

## Modrá kniha

Vložil Petra - 17/05/2014 16:19

---

Dobrý den,  
dá se někde na internetu stáhnout zdarma modrá kniha od AA?  
Tady to nejde. Děkuji Vám..

=====

## Re: Modrá kniha

Vložil Jana Mertosová - 17/05/2014 18:45

---

Petro dostaneš ji koupit v každém AA. Nejsm si jistá jestli za 100 nebo 150Kč. Ceny literatury pro alkoholiky šly nahoru. Každopádně to nejsou vyhozené peníze. Mám na nočním stolku jak Bibli, tak Anonymní alkoholiky.

=====

## Re: Modrá kniha

Vložil Petra - 17/05/2014 20:18

---

Jani,  
děkuji Vám za odpověď.  
Ještě jsem bohužel nesebrala odvalu, zajít tam. Bydlím na menším městě a tak moc se stydím, že jsem se svým trápením schovaná:-(. Chtěla jsem si jí zatím přečíst. Je mi jasný, že až si to přečte Líba, dostanu ceres;-)

=====

## Re: Modrá kniha

Vložil marti - 17/05/2014 21:20

---

Modrou knihu lze objednat na emailové adrese: knihy@anonimnialkoholici.cz. V tomto případě je potřeba počítat s postovným dle ceníku Český pošty.

=====

## Re: Modrá kniha

Vložil Jana Mertosová - 17/05/2014 22:13

---

Petro. Samotná knížka ti toho mnoho nedá. Najdeš tam sice návod. Jak ho chceš SAMA převést do praxe? Když jsem se styděla za to, že jsem alkoholička? Nikdy jsem dlouho nevydržela. Bylo to namáhavé, byl v tom můj boj-tím i vyčerpávající a každou bitvu jsem tím prohrála. Nevěřila jsem tomu, že mám tak nemocný mozek a myšlení, kterým se dokážu sama přesvědčit o hromadě nesmyslů a ještě

---

tomu uvěřit a zkoušet kam až jsem schopna SAMA dojít.Byly to už jenom moje vlastní propady níž a níž.

=====

## Re: Modrá kniha

Vložil Petra - 17/05/2014 22:20

---

Já vím, máte pravdu. Tenhle boj nemůžu sama vyhrát:-).

=====

## Re: Modrá kniha

Vložil Liba - 18/05/2014 05:23

---

Už je dobré, že začínáš jevit zájem, zajdi jen na AA , kup si ji bez poštovného.Každá skupina by jí měla mít na prodej.Také můžeš odebírat náš časopis CESTA, vychází 4x za rok, píší ho sami alkoholici.Něco ti to určitě dá, a možná navede na cestu ke střízlivosti.Přeji ti to.

=====

## Re: Modrá kniha

Vložil petrch - 18/05/2014 11:11

---

<http://www.anonymnialkoholici.cz/literatura/knihy.html>

Na tomto odkaze si je objednáš, já jsem to tak udělal, dorazily cca. do 14dnů na dobírku v pořádku

=====

## Re: Modrá kniha

Vložil Petra - 21/05/2014 09:16

---

Dobrý den,

děkuji všem za rady. Pomáhá mi čtení vašich příběhů a poznatky. Nejsem v takovém stádiu pití, že bych zanedbávala své povinnosti. Chodím do práce, starám se o syna, jen večer jsem si vždy dala trochu vína, nebo na co jsem zrovna měla chuť.A to každý den, několik let. Už ani nevím kolik. Bude mi 45 let a já jsem se rozhodla, že se tomu postavím. Nechci umřít na následky alkoholismu jako můj bývalý manžel.

Nikdy jsem nepila ráno až 14 dní zpátky mě v práci naštvál jeden člověk, a protože všichni ostatní měli dovolenou, sbalila jsem se a šla domů a po cestě si koupila jedno pivo a doma - dopoledne ho hned vypila. To byl impuls pro moje definitivní rozhodnutí. Je mi jasné, že mě alkohol začal ovládat. Od té doby jsem nepila. Včera jsem byla v zahraničí a při obědě mi přišlo, že jsem jako robot - moje kroky mne samy vedly pro pivo, stála jsem tam a nakonec si koupila vodu. Šíkula:-).

Prosím, vás můj dotaz směřuje k abstinčním příznakům. Přejde mi, že po tom, co jsem přestala pít se chovám jako opilá. Někdy mám zpomalenou mluvu, jindy obrovské úzkosti, ale co je nejhorší jsem

šíleně unavená, já nejsem schopná ráno vůbec vstát! To se mi nestávalo při pití. To je normální, že když někdo přestane pít, začne mít problémy jako alkoholik na dně? Co mám proti tomu dělat? Jestli to je normální, jak dlouho trvá než mě přejde ta šílená únava a nechut' cokoliv dělat? Docela nerada bych přišla o zaměstnání ve chvíli, kdy jsem se rozhodla pro abstinenci.

Děkuji vám všem za rady a přeji nádherný, střízlivý den:-)

=====

### Re: Modrá kniha

Vložil Liba - 21/05/2014 10:47

---

Tělo má změnu, reaguje. Vydrž ještě pár dní. Vem si nějaký vitamín. A!!!\_Mysli pozitivně, protože bude lépe.

=====

### Re: Modrá kniha

Vložil Petra - 21/05/2014 12:39

---

Díkybohu jsem pozitivní člověk a mám ráda život. Jen mě ten velký životní náklad trochu semlel a já jsem si vybrala opravdu špatnou berličku.

Bez alkoholu je líp, i když to tak zatím nevypadá. Ale i za těch pár dní je svět krásnější - barevnější a voňavější. Vůbec jsem netušila, že moje tělo bude reagovat až takhle. Po tvé odpovědi mi to je už jasný, těmito stavy si vyloženě vynucuje svojí pravidelnou sklenku! Má smůlu dostane vitamín A v podobě mrkvičky k obědu:-).

Střízlivosti zdar!

=====

### Re: Modrá kniha

Vložil Liba - 21/05/2014 12:46

---

Chááá, bezva!!To víš, mozek žádá své, počítej s tím na pořad.

=====

### Re: Modrá kniha

Vložil Lanička - 21/05/2014 13:35

---

Ještě doporučuji pít hodně čisté vody bez bublinek. Tělo se čistí a je potřeba mu pomoci s odvodem toxinů. Držím palce.

=====

**Re: Modrá kniha**

Vložil Petra - 21/05/2014 14:53

---

Tělíčko si samo říká o vodu, už pochopilo, že dnešek je a bude ve znamení střízlivosti:-).

=====

**Re: Modrá kniha**

Vložil petrch - 21/05/2014 16:28

---

nepít je jen základ..pokud ti přijdou deprese, bažení, napiješ se ikdyž nebudeš chtít..to je ten průser

=====

**Re: Modrá kniha**

Vložil Petra - 21/05/2014 16:44

---

To já Péto vím, ale přijde mi, že nepít je pro začátek dobrá startovní čára a na dalších intenzivně začínám pracovat. Byla bych ráda, kdybych nemusela užívat žádné léky. Přijde mi děsivé, jak je tady někdo nabízí.

=====

**Re: Modrá kniha**

Vložil Jana Mertosová - 23/05/2014 20:19

---

Petro,nejdůležitější je tvoje střízlivost.Nic není důležitější než ty a tvoje nemoc.Všechno závisí od tvého střízlivého stavu.Práce,rodina,děti,tvůj život a jejich životy jsou závislé na tvé střízlivosti.Jinak se může stát,že pomalu začneš počítat postupné ztáty toho všeho co máš.

=====

**Re: Modrá kniha**

Vložil Liba - 24/05/2014 05:20

---

Hezký svátek, Jano!

=====

**Re: Modrá kniha**

Vložil Jana Mertosová - 24/05/2014 13:17

---

Líbo děkuji. Před chvilkou jsem holkám otevřela bonboniéru, kterou jsem díky Bohu koupila ještě dřív a ovládla se a nesežrala sama.

=====

## Re: Modrá kniha

Vložil Petra - 24/05/2014 21:42

---

Milá Jani, rovněž se připojuji k blahopřání:-).

Flámovat se dá dobře i bez chlastu, že? Výhodou je, že zítřek ani další dny pak nebolí. Já mám od včera úzkosti, až takové, že nemohu dýchat. Démon se ozývá, hajzl jeden! Dnes jsem strávila celý den na semináři o odstraňování bloků, které způsobují závislosti. Snažím se najít prapříčinu své závislosti. Je to boj:-).

Přeji krásný večer všem, kteří už mají toto za sebou.

=====

## Re: Modrá kniha

Vložil Jana Mertosová - 25/05/2014 08:44

---

Peťo děkuji. Jdeš na to vědecky. Přitom to je jednoduché. Příčiny tvého pití jsou v tobě. Jsou to věci, které jsi nezvládala, kterých ses bála, které sis nepřiznávala. Tam se bude tvoje touha po alkoholu zvyšovat - bohužel skrytě. Příčiny můžeš hledat jenom v sobě. Nikde jinde. Stejně jako závislost a její původ můžeš najít jenom v sobě a v nikom jiném. Pro mne bylo důležité, že se svým přiznáním si, že jsem alkoholička jsem si konečně přiznala že vůbec jsem, že existuju, že mám právo na život, že všechno jak bude vypadat můj život je odvozeno ode mne. Od mých pocitů, jak se budu cítit já. Přestala jsem očekávat od druhých lidí, že mne něčím naplní, že mi něco dají, že pro mne něco udělají, či obětují - což je blbost. Obětovala jsem celou polovinu svého života všemu a všem a výsledkem bylo že jsem pila. No a začala jsem pracovat na vztahu sama k sobě, který jsem neměla nikdy. A už vůbec ne založený na nějaké lásce a přijímání. Máma mne odmítala už jako dítě v embionálním stavu a já se začala odmítat během svého vývoje. V průběhu dětství.

=====

## Re: Modrá kniha

Vložil Petra - 25/05/2014 22:18

---

Jani, myslím, že ne vědecky, ale pocitově. Samozřejmě, že to je ve mě. To jsem věděla, ale nedokázala jsem najít důvod a jak to správně nastartovat, aby se to změnilo. Moc mi pomohl víkend, kdy jsem se opravdu zabývala sama sebou. Úzkost zmizela, včera večer jsem pustila emoce, vyplakala jsem plno své bolesti. Otevřela jsem se Bohu a poprosila, ať mi pomůže na mé cestě ke světlu.

Dnes jsem byla ještě na terapii a je mi opravdu fajn. Budu pokračovat na své cestě střízlivostí a vnímání světa s láskou k sobě i ostatním. Dnes jsem odpustila sobě za to, jak jsem si ubližovala a odpustila jsem i jiným, kterým jsem ublížila. Jinak jsem to v té době neuměla.

Nepijem, jedem.

---

Mějte krásný večer a děkuji vám, střízlivá parto:-)

=====