

MANTRA'S



10 MANTRA'S DIE KUNNEN
HELPEN IN JE ALCOHOL VRIJE REIS

WWW.SOFIEJAMERS.BE

1 *Ik drink niet.*

Deze lijkt simpel, maar dit elke ochtend tegen jezelf zeggen helpt om nee te zeggen tegen een drankje en het zorgt ervoor dat je brein gaat geloven dat je een niet drinker bent.

2 *Ik ben sterker dan alcohol.*

In het begin vroeg ik me af of ik ooit een dag niet zou kunnen drinken, laat staan een hele maand. Dit zinnetje hielp me wanneer de zucht heel sterk was.

3 *Ik uit mijn dankbaarheid.*

Ook iets simpel. Maar wanneer je thuis zit in het begin op een vrijdag of zaterdag avond zonder alcohol kan dat een hele opdracht zijn. Wanneer je jezelf bedankt dat je nuchter blijft zorgt dit ervoor dat je gemotiveerd blijft.

4 *Katers zijn vreselijk!*

Met een fris hoofd opstaan is goud waard!

5 *Wanneer ik directe behoefte bevrediging uitstel zal het me op langere termijn veel opleveren.*

Dit helpt vooral op de moeilijke momenten dat je gestresseerd bent en dat je weet dat een wijntje een quick fix is. Dit zinnetje helpt je vooral om het lange termijn doel te zien.

6 *Ik ben een betere ouder wanneer ik niet drink.*

Je mag ouder vervangen door wat je wil. Partner, vader, moeder. Ik dacht altijd dat alcohol me kalmer en geduldiger maakte maar ik kwam erachter dat ik een veel fijnere mama was zonder alcohol. Dit omdat ik echt aanwezig kan zijn bij mijn kinderen.

7 *Alcohol is vergif.*

En dat is het echt.....ratten weigeren om het een tweede keer te drinken. En toch drinken wij het vrijwillig!

8 *Niet opgeven nu!*

Kan je de quote 'als ik nu opgeef ben ik weer bij het begin en toen ik begon wilde ik zo graag zijn waar ik nu was'

Misschien iets te lang voor een mantra maar is wel waar het om gaat. Dit is wat verslaving is toch? Niet kunnen stoppen met beginnen, steeds opnieuw die eerste nemen. Wanneer ik dan eindelijk een paar weken ver was, wilde ik niet opgeven om weer terug naar die hel te gaan.

9 *Doe je eigen ding.*

Laat je niet beïnvloeden door de maatschappij die ons zegt dat we alcohol overal bij nodig hebben en die zegt dat als je niet drinkt je abnormaal bent.

Het is zoveel cooler om authentiek te zijn!

Zeg dit tegen jezelf wanneer je groepsdruk voelt om te drinken.

10 *Ik ben het waard.*

Het klinkt zo logisch.... Maar toch blijft dit voor velen van ons lastig.

Ik ben het waard om een nuchter leven te leiden. Zonder katers, maar ook zonder de pijn en het verdriet wat alcohol ons soms oplevert.