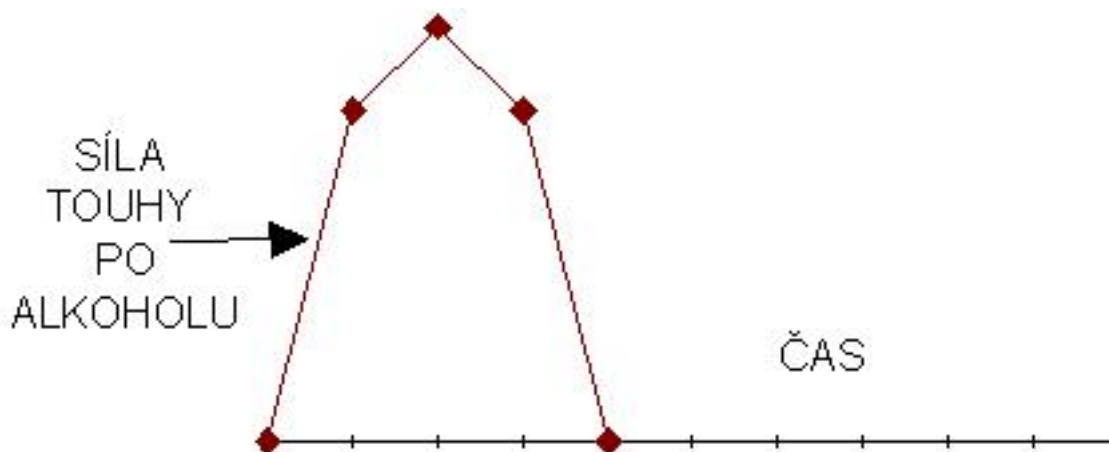




Chuť na pití alkoholu trvá různě dlouhou dobu, ale nejdůležitější je to, že začíná a končí. Stačí prostě vydržet a chuť zmizí. Období, kdy je člověk sužován touhou po alkoholu se dá zkrátit tím, že něco podniknete, díky tomu přijdete na jiné myšlenky. Ale i když nepodniknete a vydržíte, je to výhra.

Následující obrázek uvádí, jak je to s chutí se napít v závislosti na čase:



Ve výhodě je ten, kdo má **suchý dům**. Znamená to nemít žádný alkohol v domě. Pokud na to máte sílu a jste odhodlaní přestat pít, vylijte jej do záchodu. Nemyslete na to, když přijde návštěva, co jim dáte pít a věřte, že pokud budete mít alkohol doma, v nějaké slabější chvíli (která skutečně nastane nebo si ji banální problém vsugerujete jako onu slabější chvíli) vypijete.

Pokud přijde návštěva, jsou i jiné nápoje, které se dají pít (minerálka, káva, dobrý čaj nebo tonik). **Za to, že nemáte doma alkohol se stydět nemusíte.** Důležité je, že jste vyhrál sám nad sebou a to je pocit nade vše.