

TENDENCIAS

Dejé de tomar alcohol durante un año y esto fue lo que sucedió

El Ciudadano · 19 de abril de 2016



Ya ha pasado un año desde mi última copa. Un año desde mi última caña. Un año desde que desperté por última vez a las 3 am mirando al techo con mi cabeza latiéndome de dolor, preguntándome por qué seguía haciéndome esto a mí misma. **Me decidí a dejar de tomar alcohol por un año y esto fue lo que sucedió.**



Mi relación con el alcohol se había vuelto cada vez más disfuncional, y yo sabía que tenía que parar. Si me hubieran dicho que la vida sería mejor sobria, no lo habría creído. ¿Cómo iba a divertirme? ¿Cómo voy a relajarme? ¿Cómo iba a socializar sin vino? Pero mi relación con el alcohol estaba siendo cada vez más disfuncional, y yo sabía que tenía que parar.

Dejé de tomar alcohol por un año y esto fue lo que sucedió

Así que en una de “esas” mañanas llenas de pesar y lágrimas, decidí llevar a cabo un experimento de la sobriedad que transformaría mi vida. Y un año más tarde, mucho ha cambiado. Así es como mi vida se ha vuelto mejor desde que dejé de beber:

1. Tengo más claridad en mi negocio y en la vida

Hace un año, bebía mucho. Cada día, experimentaba una batalla interna entre el deseo de estar sano y con ganas de beber más. Fue tóxico y agotador.

Con la bebida que ocupaba gran parte de mi espacio en la cabeza, yo no tenía la capacidad de concentrarme en lo que realmente quería. No tenía energía para ir por mis pasiones. Mirando hacia atrás, realmente no me reconozco y definitivamente no confiaba en mí misma, tampoco.

Ahora, experimento el tipo de auténtica confianza que viene de cumplir las promesas y ser capaz de confiar en mí misma. Tengo verdadera claridad sobre el tipo de vida que me llena de alegría.

2. Me siento liberada

Mi mente ya no está preocupada con pensamientos acerca de lo mucho que estoy bebiendo o que se podría dar cuenta si vuelvo a llenar mi vaso. Me siento excelente, una gran alegría.

No gasto mi energía dándome sermones a mi misma sobre beber tanto, o preocupándome si hice el ridículo de nuevo. No experimento ansiedad por alguien diciéndome que estoy cruda o con resaca, o lo que pude haber dicho a la gente (si tan sólo pudiera recordar).

Un cambio de estilo de vida de esta magnitud me desafía a hacer mucho trabajo interno.

3. Estoy más saludable – en cuerpo y mente

Me cuido más ahora. Con el aumento de mi auto-estima llegó una sensación de ser protectora de mi energía. Aprendí a evitar eventos con los que no me siento bien. Soy menos complaciente con las personas. Veo lo que es real, y me niego a tolerar el drama.

También entiendo que el cuidarme a mi misma no es negociable si quiero ser feliz. Como bien, hago ejercicio, tomo vitaminas, y duermo lo suficiente. A menudo soy selectiva y soy organizada para evitar sentirme abrumada. Me regalo a mí misma

tiempo para el juego y la diversión.

Finalmente **me siento como la mujer confiada y con el poder que siempre esperé tener cuando deje de tomar alcohol.**

4. Tengo conexiones más profundas con las personas cercanas a mí

No voy a mentir. Los eventos sociales se sentían incómodos al principio. Siempre fui el alma de la fiesta, y sin mi botella de falsa confianza, me sentí tímida e insegura de mí misma.

Pero poco a poco, se hizo más fácil. Al igual que cualquier nuevo estilo de vida, con el tiempo suficiente, se convierte en normal. Era un nuevo tipo de felicidad que se siente en control de sí mismo, y con el que se podía manejar a casa cada vez que me daba la gana.

He descubierto nuevas actividades que me iluminan, y desenterré hermosas nuevas conexiones. Mi círculo de amistades ha cambiado y evolucionado mientras redefiní mi visión de lo que es la “diversión”. Es más pequeño ahora, pero es verdadero y profundo, y me llena de alegría.

5. Maduré

La superación de un reto como éste, que es **dejar de tomar alcohol, te obliga a crecer en formas que nunca podrías haber imaginado.** Cuando bebía, yo no era lo mejor de mí. Yo era insensible. No sabía cómo hacer frente a las emociones de una manera saludable, porque no tenía que hacerlo. Acababa de tener otra bebida.

Con esa muleta retirada, me vi obligada a llegar a ser auto-suficiente. Tuve que aprender a asumir la responsabilidad de mis decisiones. Con esto surgió un mayor nivel de madurez emocional.

Soy más consciente de mí misma y ahora una persona mucho más amable y más considerada. Finalmente me siento como la mujer confiada, y con poder que siempre quise ser.

Vida Lúcida

Fuente: El Ciudadano