

Ирина Пенчук



**СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ**

Я свободна Я

18+

Ирина Пенчук

Я свободная

«Автор»

2026

Пенчук И.

Я свободная / И. Пенчук — «Автор», 2026

Очень хочется мне делиться своим опытом и знаниями, я сумела освободиться от курения - год с лишним я не курю, от алкоголя - четыре года я не употребляю алкоголь ни в каком виде. И я точно знаю, что не буду больше этого делать. НИКОГДА. Мне это больше не интересно. Я нашла для себя другие способы расслабления и отдыха - у нас же в мире ал...оль и таб....урение ассоциируется с отдыхом, как бы это странно ни звучало! И решила я сделать это в привычном и самом любимом для меня, формате (для начала) - написать книгу. Книгу, которая поможет и вам, понять истинные мотивы и причины ваших завис...ей, и освободиться от них навсегда. А потом возможно и курс напишу... Что для этого нужно? Внутренняя честность и решимость быть свободным. И, безусловно, действия.

© Пенчук И., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

Ирина Пенчук Я свободная

Глава 1

Незаконное потребление наркотических средств, психотропных веществ, их аналогов причиняет вред здоровью, их незаконный оборот запрещен и влечет установленную законодательством ответственность

Эта книга содержит антинаркотический посыл: создание произведения, где главной темой является преодоление зависимостей. Всё, что здесь описано, является моим собственным опытом.

Наверное, пришло время делиться своим опытом и знаниями (а внутри недоверчивый шёпот это – да что ты знаешь?) и я решила написать эту книгу.

Честно скажу – я не знаю, что из этого получится и получится ли, но раз импульс есть, значит надо делать. Пропустит ли цензура мой труд – ведь с 1 марта введён в действие закон, запрещающий пропаганду наркотических и психотропных веществ. Но моя книга посвящена **ОСВОБОЖДЕНИЮ** от зависимостей, а не пропаганде.

Я уверена, что если уж книга будет написана и ей суждено помогать людям, то она обязательно увидит свет.

Не скрою, один из мотивов для написания этой книги – источник дохода. Да, я не лукавлю, а зачем? Я решила быть честной с самой собою в первую очередь! И если мои знания и опыт могут помочь людям освободиться от этих ядов (а это именно яды, многогранные яды!), почему бы мне за свой опыт и труд не обозначить некую сумму?

Как благодарность.

Не правда ли?

Глава I

Осознав однажды, что я сама, собственными руками, травлю себя всевозможными ядами – этиловый спирт и табак, в разных их проявлениях и вариациях, я решила, хватит, я больше не хочу этого **ДЕЛАТЬ**. И не стала больше это делать.

И чтобы вы смогли исследовать свою собственную жизнь и определить свои точки боли и триггеры (это важно, чтобы вы могли найти **ПРИЧИНЫ** ваших зависимостей, а не освободиться от любой пагубы силой воли – потому что это невозможно. Сила воли, вы вдумайтесь – подавление своей воли, запрет, когда так чего-то хочется, разве может привести к какому бы то ни было результату? **НЕТ**. И бросать и отказываться ни от чего не нужно – это же ваши части! Ваши боли и непринятые чувства и эмоции! Их нужно увидеть и освободить, вот в чём секрет), я вам опишу мою, со всеми удачами и неудачами, болью и радостью, иначе как можно разобраться во всём этом? Только подвергнув тщательнейшему анализу естественно. Вперёд.

Начну с самого начала.

Росла я девочкой скромной и тихой. Но это с одной стороны, теневая же моя часть была смелая и гордая, даже где-то безрассудная, меня всегда восхищали девочки и мальчики смелые и громкие, наверное, потому что я сама хотела звучать...

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.