A co je jinak nez bylo pred tim, ze se ti dari

Vložil Krtek - 19/02/2019 04:57

Pomôžem si tým, čo napísal vedľa MichalB v téme Nedávam to.
A co je jinak nez bylo pred tim, ze se ti dari momentalne dlouhodobe abstinovat?
Poprosím tých, ktorí úspešne abstinujú, aby napísali.
Čo si zmenil vo svojom živote? Čo robiš ináč, než predtým, keď sa nedarilo prestať piť, napriek tomu, že si chcel a i tak zlyhával? Určite ste tu mnohí, ktorí sa s tým roky natrápili a teraz to ide.
Prečo? Prečo predtým nie a teraz áno? V čom myslíš, že si robil chybu, ak sa nedarilo? Kedy a ako nastal ten bod zlomu?

==========

Re: A co je jinak nez bylo pred tim, ze se ti dari

Vložil Sochař - 19/02/2019 09:13

Když o tom tak přemýšlím, což dělám vlastně docela často-určitým bodem zlomu pro mě byla-změna náhledu.
Změna pohledu na alkohol a život s ním.
Je to pro mne dnes jednoznačně zlo.
Je to špatná věc-opít se.
Před tím jsem dlouhé roky na to zkoušel vyzrát, neustále se omlouval, atd., to znáte.
Bod zlomu pro mne je, že přestaneš toužit žít s alkoholem, ale zatoužíš žít úplně bez něj.
Takže věc psychiky.

==========

Re: A co je jinak nez bylo pred tim, ze se ti dari

Vložil Maris - 19/02/2019 11:27

To je tak těžké vysvětlit,dělala jsem v podstatě to samé co teď,s tím rozdílem,že teď při nějaké radosti či starostech nesahám po alkoholu.Ano byl to kolotoč.Pár týdnů bez alkoholu se dávat dohromady a pak znovu pít třeba 14 dní v kuse.Kdy už tělo odmítalo a mozek vyžadoval.Kruté chvíle absťáku,propocené oblečení,neschopnost spolknout doušek vody,aby se neobrátil žaludek.A prosby Bože nech mě raději umřít,než takto trpět.Strach ,že to zase bude znova do padnutí.A pak naprosté rozhodnutí a přiznání sama sobě,že to nedávám,že alkohol bude vždy vítěz.Buď pít a umřít nebo žít bez chlastu.A rozhodnout se už konečně to změnit.A kolikrát to už tu bylo.A ten zlom v té hlavě,žádost o léčbu,jít tam,nenechat se zviklat studem,že navždy budeš F10.Že se z tebe budou smát,místo obdivu,že chceš už opravdu něco dělat proto,aby už ON nebyl vždy vítěz.Nechat ho těm kdo ho zvládají,nebo si to aspoň myslí.A vidět střízlivost celoživotní jako výhru,ne prohru ,že se nemůžu napít.Protože už nechci,můžu, ale nechci,protože umřu a už nic krásného mě nečeká.Kapky rosy na listech ranních poupat,zpěv ptáků,ranní slunce nebo západ.Obyčejné věci života.Chuť jídla atd...A klidně budu mít vždy antabus po ruce,vždy chodit k psychiatrovi na kontroly,do AA a všechny dostupné cesty než ležet pozvracená z chlastu,tupě zírat do stropu a chtít umřít,než znovu ty stavy.To dozráni, přepnutí v hlavě to nějak přijde.Přiznáním své bezmoci a prohry.

==========

Re: A co je jinak nez bylo pred tim, ze se ti dari
Vložil Maris - 19/02/2019 11:35

A vlastně si říkam každý den,nikdo a nic mi nestojí za to ,abych se napila.

==========

Re: A co je jinak nez bylo pred tim, ze se ti dari
Vložil Ja - 19/02/2019 12:21

Maris napsal:
A vlastně si říkam každý den,"nikdo a nic mi nestojí za to ,abych se napil"/a.
Vedome som si zresetoval opitý HW; nielen v bedni/(mozgovni), ale kompletne ~> v celom človeku a inštaloval aj implementoval/(zaviedol) som si tento úžasný program/SW triezveho (sveto)názoru = triezvu paradigmu, do aktívneho života. :)

"S takýmto živým triezvym programom sa mi ľahšie žije!... ale najmä vecne a triezvo!"
(12 krokov AA je výborná vôdzka...)
;)

==========

Re: A co je jinak nez bylo pred tim, ze se ti dari
Vložil Maris - 19/02/2019 12:48

Ja,ano ,právě protože se mi dostalo té cti navštěvovat AA ,jsem se o tomto programu dozvěděla.V léčebně o tom nemluvili.
A věřím, že mi to pomůže.

==========

Re: A co je jinak nez bylo pred tim, ze se ti dari
Vložil Ja - 19/02/2019 13:39

Triezvy život je ako vysoká škola - naučí Ťa cielene a účelne (si) vyhľadávať a triediť informácie.

Rozhodovať sa už budeš sám/a.

Situáciu vždy môžeš vecne odovzdať, veriť v úspech a trpezlivo čakať...

Príležitosť sa vyskytne včas... B)

==========

Re: A co je jinak nez bylo pred tim, ze se ti dari
Vložil Krtek - 19/02/2019 19:42

Dík. Zdá sa, že všetci ostatní už chlastajú. A to je tu registrovaných 1380 ľudí.

==========

Re: A co je jinak nez bylo pred tim, ze se ti dari
Vložil katarina - 19/02/2019 19:53

Krtek hádam všetci nie

==========

Re: A co je jinak nez bylo pred tim, ze se ti dari
Vložil Macek - 19/02/2019 20:10

Ahoj lidi. Také napíši svoje poznatky. Vlastně vše je stejné jen si to více užívám a probírám v hlavě kolik okamžiků jsem probíhá a zničila. Vlastně nic mě alkohol nedal jen pomalu degradoval moji osobnost. Nikdy jsem nebyla na léčení ani jsem nedocházelo na AA. Asi jsem to nějak za 10 let umělá zkrývat. Až se stal zlom a byl tu výhruzny prst. Řekla jsem si že zkusím znova a teď pořádně porazit tu chuť. Tu chuť která tě nutí všeho nechat a najít si alkohol.
Už se do toho kolotoče nechci dostat. Vlastně vše je jiné. Více si uvědomuji svoji bytost a chci ten svůj život žít a né opít. Starosti a radosti jsou stejné jen teď více intenzivní prožitek. Dá se říct že znova koukám na svět novima očima.

==========

Re: A co je jinak nez bylo pred tim, ze se ti dari
Vložil Krtek - 19/02/2019 20:13

Ta kde sú všetci, do riti paľovej? má to byť inšpirácia pre tých, ktorím sa nedarí.

==========

Re: A co je jinak nez bylo pred tim, ze se ti dari
Vložil Macek - 19/02/2019 20:27

Ještě bych chtěla dodat jednu zásadní věc. Přítel mě řekl že nedokážu žít bez alkoholu že jsem sobec. Že raději se napiji než řeším problémy.
Asi jsem chtěla dokázat hlavně sobě že ten alkohol nepotřebuji k řešení a prožívání života.
Nějak se to ve mě zlomilo a zatím se daří.
Jsem v podstatě furt stejná jen s jednou výjimkou. Už si mohu vybrat. Buď pít a nebo střízlivě vidět svět. Dříve jsem se nechala ovládat emocema a raději sáhla po pití.

Sama za sebe mohu říct že každý má právo volby jen záleží kdy tu záchranou brzdu uchopíme. Zatím mohu říct že nebojuji ani s chutí ani nutkáním.Mrzi mě ten čas kdy jsem se opila a lidi kolem mě to museli vidět.

==========

Re: A co je jinak nez bylo pred tim, ze se ti dari

Vložil Nespoznaný - 19/02/2019 21:08

Čo je inak že sa darí...

Nové bývanie a vzdanie sa zbytočných zdrojov stresu ako auto, sociálne siete, láska. Teraz síce nikto nevie že existujem, ale abstinuje sa mi parádne, palec hore. :-)

(trošku preháňam)

==========

Re: A co je jinak nez bylo pred tim, ze se ti dari

Vložil Agi - 19/02/2019 21:54

Ahoj, já si převrátila vše v hlavě. V nepití najednou vidím výsadu. Jsem jakoby lepší. Nepřijde mi problém říct, dík fakt nechci. Nepiju. Naopak se cítím jako dobrá, když řeknu.. je pro mě jednodušší nepit vůbec, než si hlídat četnost a množství. dávat si hranice, či čekat, až bude konečně večer, abych mohla konečně nalevat. Také teď přes měsíc nekouřím a docela funguje technika, která mi funguje i na alkohol... Nebojovat se sebou, ale s jakýmsi parazitem, jak jsem si svou závislost "v břiše" :) nazvala. Takže spolu vedeme dialog na téma stejně chceš jen nažrat, parazite, ale já ti nic nedám. Chci, abys úplně zeslabl a chcipl. Prostě když ti trochu dám, tak zase zesílíš. Nebo mu říkám, když se ozvou chutě, že vím dobře o co mu jde :). Prostě nebojuji se sebou, ale s tím hajzlem ve mě. Třeba včera... naskočila myšlenka v restauraci po obědě jedno malé točené.. hned si říkám... Už je tady, zase mě chce nenápadně dostat,a zesílit. Potřebuje, abych do toho spadla a znovu dál a dál utisovala dokola blbou zavislost. A krmila ho. A on sílil a měl mě v moci jak hadrovou loutku. Takže takhle to funguje už sedm měsíců, co nepiju, a cítím, jak ten hajzl slábne. A já už nejsem tak nervózní, roztekana, nepříjemná hadavá, lépe se soustředím a tak.. Stojí to za to :)

==========

Re: A co je jinak nez bylo pred tim, ze se ti dari

Vložil Gennosuke - 19/02/2019 22:13

Co delam jinak?

Vzpominam. Chlastal jsem dost dlouho na to aby to kazdou chvili vyslo na nejake male "vyroci". Tuhle jsem jeste ozraly bezel rano k obvodacce nechat se na posledni chvili zneschopnit s "virozou" abych mel v praci vymluvu na zrusenou slusebni cestu - ve stavu v jakem jsem byl jsem opravdu do auta nemohl. Tamhle zase vzpominam jak jsem poprve zvracel krev - kdyz jsem mezi patecnim a nedelnim vecerem vychlastal pres dva litry vodky a v noci na pondelek jsem zkolaboval na zachode ze ktereho uz jsem

nemel silu se odplazit k telefonu a zavolat si sanitku. A o par dni prijde vzpominka na obzvlast vydareny abstak kdy jsem mel asi nejbliz k sebevrazde z cireho zoufalstvi. Nebo se vynori vzpominky na uzasnou dovolenou na ktere jsem nebyl ani vterinu strizlivy a konecne jsem se dopracoval k nejvyssimu mistrovstvi v tajnem chlastani. Ty vzpominky boli a pali a to je moc dobre.

Premyslim. Temer kazdy den aspon chvili premyslim o svem vztahu k chlastu. Mam na nej chut? Chybi mi? Stalo by za to se napit a stojim o to vubec? Ptam se sam sebe a snazim se tipovat potencionalni slaba mista ze kterych by se mohl potencinalne v budoucnu sirit zlom.

Kontroluju a planuju. Od 23. dubna 2016 jsem se nenapil. Dva roky a 302 dni. A celou tu dobu se snazim se nezastavovat. Zmenil jsem praci tak abych delal to co me vic bavi. Obnovil jsem vetsinu starych zajmu a konicku a pracuju na novych. Snazim se pracovat na sobe a udrzovat se v optimalni kondici - fyzicke i psychicke. Mam naplanovano co budu delat zitra a pozitri a za tyden a za mesic - dlouhatansky seznam ukolu a povinnosti tahnouci se do budoucnosti. Takovy ktery me udrzi v pohybu a cinnosti. Lichy den kopat diry a sudy den je zasypavat je pro me presne ta prava protialkoholni terapie :-).

Pripravuji se na selhani. Alkoholik v mem stadiu nemuze alkohol nikdy porazit. Zpusobene poskozeni uz je prilis velke a nevratne. Prijde den kdy padnu a ta dlouha serie cistych dni na kterou se v kalendari tak hezky diva se vypari do nicoty. A to je uplne v poradku protoze tenhle boj se neda vyhravat naporad. A pak budu muset sebrat sily, vynulovat pocitadlo a zacit znovu. Je dobre se s tim smirit a pripravovat se na to.

Divam se a posloucham a ucim se. Treba tady na foru. Spousta lidi, spousta pribehu a spousta zkusenosti. Dost velka spousta na to abych v tom nasel neco co se mi bude hodit nebo mi muze pomoct. A mam stesti ze ziju v miste a v case kde neni problem si zajistit takove mnozstvi odbornych informaci a alkoholismu ktere mi zajisti abych o svem nepritele vedel opravdu vsechno. Cim lepe clovek tu svini zna tim dele nad ni muze skorovat :) .

==========

Re: A co je jinak nez bylo pred tim, ze se ti dari

Vložil Nespoznaný - 20/02/2019 08:28

A ešte niečo dôležité - zamestnanie.

Nie všetko je v robote ideálne a plat by som vedel minúť aj vyšší, ale aspoň viem že som vo svojej práci dobrý a je so mnou spokojnosť. Nechodím domov vynervovaný že kedy už konečne bude víkend.

==========

Re: A co je jinak nez bylo pred tim, ze se ti dari

Vložil Double D - 20/02/2019 10:19

Nespoznaný napsal:
plat by som vedel minúť aj vyšší
Toto ma rozosmialo :D Krasne povedane.

Ale aby som nieco napisal k teme - za seba, neviem, co bolo inak. Dlho som si hovoril, ze "od zajtra

nepijem", a vzdy som po par dnoch zlyhal pri prechadzani regalu s alkoholom. Az potom jedneho dna som sa dohodol s niekym, ze si dame na mesiac prestavku, detox, a potom sa hrozne rozbijeme. Prvy tyzden to hrozne drelo, neskutocny boj, ale kedze som sa este nedostal do skutocne hlbokej zavislosti (rozumej : ziadne abstaky, s vynimkou viacdnovych tahov na chate a podobne), tak to mi ako keby stacilo na to, aby som zistil, ze si dokazem oddychnut vecer aj bez alkoholu. Ze moje hobby (hranie pocitacovych hier) ma bavi aj triezveho. No a potom ked uplynul ten mesiac, tak som tu chlastacku so znamym zrusil, s tym, ze to skusim potiahnut do Silvestra (bol to nejaky zaciatok decembra), potom som zase "oficialne" odlozil napitie sa na narodeniny, a potom som uz kazdemu len hovoril, ze uz mi je luto prerusit snuru a skusim dat rok.

Ale co bolo inak, preco to akurat vtedy vyslo, to neviem. Urcite mi pomohlo to hecnutie sa s niekym, koho dobre poznam. A som si dost isty, ze dolezita bola zmena vnimania nepitia - miesto lutovania sa a trapenia sa, ze sa uz "nikdy" nebudem moct "zabavit", byt na to hrdy, ze ja dobrovolne nepijem otravu ako ostatni. Hrdost na to, ze abstinencia je jedna z mojich definujucich pozitivnych vlastnosti.

==========

Re: A co je jinak nez bylo pred tim, ze se ti dari

Vložil Sochař - 20/02/2019 20:17

Dnes jsem byl celý den na kole a když jsem ho píchnul a zrasil přední kolo, tak jsem ho asi 6 km vlekl lesem pak už potmě, pak dálku po silnici, no, uhm. A najednou jsem si uvědomil, co je jinak, předtím, když jsem pil, pokud bych vůbec vyjel, neuvlek bych to kolo.
Takže co, celej den na únorovým vzduchu, střízlivý letící šíp... pak střízlivý kolo vlekoucí, dobrý to nakonec bylo.
Ale co je taky jinak?
Nemám už ten setrvalej strach o kterým tu psal dnes i nováček Ivo nad sklepem plným vína a slivovice, totiž, že budu troska. Jasně, stáří může bejt beztak nevyvedený, všichni zeslábnem, ale nebejt uzoufaná alko troska, který se všichni zbavujou, o to jde.
I to snad budu vnímat jako vítězství, teda časem-na tom svým smrtelným loži.
A taky jsem si dneska uvědomil v tom lese, že táta v mým věku byl z alkoholu už bohužel mimoň. A to mu ty strašný věci s chlastem teprve nastávaly.
Když umřel, bylo to strašný, ale všichni si oddechli.

==========

Re: A co je jinak nez bylo pred tim, ze se ti dari

Vložil Renča - 24/02/2019 13:20

Jo tak to taky zkusím: bod jedna a bod zlomu - byla jsem na dně a přečetla jsem si, že alkoholikem nemusí být ten, co nemá už nic, nebo kdo denně pije na maximum, ale že je jím ten, kdo nemůže přestat pít. Tím to u mě začalo. Tam byl ten první krok ke změně. Pak asi tři měsíce aktivit tady na foru, kdy jsem se ze všeho vypsala a vystřízlivěla jsem - jo takhle dlouho mi to trvalo, zbavit se těch prvních alkonánosů v hlavě. Pak přišlo smíření a stotožnění - to nebylo najednou, přišlo to postupně. Alkohol je součástí mého života, ale už ho nepotřebuju, umím být vedle něho a nebojuju s ním. Žiju ze dne na den, nezaobírám se minulostí, nelpím na budoucnosti. Raduju se z maličkostí, ze střízlivosti, z hvězd nad hlavou. Mám nové známé a oporu, za kým jít, kdyby náhodou...
Smíření, tak bych to asi nejlíp napala jedním slovem.

==========

Re: A co je jinak nez bylo pred tim, ze se ti dari
Vložil Jitra - 15/03/2019 08:58

_____

Agi napsal:
Nebojovat se sebou, ale s jakýmsi parazitem, jak jsem si svou závislost "v břiše" :) nazvala. Takže spolu vedeme dialog na téma stejně chceš jen nažrat, parazite, ale já ti nic nedám. Chci, abys úplně zeslabl a chcipl. Prostě když ti trochu dám, tak zase zesílíš. Nebo mu říkám, když se ozvou chutě, že vím dobře o co mu jde :)

Yop yop, přesně tohle mám taky a je dobré si tu o tom číst a vidět, že jsou lidé, kteří toho svýha hjazla přemůžou. U mě to zatím byl boj 50 na 50, ale teď chci najít sílu bojovat.

==========

Re: A co je jinak nez bylo pred tim, ze se ti dari
Vložil Maira - 20/03/2019 19:51

_____

Ahoj Krtku, sleduji toto forum uz dlouho.Prestavam pit,ale vzdy vydrzim Jen chvilku.Toto vlakno se ti povedlo a doufam,ze se ti ozve vice lidicek,ktery to zvladli a muzou nam v tom prestavani pomoc.Dekuji za tyto stranky...hodne mi pomohly????

==========

Re: A co je jinak nez bylo pred tim, ze se ti dari
Vložil Krtek - 20/03/2019 21:44

_____

Dik Maira. Ja som to sem dával preto, aby sa ľudia podelili o svoje skúsenosti. Mnohí sme sa roky s alkoholom trápili a teraz abstinujeme. Tiež sme chceli nepiť aj kedysi, len sa z nejakého dôvodu nedarilo dlhodobo abstinovať. Nemyslím mesiac, dva, ale skutočne dlhodobo. Takých niekoľko mesačných období nepitia som mal aj ja mnoho a potom som zlyhával. No a ja som chcel vedieť, čo zmenili oproti minulým pokusom nepiť, v čom je ta zmena. Za tie roky tu písalo veľa ľudí. Niektorí abstinujú a už necítia potrebu sem chodiť. Možno si nechcú pripomínať minulosť. A sú tiež mnohí, ktorí naďalej popíjajú. Odpovede na moju otázku sa dajú nájsť aj v iných vláknach. Snáď to niekomu pomôže. Ak len jednému, aj to je fajn.
Čo môžem povedať za seba, mne pomohlo zmierenie. Zmieriť sa s tým. Prijať to, nebojovať s tým. Svoje mám odpité. Pre mňa je jednoduchšie abstinovať, ako trápiť sa kontrolovaným pitím, ktoré neviem. Nie som toho schopný. Ale to zmierenie, nie je len tak, že si povieš "zmierujem sa". To musíš doslova precítiť, úplne sa s tým stotožniť. Nie je to jednoduché a nejaký čas to trvá.
A ty si ako na tom teraz?

==========

Re: A co je jinak nez bylo pred tim, ze se ti dari
Vložil Maira - 20/03/2019 22:13

Tak ja jsem na tom tak,ze nechlastam první ligu.Bylo hur,ale mam to tam a hlavně neumím ukocirovat,ze si dam jen jedno nebo dvě piva..To proste nejde.Dokážu pak vymyslet story proč potrebuji nakoupit nebo zůstat v hospodě.Byla jsem docela v pohode,kdy se držím a procitam forum...Syn dnes odjel na tři dny a opět to začalo dej si jsi tu sama...

==========

Re: A co je jinak nez bylo pred tim, ze se ti dari

Vložil MichalB - 20/03/2019 23:19

A jak to dopadlo?

==========

Re: A co je jinak nez bylo pred tim, ze se ti dari

Vložil MichalB - 20/03/2019 23:31

Napadla me k tomu jeste jedna vec.
Cas ktery jsem propijel, jsem zacal travit jinak - aktivne.
Vzdelavam se v oboru, ve kterem pracuji. Mam stanovene nejake cile, rozepsane v terminech a kazdey den pro to neco udelam.
Zacal jsem navstetovat/studovat VS.
Zajimam se o tvorbu hudby.
A vratil jsem se ke sportovnim aktivitam.
V tomto tempu se udrzuji jiz nejaky ten rok.
Nasel jsem si v tom nejaky rad, pravidelnost. Jakmile mi nejaka aktivita v ten tyden vypadne, citim jakoby bylo neco spatne a nejaky vnitrni pocit, ze kdybych tech aktivit nechal, ztrati to cele smysl a nesmysl bude nalezen u flaseek piva. Mozna ne, mozna jo. Nehodlam to pokouset.

==========

Re: A co je jinak nez bylo pred tim, ze se ti dari

Vložil Allie - 21/03/2019 06:44

MichaleB,
To je super, že na sobě tak pracuješ.
O tom to asi taky bude. Že bez chlastu je člověk schopný dělat spoustu věcí. I já na sobě pracuju.
Studovat teda nestuduju, ale změnila jsem práci. Velky skok. A vlastně vím, že teď prostě chlastat nemůžu, s chlastem bych to nezvládla. Semlelo by me to.
A beru to tak, že jsem byla na dně a skrabu se nahoru a ta cesta mě dělá silnější.

==========

Re: A co je jinak nez bylo pred tim, ze se ti dari

Vložil MichalB - 21/03/2019 08:40

Je potreba se necemu venovat, nejak se rozvijet.

==========

Re: A co je jinak nez bylo pred tim, ze se ti dari

Vložil Ja - 21/03/2019 09:56

MichalB napsal:
Je potreba se necemu venovat, nejak se rozvijet.
..."inak zarastieš burinou/(plevelom)!!!" :P

==========

Re: A co je jinak nez bylo pred tim, ze se ti dari

Vložil Macek - 21/03/2019 11:38

Ahoj lidi. Také mohu potvrdit že co nepiji se snažím věnovat věcem které roky ležely. Jsem člověk který musí hlavně zaměstnávat ruce.
Mohu pít potvrdit že třeba mé období pití mě brzdilo a nikam neposunulo. Sice jsem si myslela, že po požití alkoholu jsem výkonnější, ale prd.... Víc mě to utlumovalo a vracela jsem se do minulosti a nežila.

Mrzí mě že jsem na tento veb nepřišla dříve, ale i tak děkuji že jste.....

==========

Re: A co je jinak nez bylo pred tim, ze se ti dari

Vložil Maira - 21/03/2019 14:46

Ahojky,Michale dopadlo to spatne.Koupila jsem si pět piv????,ale naštěstí jsem nesla pro další.Dneska už mi to zase hnalo do obchodu kam chodim pro pivo.Nastesti jsem se udržela a koupila dzus,ale do večera je ještě tolik casu.Tak snad vydržím.
Jen jsem chtěla odpovědět a už nechám toto vlákno pro ty co se drží a pomuzou nam co jsme teprve na te cestě.Ktera je někdy pekelne dlouha a krutá.Hezky den.

==========

Re: A co je jinak nez bylo pred tim, ze se ti dari

Vložil Ja - 21/03/2019 17:39

Maira napsal:
Ahojky,Michale dopadlo to spatne.Koupila jsem si pět piv????,ale naštěstí jsem nesla pro další.Dneska už mi to zase hnalo do obchodu kam chodim pro pivo.Nastesti jsem se udržela a koupila dzus,ale do

večera je ještě tolik casu.Tak snad vydržím.
Jen jsem chtěla odpovědět a už nechám toto vlákno pro ty co se drží a pomuzou nam co jsme teprve na te cestě.Ktera je někdy pekelne dlouha a krutá.Hezky den.
Mária,

prečítaj si toto:

http://m.cs-aa.eu/uzitocne/slogany-aa/

popremýšľaj o sebe a ak chceš poznať viac - prečítaj si celé vlákno:

https://1url.cz/uMadG

:blush:

==========

Re: A co je jinak nez bylo pred tim, ze se ti dari

Vložil Agi - 21/03/2019 20:05

Někdy mi už přijde naprosto nepochopitelné, že jsem mohla někdy NEvydržet jeden jediný večer bez alkoholu. Bohu dík, že je to pryč .. Protože teď je to taková paráda :) :) . Život... Obyčejný normální život. Co já stihnu věcí, nejsem nervózní, věčně unavená, protivná, hadavá,bez náklady, líná.. Kdybyste viděli, co já už jen letos stihla udělat práce na zahradě, jako roky ne!! A jaký je to krásný pocit :) . A v práci také, mám dojem, že mi to snad i lépe myslí. :). Zkuste se fakt naštvat, vybojujte to!! , vydržte a fakt uvidíte sami. Stojí to za to!!!

==========

Re: A co je jinak nez bylo pred tim, ze se ti dari

Vložil Karolína - 21/03/2019 20:37

Agi, to se tak krásně čte a je to velmi motivační. Já to mám na houpačce, většinou týden čistá a pátek a sobota sedma vína na večer. Někdy jsem v pátek tak vyfluslá, že třeba celý víkend nepromluvím, když jsou děti u táty. Většinou ten víkend prováním a prospím, ne kvůli kocovině, ale protože jsem KO. Současný partner to nechápe a rád by na výlety a to je o 12 let starší než já. Na péči o děti jsem sama, i když s námi partner žije. Neumí to s nima a já jsem vlastně zakázala, aby je vychovával. Nesnáším, když někdo křičí na děti.
Tož tolik úplňkový výlev B) -
Držte se .

==========

Re: A co je jinak nez bylo pred tim, ze se ti dari

Vložil Krtek - 21/03/2019 21:24

Dnes je úplňok? :huh:

==========

Re: A co je jinak nez bylo pred tim, ze se ti dari
Vložil Agi - 21/03/2019 22:01

Jj, dnes je úplněk. Už dva dny hůř spím. Mám to tak při úplňku vždy ????????. A ještě jsem zapomněla napsat, jak hodně moc mi vzrostlo sebevědomí. I tím, jak jsem pyšná, že ten boj bojují SAMA... Navzdory všem a všemu. A snad i navzdory statistikám. Takže žádné výmluvy, a přemýšlení typu to už nikdy nebudu moc pít... To teď neřešte... Prostě nepiju a hotovo. Nehrabat se furt v tom, nelitoval se a být k sobě tvrdý. Vrátí se vám to jinak, ta disciplina :).. V podobě spokojenosti sám se sebou. Opatrujte se a buďte silní.

==========

Re: A co je jinak nez bylo pred tim, ze se ti dari
Vložil Radoslav - 23/03/2019 17:04

Co je inak, nez predtym ? Mozem sa vecer venovat viacerym aktivitam, robit co chcem. Ked som pil, moja mysel sa sustredila LEN na to, kedy sa konecne napijem. Proste predtym nervozita taka vnutorna. Nebol som schopny sa sustredit na nic. A ked som si vypil, tak sa mi zase do nicoho nechcelo..proste otupenost..a tak to slo kazdy vecer...a rano vycitky cim dalej, tym vacsie..

A neviem, abstinujem kratko, ale zatial sa mi velmi paci byt triezvy, mat seba sameho pod kontrolou..v minulosti alkohol mal pod kontrolou vecer mna, teraz som v tomto smere sam sebe panom. A paci sa mi to. Chodim spat okolo 22:00, vstavam vzdy o 7:00 aj cez vikend aj cez pracovne dni. Rano kava, caj, vecer si dam rooibos caj pred spanim. A vobec citim sa vyspaty a fit. Ked som pil, chlastal som do 01:00 po polnoci, rano som vstal s nafuknutym bruchom, otupeny...o 9:00, 10:00 - cez vikend, cez pracovne dni som musel vstat skorsie, takze do jednej v noci som chlastal a o siedmej rano vstal, tak asi viete, ako som rano musel vyzerat...a to nehovorim, ze keby ma rano cestou do prace zastavili policajti a dali mi fukat, tak pridem o papiere na 100 % Mal som proste doteraz riadne velke stastie, ze ma rano nezastavili. Aj preto som skoncil s pitim, nestoji mi to za to prist o papiere, ktore ma dost stali(tazkosti na praktickej skuske, trikrat neuspesny pokus v autoskole), kvoli d*bnutemu chlastu.

==========

Re: A co je jinak nez bylo pred tim, ze se ti dari
Vložil Stopka - 17/01/2021 15:11

Co je jinak, že se daří nepít?
Plánování času , nemusí být nic extra a náročného a jet podle toho.
Těším se i z maličkostí a mám se ráda.
Opečovávám tím střízlivost a nekladu ji podmínky, protože to by nefungovalo.
Zdravá pokora, ale i egoismus vzhledem k abstinenci, je na prvním místě. Prostě žiji úplně normálně a bez alka. Předtím byl alkohol na prvním místě a důvod se pro něj vždycky našel, aby tam byl.

==========

Re: A co je jinak nez bylo pred tim, ze se ti dari
Vložil krtko - 19/01/2021 00:12

"Jak jsi se všedností, nudou, jednotvárností atd. střízlivosti naložil ty? Co ti zafungovalo?"

Prijať to, zmieriť sa s tým. Pretože život je taký. Niekedy všedný, nudný, jednotvárny.

Mám pocit, že ty sa stále točíš v tom, že byť triezvy je nuda. A to ti vadí.

A teraz je na mieste otázka. Máš obavy z "nudy" alebo z toho, že by si sa už nikdy nemal napiť?

==========

Re: A co je jinak nez bylo pred tim, ze se ti dari
Vložil Fenix1 - 19/01/2021 18:25

Ahoj Krtko,
první 2-3 měsíce, když je střízlivost něco nového, tak to dokážu vydržet. Pak to zevšední, už v tom není nic zvláštního a zrecidivuju. Tohle musím v sobě nějak vyřešit. Najít si nějaký jiný motor. Ale ten jiný motor má taky tendenci zevšednět.
Představa, že bych se už nikdy v životě nenapil, je strašná. Takže jsem si to v hlavě oddálil, že někdy v budoucnu možná, ale dnes a zítra ne. A v budoucnu se uvidí...

==========

Re: A co je jinak nez bylo pred tim, ze se ti dari
Vložil Stopka - 19/01/2021 18:38

---

cituji
první 2-3 měsíce, když je střízlivost něco nového...cituji
a co bylo nového, že to zevšednělo?

==========

Re: A co je jinak nez bylo pred tim, ze se ti dari
Vložil Petr Hrdlička - 19/01/2021 19:46

Fenix1 napsal:
Ahoj Krtko,
první 2-3 měsíce, když je střízlivost něco nového, tak to dokážu vydržet. Pak to zevšední, už v tom není nic zvláštního a zrecidivuju. Tohle musím v sobě nějak vyřešit. Najít si nějaký jiný motor. Ale ten jiný motor má taky tendenci zevšednět.
Představa, že bych se už nikdy v životě nenapil, je strašná. Takže jsem si to v hlavě oddálil, že někdy v budoucnu možná, ale dnes a zítra ne. A v budoucnu se uvidí...

Tohle znám a taky se toho bojím, až budu v abstinenci 2 až 3 měsíce.

==========

Re: A co je jinak nez bylo pred tim, ze se ti dari
Vložil krtko - 19/01/2021 20:11

---

první 2-3 měsíce, když je střízlivost něco nového

Co je pre teba na triezvosti nového, keď už tu začínaš za 7 rokov niekoľky krát?

pak to zevšední, už v tom není nic zvláštního

A čo zvláštneho čakáš od tiezvosti? 7 rokov tu vstávaš z popola ako bájny vták fenix a hľadáš nejaký svatý grál....

Na abstinovaní nie je nič zvláštneho. Normálny život s triezvou hlavou. Ak chceš vzrušenie, tak skoč z lietadla, zlyžuj Alpy alebo hoci aj strč hlavu do vedra s vodou a zadrž dych a nech ti do toho vedra niekto kopne.
Máš ženu, rodinu. Tak aký motor k životu hľadáš? Akú vačšiu motiváciu k abstinovaniu chceš než je rodina a dieťa na ceste?

==========

Re: A co je jinak nez bylo pred tim, ze se ti dari
Vložil Fenix1 - 19/01/2021 22:33

Asi potřebuju vyšší hladinu adrenalinu a vzrušení... Budu o tom přemýšlet...
Z letadla jsem skočil, lyžování mě moc neláká. A takové věci nejdou dělat každý den. Před 2 lety jsem si našel 1 poměrně adrenalinovej koníček - to prvotní vzrušení z něj také dost opadlo. Vylomeniny typu 220 km/h v autě si už netroufnu, asi jsem dostal víc rozumu a nechci přijít o řidičák. Takže asi zbývá nějakej pohyb - jenže jako spousta závisláků mám tendence k extrémům - to abych začal trénovat na maratony... V tom odkazu, co dnes do veřejné diskuze vložila Stopka, jsem se našel.

Rodina samozřejmě určitá motivace je, ale zdaleka ne celá...

No nic, jsem teprve na začátku 4. týdne a čeká mě ještě hodně přemýšlení o sobě a o světě...

==========

Re: A co je jinak nez bylo pred tim, ze se ti dari
Vložil Ja - 20/01/2021 07:53

Krtko,... píšeš, že obaja budeme na východe ožratý. V Žiline budeme ožratí... Ale v globále TO vyjde na rovnako. Iba gramatiku mám inú alebo aj prežívanie a chápanie? Keď chceš tak mi rozumieš, keď chceš rýpnuť, tak NIE... Ak Ti to zvýši sebavedomie, nech sa tak stane. Ja som len Ja a nič viac. Nechávam Ťa vysvetľovať, pretože opakovanie je matkou múdrosti a mne stačí môj inzulín... Ty si Guru a Ja

pozorovateľ. Sledujem ako sa Vám darí. Mám radosť z každého úspechu akoby bol môj. "Nech je nás=triezvejúcich, čoraz viac!"... "a svet bude krajší!"... Krtko, mám Ťa rád práve takéhoto aký si. Inak by TO už bol niekto iný!... "Krásnu a triezvu stredu prajem všetkým živým triezvejúcim!"

pert: Ja moc pěkný příspěvek, ale zkopíruj to krtovi radši do jeho vláka, on pude zas na 12ku a tady to zmizí...

"Vykonám!/Provedu !"
...("je dokonané!/dokonáno jest!") :P

..."Nechávam sa ukecať"...
(...celkom do triezva!) :P

==========

Re: A co je jinak nez bylo pred tim, ze se ti dari

Vložil krtko - 20/01/2021 18:44

Vďaka JA. Potešil si ma.

Keď chceš tak mi rozumieš, keď chceš rýpnuť, tak NIE...

Čo už, som krtko. Rýpem. :cheer: Ale vážne teraz trochu. Čo sa teba týka, tak len trochu podpichujem. Nemá to nič so zvyšovaním sebavedomia. Mne je takto fajne triezvemu a keď píšem somarinky, tak to znamená, že som v pohode a trochu sa tu bavím. Možno to nie je OK, ale ja už iný nebudem na staré kolena. Aj v práci podpichujem kolegyne. Len som im vysvetlil, že tie moje podpichovačky nech neberú vážne a nech sa nehnevajú. Zatiaľ ma ešte nezabili :laugh:

==========

Re: A co je jinak nez bylo pred tim, ze se ti dari

Vložil krtko - 28/01/2021 13:19

Dala jsem si na navsteve dve deci, a pak doma otevrela vino,

==========

Re: A co je jinak nez bylo pred tim, ze se ti dari

Vložil krtko - 28/01/2021 14:25

Chci hlavně úplně přestat pít o samotě, ale s manželem nebo v okruhu známých bych ráda pila střídmě dál, ale uměla to ovládat.

Tak na to zabudni. Ten čas, keď si mohla sama rozhodnúť o tom koľko vypiješ, si premeškala. Si v situácii, keď nemáš veľa na výber. Teda vlastne máš 2 možnosti. Určite tušíš aké. rozhodni sa. V závislosti na tom, ako sa rozhodneš, bude tvoja aj synova budúcnosť. Ak si myslíš, že sa ho tvoje pitie nijako nedotkne, zabudni na to.

A jedna otázka na teba od syna. Si alkoholička?

==========