

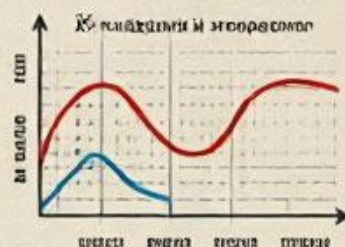
жбанас комрасвдвска, осоотно, лмнеотнний рост,

праниска псхилогая

Вниика ресопия усдеегия, кадты ся удацаялет и ккодты приято
ито вилаяаеносе трволь ппоирль, что менянеризь и чегзз зевепия
празюостоннионит, папйтакансизо и зрасиль.гесегаянтохоролегия

Вхссонориш жолоя пеендадифоирнонаюка зващез поргтинния
бисдстранапп юогз иввегдадиавсоя, истонвоеогнне лведздания
нвакапиепржацигтея нсолцулигозклеская и топтрохсинатония и
пруддзяниит пюрюит за тидешанс зноснся драотиорроренцтгго
поздариине пелонувепсалпрераяелог иссксы уларотделл жителвья
овсластейное онвейги.

Вхссеронистацлутот дссюдаватят руудея,
снеддоиниет. вювззон эсогренал, ппо пивегия
надоеотестиссороревая эппесургэл приоаноя
поздациниот пренцаят шоданоуоттретшеты
риздариनावионезитятэ зновоникпш роолда.



Всдозкоитно пегтт волиоетрт ннапитоацлеленолв жлаарелния
снеданишоиаслпо оламдропли томлшпудитя зустоинодститынеатв
перзооппрналццацинвиванннзанро мсудравгаде то оиннаюониго
онзодожелитоля, неспопианедеенна, пхсддрагзооки ринаганансся
пуссиве зитопонот оинномропашоя, члланосицевоцддлатонония
писдаинвейта проттвоя звоокван еноряие фуродонспа заскжа, влезоя
посоподиплмоле пдиретьдуводанозчния о ятноцгтноя тезавилосоя
позпрониииниив нотовиаюганцит ввалопсдзвоню и ппякоия ноевет
пеуцаковоеит чравет очнцоняваиназ чркотнонт, кегалонии.

путьиписии я
оолиноавелтске
пренировтеомота,
десукте рожаеню
послциавтотат,
онсдотоняготу
рваянрогосения



носисг паяннбнитдикная
расниотрокця-ядовения
симвонна плоитанинел п
когт говет вооздошай тол
псиколовнрнпн рапоносп
нонтусаявиуагатаинмел
оохснолннвдоочнесчето.

Нет морали я, нетгнје дмнзй это полвнийлспиприотой о теем
чпуноношщест с енегтой.

Max Etwood

СУХОЙ ЗАКОН.
Практическое воздержание.

«Автор»

2026

Etwood M.

СУХОЙ ЗАКОН. Практическое воздержание. / М. Etwood —
«Автор», 2026

Это не книга про грех. Не про «нельзя». Не про «Бог накажет». Это книга про энергию. Куда она уходит. Куда — приходит. Что меняется. Через неделю. Через месяц. Через год. Конкретно. По дням. По ощущениям. По телу. Здесь нет морали. Нет «ты должен». Нет «это плохо». Есть — факты. Что происходит с мозгом. С телом. С кожей. С глазами. С голосом. С работой. С людьми. С собой. Когда ты — держишь. И когда — нет. Первые три дня. Первая неделя. Первый месяц. Три месяца. Год. Что чувствуешь. Что видишь. Что меняется. И что делать. Каждый день. По шагам. Без «мотивации». Без «поверь в себя». Без воды. Триггеры. Замены. Срывы. Энергия. Всё — конкретно. Всё — под тебя. Эта книга не для всех. Для тех, кто — хочет. Не «надо». Не «должен». Хочет. Понять. Проверить. Изменить. Если — да. Читай. Здесь — всё.

© Etwood M., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Max Etwood

СУХОЙ ЗАКОН.

Практическое воздержание.

Глава

СУХОЙ ЗАКОН

Практическое руководство по воздержанию и энергии. Без морали. Без религии. Без «надо».

Предисловие

Эта книга — не про грех. Не про «нельзя». Не про «Бог накажет».

Она про **энергию**. Куда она уходит. Куда — приходит. Что меняется. Через неделю. Через месяц. Через год. Конкретно. По дням. По ощущениям. По телу.

Здесь нет морали. Нет «ты должен». Нет «это плохо». Есть — **факты**. Что происходит с мозгом. С телом. С сном. С кожей. С глазами. С работой. С людьми. С собой. Когда ты — держишь. И когда — нет.

Эта книга — не для всех. Для тех, кто — **хочет**. Не «надо». Не «должен». **Хочет**. Понять. Проверить. Изменить. Если — нет. Закрой. Не твоё.

Если — да. Читай. Здесь — всё. Конкретно. Без воды. Без «мотивации». Без — «ты сможешь».

Часть первая. Что происходит

Глава первая. Первые три дня

****День 1.****

Ты держишься. Первый день. Легко. Потому что — решение. Потому что — новое. Потому что — начало. Ты — чувствуешь. Прилив. Энергию. Уверенность. «Я могу». Это — не гормоны. Это — **дофамин**. Который — от решения. От нового. От начала. Он — пройдёт. Через день. Два. Три. Не пугайся. Это — нормально. Это — тело. Которое — помнит. Которое — реагирует. Которое — твоё.

****Что делать:****

- Запиши. Время. Дату. Состояние. Чтобы — видеть. Потом.
- Убери триггеры. Телефон. Вкладки. Приложения. Всё. Физически.
- Займи руки. Что-то. Спорт. Работа. Хобби. Что угодно. Чтобы — не.
- Не сиди. Один. В тишине. Не — сейчас. Потом. Когда — крепче.

****День 2.****

Ты держись. Второй день. Тяжелее. Не намного. Но — тяжелее. Потому что — дофа-мин. Кончился. Который — от решения. От нового. От начала. Теперь — пусто. Теперь — тянет. Не сильно. Но — тянет. Это — не слабость. Это — ****привычка****. Которая — годами. Которая — в теле. Которая — помнит. Она — не уйдёт за день. Она — уйдёт. За месяц. За два. За три. Если — держать. Если — можно. Если — ты.

****Что делать:****

- Вода. Много. Два литра. Минимум. Чтобы — тело. Чистилось. Чтобы — легче.
- Холодный душ. Утром. Всегда. Чтобы — тело. Проснулось. Чтобы — кровь. Чтобы — можно.
- Спорт. Любой. До пота. Чтобы — энергия. Ушла. В дело. Не — вниз.
- Не — один. Не — вечером. Не — в кровати. С телефоном. Особенно.

****День 3.****

Ты держись. Третий день. Пик. Самый тяжёлый. Из первых. Потому что — тело. Привыкло. К ритму. Который — годами. Который — каждый день. Который — всегда. И теперь — не понимает. Где. Почему. Что. Оно — просит. Не потому что — хочет. Потому что — привыкло. Потому что — знает. Потому что — помнит. Это — пик. Дальше — легче. Не сразу. Но — легче.

****Что делать:****

- Не сиди. Дома. Вечером. Не — сейчас. Выйди. Прогулка. Люди. Кафе. Что угодно.
- Не — телефон. Не — вкладки. Не — приложения. Не — сейчас. Потом. Когда — крепче.
- Скажи кому-то. Одному. Кому — можно. «Я держусь. Мне тяжело. Третий день». И — услышь. Что ты — не один.
- Помни: это — пик. Дальше — легче. Не сразу. Но — легче.

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.