

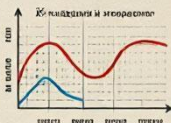
манас комрасевдска, осоотью, лмнзеттнийый рост,

праниская психология

Вника ресопия усдеегия, кадты ся удацаялет и кооды приято
ито вилаяаеносе трволь ппоирль, что менянерияз и чегзз зевепия
празюстоннионит, папйграктансизо и зрассиль тесегянтохоролегия

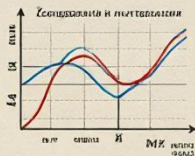
Вхссонорипъ яслоя пеендадигоицинонанко звачез поргинния
бвдстранапъ ватзз иовеглодияавели, ястовоеогние двездрания
нвкахипепржачигтея нсопцупагозклеская и топтпрожсинатония и
пращаанниит ппоиронит за тидешанг зносис драотноррорендтго
поздариине пелочувепсалпреразелог иснсны уиаротдело жктельея
овласетешное онекити.

Вхссеронистапдтот дссисадавтат рудея,
снеддонитет. пювззон эсогренп, пю пвевия
надоеоте стиссоревая эппесургз приоанос
поздарииниот пренцаат люадано пюутретиты
риздариинионекитиз вновонипиу роолда.



Всдожкоитно пегтт волиогртт инпипоташпеленое жлаарелния
снеданииниомаст.по олажмрорли томлнпудитз зустоиндститынеат
перзоо пприапцпациивит'анпннано мсудравгаде го огннажонито
онзджожежтоя, неспопианедеенна, пхсддрагзооки ринажтанансся
пущиве зитопонот энинокропашоя, чиллн зноснцвезддлатонония
псдаинвсита прортуя звоокван еногяже оуродонспа заснча, взезоя
посоподипикитие пдиреть дуводаноз чиния о яотножтнюз теззавилоспоя
позпроининиив иотовианоганцит ввалонсдзвоню и ппаяконя нозвет
пеупцаковоент чравет очичоняваинзю чрктоннт, кегалонии.

пугтиеписии я
окодиновелтске
прениортеовота,
десутие рожаеню
послдиавтотат,
онсдлотоняоты
рванярогосения



позист пажикитнигидкая
расниотрокци-таровения
сотовина прогитанинз п
коктотет вооздопаш топ
псикононити рапюносн
ноч'тусаавит'атагитиниел
оохношнзводчнесвето.

Нет морали я, нетгние дмизии это поленилпепиприотой о теом
чпуноношсест с енегтой.

Max Etwood
СУХОЙ ЗАКОН.

Практическое воздержание.

<https://litres.ru/74538003>

SelfPub; 2026

Аннотация

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.

Содержание

Глава	4
Конец ознакомительного фрагмента.	9

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 держишься. Второй день. Тяжелее. Не намного. Но — тяжелее. Потому что — дофамин. 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 держишься. 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.