

## Konecne uz mít klid.

Vložil Petra Ptackova - 17/06/2019 15:50

---

Caute,mam problém s pitím,mam to takové zvláštní,protože ani nevím,zda ho potřebuju ci nikoliv,ale hlavně pit neumím.Mám ty svoje patky/soboty,ale teda jako mazec.Nejlepší bylo,že to asi nikdo neví,jelikož jsem sedela doma vždycky zalezla a opila se třeba u hudby.Což nebylo takove zlo,pac jsem lehla a spala,ale posledni dobou jsem zacala pod parou litat ven a to byl teda pěkný trapas.Kdyz jsem se napila,pila jsem dokud jsem stala na nohach. Samozřejmě klaceni,dobite tělo...Taky mi i vadi,ze kourim,sice do max 5denne.Myslím,ze celkove jsem porad na necem zavisla,i porad jim (nastesti mam hodne pohybu,takze jsem stihla),ja proste v te puse musim porad neco mit ☐☐☐ Tak jsem se rozhodla,ze uz se nikdy nenapiju.Objednala jsem si Kudzu a zacala s detoxem tela.

=====

## Re: Konecne uz mít klid.

Vložil Erika - 17/06/2019 16:14

---

Ahoj UzNikdy a nebo Peto!

Ja se opijela sama doma, pekne v klidu a tichosti.

Kudzu jsem nezkousela, ale zkousela jsem terapii, ale nedopadlo to.

Nejvic me trapi vikendy, jsou mooc dlouhy, pres tyden to celkem jde.

Preji pevnou vuli a malo kopancu.

=====

## Re: Konecne uz mít klid.

Vložil Petra Ptackova - 17/06/2019 17:01

---

Ahoj Eriko,u tebe je to tedy piti z nudy?Mne to totiz tak prijde u me.

=====

## Re: Konecne uz mít klid.

Vložil MichalB - 17/06/2019 17:32

---

Jestli je to piti z nudy, tak se zamestnej jinak a nemusis pit z nidy.

=====

## Re: Konecne uz mít klid.

Vložil Petra Ptackova - 17/06/2019 18:04

---

Michale,ja mam porad vcelku honku a spoustu zajmu,ale jak se dostanu do klidu...Asi to chce,se jeste vic zamestnat. ..

=====  
**Re: Konecne uz mít klid.**

Vložil Erika - 17/06/2019 18:52

---

A nebo když jsi v klidu automaticky nesahat po vine ( teda to vino plati u mne)  
Nevim jestli piju z nudu, myslim si, ze jo. Nevim.  
Dnes mi na terapii rikala, ze si tim mozna blokuji emoce

---

=====  
**Re: Konecne uz mít klid.**

Vložil Ja - 17/06/2019 19:09

---

...ono - vhodné je:

"utíšiť sa - spomaliť - (pri)brzdiť všetok ten uponáhľaný zhon vo vnútri i zvonka, stabilizovať sa a takýto stav si aj vedome zafixovať!" :blush:

"Ako na TO???"

Duchovní kouči ponúkajú rôznorodé metódy aj výcvik. :dry:  
(Za peniaze aj v Prahe dom kúpiš...) :P

---

=====  
**Re: Konecne uz mít klid.**

Vložil Uznikdy - 24/06/2019 22:11

---

Ahojte,prozila jsem krasny tyden.Vynechala jsem svou obyklou vikendovou pijatiku ???? citim se skvele a pozitivne naladena....Delam si urcite ocisty tela,doporucuju i zensen.Hodne vyrovnava psychiku.Cvicim a venuju se vecem,ktere jsem chtela vzdycky zacit.Uvedomit si ze neco nechci,me hrozne posililo.A taky jsem zjistila,proc jsem pila.Neumim se uvolnit,jsem hrozne neposedna a alkohol me vzdycky dokazal zastavit....Takze se musim naucit zastavit i jinak ??????????????

---