdzie jesteś, a tam, gdzie chcesz być. Dlatego tak ważne jest celebrowanie małych zwycięstw. Każdy dzień trzeźwości to sukces. Każda odmowa w sytuacji pokuszenia to zwycięstwo. Każdy wybór priorytetu zdrowia nad chwilową przyjemnością to krok do przodu.

Dzień 1

Pierwsze 24 godziny trzeźwości – najtrudniejsze, ale najważniejsze. To dowód, że potrafisz.

1

Tydzień 1

Siedem dni bez „dawki”. Ciało zaczyna się regenerować, umysł powoli się klaruje.

2

Miesiąc 1


Zaczynasz budować nowe nawyki. To wciąż trudne, ale już widzisz światełko w tunelu.

3

Rok 1

Rocznica trzeźwości – kamień milowy, który pokazuje, że trwała zmiana jest możliwa.

4

 **Nagradzaj się**

Za każde małe zwycięstwo zrób coś miłego dla siebie. Kup ulubioną kawę, obejrzyj dobry film, zadzwoń do przyjaciela. Mózg musi się nauczyć, że trzeźwość też przynosi nagrody – tylko trwalsze i prawdziwsze.

Te historie nie są wyjątkowe. Tysiące ludzi każdego dnia podejmują decyzję o trzeźwości i konsekwentnie ją realizują. Ty też możesz być jednym z nich. Różnica między tymi, którzy sukcesą, a tymi, którzy nie – to nie siła woli czy szczęście. To konsekwencja w małych, codziennych wyborach. To gotowość do proszenia o pomoc. To odwaga, by postawić siebie na pierwszym miejscu.

Fundament trzeźwości i zdrowego życia

Dotarliśmy do końca tej podróży przez świat priorytetów, uzależnień i zarządzania czasem. Ale to nie koniec – to początek. Początek Twojej drogi do trzeźwości, do odzyskania kontroli nad życiem, do bycia osobą, którą chcesz być. Wszystko, co przeczytałeś, to narzędzia. Teraz kolej na Ciebie, by je wykorzystać.

Zarządzanie priorytetami to nie technika

To sposób myślenia, filozofia życia. To świadoma decyzja o tym, co jest naprawdę ważne i konsekwentne działanie zgodnie z tymi wartościami.

Trzeźwość to fundament

Bez tego fundamentu wszystko inne się chwieje. Kariera, relacje, zdrowie – wszystko wymaga stabilnej podstawy, którą daje trzeźwość.

Małe kroki prowadzą do wielkich zmian

Nie musisz zmienić wszystkiego naraz. Jeden dzień, jedna decyzja, jeden priorytet na raz. To wystarczy, by ruszyć z miejsca.

Wezwanie do działania

Nie masz czasu pracować nad trzeźwością? Prawda jest taka: nie masz czasu, by *nie* pracować nad trzeźwością. Każdy dzień spędzony w uzależnieniu to dzień stracony, dzień, którego nie odzyskasz. Każda godzina poświęcona na „dawkę” to godzina, którą mógłbyś spędzić na budowaniu życia, o jakim marzysz.

Twoje pierwsze kroki

1. **Dziś:** Zapisz na kartce: „Moja trzeźwość jest priorytetem numer jeden”
2. **Jutro:** Zidentyfikuj jedną rzecz, której powiesz „nie”, by mieć czas na pracę nad sobą
3. **W tym tygodniu:** Znajdź grupę wsparcia lub umów się na pierwszą rozmowę z terapeutą
4. **W tym miesiącu:** Stwórz plan dnia uwzględniający czas na trzeźwość, zdrowie i relacje
5. **W tym roku:** Zbuduj życie oparte na wartościach, nie uzależnieniach



Nie oszukuj się, że „kiedyś” będzie lepszy moment. Nie będzie. Nigdy nie będzie idealnego czasu na zmianę. Zawsze znajdują się wymówki, zobowiązania, przeszkody. Ale czy naprawdę możesz sobie pozwolić na czekanie? Każdy dzień bez trzeźwości to dzień, w którym tracisz siebie.

„Najlepszy czas na zasadzenie drzewa był 20 lat temu. Drugi najlepszy czas jest teraz.”
– Chińskie przysłowie

Zasadź dzisiaj drzewo trzeźwości. Nie będzie rośło szybko. Będą momenty, gdy będziesz wątpić. Będą burze i susze. Ale jeśli będziesz konsekwentnie je podlewać, chronić i pielęgnować – pewnego dnia spojrzysz w górę i zobaczysz potężne drzewo, dające Ci cień, owoce i stabilność. To drzewo to Twoje nowe życie. I wszystko zaczyna się od jednej decyzji: tutaj, teraz, dzisiaj.

Zarządzanie priorytetami to nie koniec podróży – to droga. Droga, którą będziesz przemierzać każdego dnia, podejmując setki małych wyborów. Niektóre dni będą łatwiejsze, inne trudniejsze. Ale każdy dzień, w którym wybierasz trzeźwość, to dzień zwycięstwa. Każdy moment, w którym mówisz „nie” uzależnieniu, to moment, w którym mówisz „tak” sobie, swojej przyszłości, swojemu prawdziwemu ja.

Nie masz czasu pracować nad trzeźwością? Zrób sobie czas. Bo to najważniejsza inwestycja, jaką kiedykolwiek poczynisz.