Takhle už to nechci
Vložil Marika - 17/11/2019 12:37

Ahoj vsem, je mi ze sebe na nic. Celej tyden jsem to zvladala uplne v pohode temer na nule a vcera exces jak vysitej, doma ostuda a ted trpim v praci a premyslim, jak z toho ven, protoze takhle to uz opravdu nechci. Blby je, ze jsem si to rikala uz snad tisickrat, ale nikdy jsem v tom rozhodnuti NEPIT nesetrvala. Doufam, ze tentokrat to zvladnu. Budu moc rada, kdyz se mi nekdo ozvete a treba napisete, co pomohlo vam..

==========

Re: Takhle už to nechci
Vložil Erika - 17/11/2019 15:33

Ahoj Mariko, divala jsem se, ze jsme si psaly uz v kvetnu. A to ohledne piti a i cukrovky. :(
Jak se ti vedlo od ty doby? Byl to tvuj prvni pokus a prvni selhani?
Ja jsem zatim bez alkoholu vydrzela, nekdy to jde samo, nekdy hur.
Ja na zacatku seznam veci co mam za ten den udelat. A to mi vydrzelo nekdy i ted.
Papirky, ukoly a pak si to pekne skrtnout. :laugh:
To me bavi.
Drzim pesti

==========

Re: Takhle už to nechci
Vložil Marika - 17/11/2019 16:07

Ahoj Eriko, dekuji za odpoved. No ja se v tom placam uz dlouho. Kolikrat jsem si rikala, ze uz to takhle dal nejde, pak zas, ze to neni tak hrozny a prehanim, ale ok to neni a tak ted musim vymyslet, jak to zmenit a hlavne vytrvat. No s cukrovkou je to tezky, manzelstvi taky neni uplne v poradku, takze blby no. Chci byt pro kluky dobra maminka, ach jo. Jinak mam nepravidelnou pracovni dobu, jsem ve smenach a to je taky zatez.. no listecky nejsou spatnej napad.. jinak i sportuju, ale to piti je strasne sebedestruktivni.. kez by se mi povedlo to konecne utnout.. co bylo pro Tebe tim impulzem je zmene?

==========

Re: Takhle už to nechci
Vložil Erika - 17/11/2019 18:47

Nejak vsechno. Skoro kazdy den rano mi nebylo dobre, protoze jsem to vecer prehnala . Nektery veci jsem si nepamatovala, i oblicej jsem si potloukla.
A jak jsem psala sem, tak me jeden rozebrat a tim se mi to nejak spustilo.
A taky jsem nechtela dopadnout jako Iveta Bartosova.
Mozna horsi nez uvedomit, ze mam problem, bylo aby to v ty hlave jako problem zustalo. A ne z toho udelat malichernost.

A tezkych bylo prvnich 6-8 tydnu. Prvni dny byly des.
Neni vubec spatny, ze se tu da si zpatky precist, ty stary prispevky, jak se clovek na na zacatku citil. Protoze ted, s odstupem casu, mi obcas otrne a to neni dobre. Obcas me prepadnou "roupy", ze to vlastne slo na zacatku celkem lehce a tak bych si mohla neco dat a pak se k abstinenci zase pekne vratit.
Tak je dobry si precist jak mi bylo mizerne, abych si to pekne uvedomila.

==========

Re: Takhle už to nechci
Vložil Marika - 17/11/2019 20:22

Diky za odpoved. No otrne cloveku raz dva. Tentokrat bych to ale chtela dokazat jako Ty. Ja pila vzdycky spis narazove, takovy ty parbicky, becky a vikendy.. v tehotenstvi vubec, no pak prisly u druhyho syna zdravotni komplikace plus manzel neni moc komunikativni, klidne par dnu se mnou vubec nemluvi a to me nici, no a tak reseni v podobe pohodove lahve se stalo denni normou. No nic no, nacase na sobe trochu zapracovat. Nasla jsem si i ambulanci soukromou psychologickou, takze se objednam a uvidim no. Taky nechci skoncit jak nejaka troska, mam i dobrou praci, o kterou nechci prijit a hlavne syny. Blby je, ze jsem taky dost depresivni a to, co me driv bavilo a tesilo, me uz tak netesi. Tim myslim hlavne sport, peci o sebe a knizky. Nevim, co se se mnou stalo. Nebo je to vekem? Letos mi bylo 40 a moc radost jsem z toho nemela.

==========

Re: Takhle už to nechci
Vložil Malachiáš - 18/11/2019 20:54

Ahoj
jsem zpet. Zkousim to po druhy. Na prvni pokus jsem vydrzel 6mesicu a 3dny uplne cisty. Pak se narodil syn za docela zvlastnich okolnosti a to uz jsem nezvladl. Ze zacatku jsem to mel pod kontrolou, ale casem se to stupnovalo. Posledni dobou jsem chodil domu denne nebo temer denne opily a manzelce dosla trpelivost. Dnes jsem zacal 4ty tyden. Bez piti a bez cigaret. Ale proc vam to pisu... Ja nemam problem v uvodu, vubec. Samozrejme nespavost atd...klasika, ale vubec nemam nutkani, bažení, chut ani na chlast(pil jsem jenom trvdej) ani na cigara(cca 10-15/denne). Najdu si nejakou zabavu, kam smeruji energii a cas. Muj problem je vydrzet u toho. Aktualne jsem se vrhnul na sport. 4xtydne fitko + 2xtydne kolo nebo rotoped. Travim vice casu s detmi a vecer ctu. Problem je, jak si udrzet motivaci po delsi dobu, idealne naporad.
Na pleteni se uplne necitim a vareni me bavi moc, ale u vareni(peceni) jsem vzdy popijel a mam to s tim spojene, takze tomu bych se ted radeji vyhnul.
Je to boj ...
Preju vsem krasny vecer a jeste krasnejsi rano.
Drzte se ...

==========

Re: Takhle už to nechci
Vložil Erika - 18/11/2019 21:34

Ahoj Malachiasi, pokus s pletenim dobrej :laugh:
Ja jsem taky driv varila s popijenim. Ted varim bez popijeni. Tady mi alkohol nechybi. Tolik
Chybel mi v lete, kdy jsme grilovali a pak sedeli u ohne. Bez sklenicky me to sezeni dlouhou nevydrzelo.

Ted v zime mam zase trochu problem, ze je brzo tma, takze jsou dlouhy vecery.
Jinak je to opravdu problem - co s tim volnym casem, co se diky nepiti objevil?
Taky ti fandim a drzim pesti

==========

Re: Takhle už to nechci
Vložil Malachiáš - 18/11/2019 22:12

Ahoj Eriko,
taky me prekvapilo kolik volneho casu ted mam. Pred tim mi to ani tak neprislo. S alkoholem v žíle bezi cas tak nejak rychleji. A naopak.
Dalsi vec, co me prekvapila je, ze ted zeru jak protrzenej. Respektive, zral bych, kdybych se nedrzel. Ale chute mam porad. Otevru lednici a koukam co bych si jeste dal. Hmmmm ta klobaska vypada moc dobre a Blatacky Zlato jsem nemel uz leta. Ale nakonec sahnu po rajceti (jses sakra v treninku!), ale za hodku uz je lednice zase dokoran.
Driv jsem po flasce rumu nebo slivovice hlad nemel. Uplne krasne jsem prezil s jednim jidlem denne. Samozrejme vredy na sebe nenechaly dlouho cekat.
Ale to jsem odbocil.
Zatim mi ten sport naprosto staci a budu se snazit si motivaci udrzet.
Njn je to peklo :)

==========

Re: Takhle už to nechci
Vložil Erika - 18/11/2019 22:21

Ja jsem bez piti zhubla. Pila jsem vino a kdyz poradne nenastrelilo, tak sem tam panaka. A to jsem pak dokazala vyluxovat lednici.
Proti hladu a na zahnani chuti mi pomaha horkej caj. Cernej s citronem :P

==========

Re: Takhle už to nechci
Vložil Marika - 18/11/2019 22:34

Ahoj, tak dneska taky cajickuju???? statecne jsem odolala krasne cerstvymu pivu ve dzbanku, co prinesl odnaproti muj skvelej manzel a den 2 je za mnou, mno ani to tak nebolelelo.. ovsem jeden den nic neznamena a ja to moc dobre vim. Ja si vzpominam, jak kdysi jeste na skole jsem si napsala v nejake moralni kocovine, co uz nebudu delat, aby mi ze sebe nebylo zle. Tenkrat tam bylo neco jako: nebudu se opijet, mluvit sproste a nebudu promiskuitni. A pak jsem to zmackala, ptz jsem si hned polozila otazku ve smyslu: A co by ze me zbylo?? No najit nejakou rovnovahu zkratka, Mirky Dusiny taky moc nemusim, ach jo a to by uz mel mit clovek rozum.

==========

Re: Takhle už to nechci
Vložil Malachiáš - 18/11/2019 23:17

_____

Dnes jsem shodou okolnosti taky na caji. V mem pripade je to cerstvy zazvor s medem a citronem.
Byl jsem nekde v tom zlym svete infikovan tou snad nejsmrtelnejsi chorobou co existuje. Rymou.
Snad neni pozde a dokazu tu bestii porazit :)
Za prvni 2tydny bez chlastu jsem sundal 4kg. Ono zase ze 110kg to jde asi snadno. Od te doby jsem se nevazil, ale vzhledem k memu hluboce intimnimu vztahu s lednici se obavam, ze tam uz zadny zasadni posun smerem dolu nezaznamenam.
Ale co uz, "cistota" pul zdravi.
A 106kg pri 190cm taky neni zadna tragedie.

Jsem tlustej, protoze nejsem linej se najist :)

==========

Re: Takhle už to nechci
Vložil Ja - 19/11/2019 09:36

_____

Malachiáš napsal:
Dnes jsem shodou okolnosti taky na caji. V mem pripade je to cerstvy zazvor s medem a citronem.
Byl jsem nekde v tom zlym svete infikovan tou snad nejsmrtelnejsi chorobou co existuje. Rymou.
Snad neni pozde a dokazu tu bestii porazit :)
Za prvni 2tydny bez chlastu jsem sundal 4kg. Ono zase ze 110kg to jde asi snadno. Od te doby jsem se nevazil, ale vzhledem k memu hluboce intimnimu vztahu s lednici se obavam, ze tam uz zadny zasadni posun smerem dolu nezaznamenam.
Ale co uz, "cistota" pul zdravi.
A 106kg pri 190cm taky neni zadna tragedie.

Jsem tlustej, protoze "nejsem línej se najíst"... :)
...a i "proto vypadám takhle:"

https://1url.cz/KMm2M :ohmy: :silly: ...(a chlašču.) :S

==========

Re: Takhle už to nechci
Vložil Erika - 19/11/2019 11:02

_____

Ahoj Marika,
nechce bejt rejpal, ale možná by bylo líp, kdyby ten orosený džbánek vůbec nebyl.
Ale seš dobrá.
Už jsi se přihlásila na terapii?
Mají dlouhý čekací doby. Když jsem se ojednala, tak mě vzala až někdy za 6 týdnů. Připadalo mi to nekonečný. Upnula jsem se k tomu a vůbec mi to neutíkalo.

==========

Re: Takhle už to nechci
Vložil Marika - 19/11/2019 11:35

Eriko, ze dzbankem s Tebou souhlasim, ovsem manzel si pro to pivo proste zajde bez ohledu, co si myslim ja, navic je fakt, ze problem mam spis ja nez on. Kazdopadne klidne rypej, ja si opravnene kritiky vazim:-) té terapie se trochu bojím a tak jsem se ještě neobjednala.. nějak mám problém mu zavolat.. nesnáším trapno.. no muzu se objednat i přes mail.. takže hurá do toho.. 700kc/50 min.. doufám, ze to bude přínos hodný té sumy.. a Tobě ta terapie pomohla nebo pomáhá ještě..?

==========

Re: Takhle už to nechci
Vložil Erika - 19/11/2019 12:49

Ja jsem manzeloj nahlasila problem. Na letni dovoleny, jako moje podpora, nepil.
A co se tyka terapie, tak ja se byla dvakrat. Pak jsem se dohodla s pani terapeutkou, ze mam jinou predstavu, nez ona nabizi.
Ale to platilo o mne, to nemusi platit o tobe :laugh:

==========

Re: Takhle už to nechci
Vložil Gennosuke - 19/11/2019 15:31

Marika napsal:
statecne jsem odolala krasne cerstvymu pivu ve dzbanku, co prinesl odnaproti muj skvelej manzel

Tohle by chtelo nejak poresit :-(. Pokud se snazis nepit tak jeden ze zakladnich kroku by mela byt cista domacnost. Ne navzdy ale na cas nez ziskas vic jistoty a kontroly. Bylo by lepsi si s manzelem promluvit, vysvetlit mu ze mas veliky problem a potrebujes pomoc a spolupraci.

==========

Re: Takhle už to nechci
Vložil Marika - 19/11/2019 16:10

Gennosuke, mas samozrejme pravdu, bhz nase vztahy jsou celkove nejaky divny. Někdy mam pocit, ze mu (manzelovi) to takhle vyhovuje. Resili jsme v minulosti manzelskou krizi a pripadnej rozvod z me strany, kdy jsem to měla jeste docela pod kontrolou a rekneme v norme, byt vyssi, ale niceho jsme se nedobrali, i nejaka ta poradna probehla, bez efektu, já bych se tenkrat i rozvedla, ale nemela jsem na to odvahu (2 deti s hendikepem, bydleni atd), a tak to nejak vyhnilo. No kazdopadne ten dzbanek si donese tak jak tak a rekne mi, ať si svoje problemy vyresim sama, ze on se omezovat nebude. Na jeho pomoc se spolehnout nemuzu. Budu to muset zvládnout sama, doufám, ze i tady s vama.

==========

Re: Takhle už to nechci
Vložil Lucie - 20/11/2019 05:55

_____

Ahoj. Na začátek, bych se trochu představila.. Je mi 26 let. Včera odpoledne jsem si to konečně přiznala. Byl to velký krok, který jsem měla udělat už dávno. S alkoholem jsem začala před 7mi lety. Ale intenzivně pít v roce 2015. To bylo, když mně neprávem obvinili, že jsem jim ukradla telefon. A bylo na mně podané trestní oznámení. Nejhorší pro mně bylo, že mi nevěřil vůbec nikdo. A to byl ten impuls, kdy jsem si tajně začala kupovat flašky vodky a pít tajně sama v pokoji. Potom jsem změnila zaměstnání. Ale to mi moc nepomohlo. Bydlela jsem na ubytovně a tam byli lidi, co pili. A já s nimi.. Rok se s rokem sešel a já si našla přítele. Měl to pro mně být krok přestat. Ale nestalo se tak kaslal na mně byl víc s kamarády a hrál Playstation. Opět jsem to řešila alkoholem. Pak přišel další vztah. Bohužel s alkoholikem. Opět pití. Potom jsme se strašně pohádali a já od něj utekla domů byl březen 2017. Opět nová práce nový lidi. Tak jsem si myslela naivně, že by to mohlo skončit. Ba naopak jsem se seznámila s lidmi, kteří pili na nádraží a každou odpolední opět v lihu. Letos v dubnu po 2 letech a je ti dnech v práci jsem dostala výpověď. Nový přítel. Nová práce. Opět alkoholik. S ním to nemělo dlouhé trvání. A tak přišel další rozchod. Opět jsem odešla k mamce. Letošní červenec. Pořád jsem si to neuvědomovala. A doma mi to říkali pořád. Ať se jdu léčit. Neviděla jsem neslyšela... Minulý týden v pátek, výplata a Lucka měla pre. Bylo mi to jedno... Celý víkend jsem pila. Skončilo to tak že mám odřené záda, poraněnou nohu. Od pátku vypite s jedním kámošem 5 flašek.. Včera probuzení z kómatu a zjištění, že další 2 úplně plné mám pod oblečením v pokoji.. Slzy, stres a úzkost. Podpora v celé rodině. Dnes jdu k obvodní lékařce po práci a budeme to řešit

==========

Re: Takhle už to nechci
Vložil Marika - 20/11/2019 06:25

_____

Lucko, to je šílený, co píšeš, je Ti teprve 26, podporu rodiny mas, drz se těch, co Te mají opravdu rádi a utikej si zachranit zivot. Já dnes zacinam 4.den bez a zatim to jde, držím palce a hlavně jdi k té doktorce.

==========

Re: Takhle už to nechci
Vložil Sedmikráska - 20/11/2019 11:28

_____

Ahoj děvčata a chlapci. Hrozně ráda bych sem napsala můj příběh, abych vám pomohla. Ale nechci nic psát veřejně... Spousta lidí to o mne neví a nechci aby věděli..... Chci vám ale říct, že jsem byla alkoholička. Minimálně jsem měla k závislosti dost slušně nakročeno. Ale spíš si myslím že už jsem závislá byla. A co mi pomohlo? Můj přítel. Jednou večer jsem přišla zase dost opilá a on mi prostě a jasně řekl, ať si piju, ale on u toho nebude. Hned jsem si řekla "tyjo, tak to je dobrý, tak vždycky když budu chtít pít, tak odejdu a on mi to bude tolerovat". Pak mozek sebral poslední zbytky rozumu a řekl si "ty krávo blbá, on to myslel tak, že když budeš pít dál, tak se rozejdete!" A já ho tak moc milovala, takže jsem přestala pít. A on kvůli mě půl roku abstinoval. Stručně řečeno, vyléčila mne láska k němu a taky moje hodně silná vůle. Lidi, je to jen v hlavě! Musíte si to tam porovnat a zjistíte, že nikdy žádná sklenička alkoholu nestojí za to, abyste jí vypili! S alkoholem nikdy nic není lepší, NIKDY. Nic se

nezmění, mění se jenom váš pohled na věc. A ten je lepší mít střízlivej. Už dva roky nepiju. A je to to nejlepší co jsem mohla udělat. Vlastně spolu s tím, že jsem po xxxx letech přestala i kouřit. Taky s podporou přítele. Lidi, musím říct že jsem teď šťastná a spokojená. Prosím, zkuste to, vydržte!! Najděte si v někom oporu, nepijte nějaký náhražky (místo alkoholu čaj, nebo nealkoholický pivo/víno), neberte to jako utrpení ale jako cestu k lepšímu životu. Zbavte se lidí kteří vás poňoukají k alkoholu. Je to váš život a máte jeden jediný, neutopte ho v alkoholu. Opravdu to jde, stačí jen chtít! Dokážete všechno co si usmyslíte!

==========

Re: Takhle už to nechci
Vložil Ja - 20/11/2019 12:30

_____

Sedmikráska napsal:
Ahoj děvčata a chlapci. Hrozně ráda bych sem napsala můj příběh, abych vám pomohla. Ale nechci nic psát veřejně... Spousta lidí to o mne neví a nechci aby věděli..... Chci vám ale říct, že jsem byla alkoholička...

..."Je to váš život a máte jeden jediný, neutopte ho v alkoholu. Opravdu to jde, stačí jen chtít! Dokážete všechno co si usmyslíte!"
"(Po)myslite si, že: *úplne najlepšie je nechať chľast aj tuberkulózne tyčinky svojmu osudu*. A nech Vás už nikdy neotravujú vo Vašej blízkosti"... :angry:

...celkom najľahšie je, totiž: ->

"VÔBEC NIKDY NEZAČÍNAŤ!!!" :laugh:

==========

Re: Takhle už to nechci
Vložil Sedmikráska - 20/11/2019 12:57

_____

Asi nechápu tvojí reakci na můj příspěvek... Jasně že nejlepší je nezačínat, ale o tom to tady není, že...

==========

Re: Takhle už to nechci
Vložil Gennosuke - 20/11/2019 16:45

_____

Lucie napsal:
Podpora v celé rodině. Dnes jdu k obvodní lékařce po práci a budeme to řešit

Je dobre ze to chces resit - ocividne mas nejvyzsi cas :-(. A mala rada na zacatek - nespolehej se prilis na rodinu nebo doktory - to opravdu tezky totiz budes muset zvladnout Ty. Ceka Te smireni se s tim ze alkoholismus je nevylecitelny - uz nikdy to nebude takove jako driv nez jsi zacala pit. Budes muset akceptovat ze alkohol je pro Tebe do konce zivota hrozba - bud budes trvale abstinovat nebo budou problemy. Je mozne (a pravdepodobne) ze pokud se z toho OPRAVDU budes chtit dostat tak budes

muset zmenit zivotni styl, zajmy a konicky a treba i sve okoli - pratele, kamarady apod. . Ceka Te velmi narocny beh na velmi dlouhou trat. Na druhou stranu moznost byt sam sobe svym panem a zit a fungovat bez toho aniz by byl clovek neustale ovladan zavislosti za to stoji.

==========

Re: Takhle už to nechci
Vložil krtko - 20/11/2019 20:20

Marika. Ja som lacnejší. Za hodinu beriem študentsku pečať.

==========

Re: Takhle už to nechci
Vložil Marika - 20/11/2019 21:11

Krtko, velikej smajlik, tak jako třeba bys me rozebral až na dřeň, ale zas verejne taky nechce člověk řešit všechno, ze;-) skoro lituju, ze jsem si nevymyslela taky nějakou prezdivku:-)

==========

Re: Takhle už to nechci
Vložil Erika - 20/11/2019 21:35

Marika, neboj. Cechy jsou velky :laugh:
Teda, ja to tak beru

==========

Re: Takhle už to nechci
Vložil krtko - 20/11/2019 21:40

Prihlasovacie údaje(jmeno) môžeš kedykoľvek upraviť vo svojom profile.

==========

Re: Takhle už to nechci
Vložil Marika - 21/11/2019 09:02

Ahoj všem, den 4 začíná, zatím dobry, včera teda trošku náročnější, ale chutě jsem zahnala na kruháči a překvapení obrovský.. na váze ráno -3kg??!! Ze by to jako vážně mělo vliv??!! Zajímavý.. třeba ten sport přece jenom funguje, pokud si ho člověk neblokuje jedama:-) A to nejsem žádnej tlustoch, jen těch posledních par let plus cca 3 až 5 kg, který ne a ne shodit. Hm. Jinak moc díky všem za reakce a

příběhy, všechno si čtu a přemýšlím nad tím. Zitra začínám šňůru služeb, tak doufám, ze to ustojim.

==========

Re: Takhle už to nechci
Vložil Erika - 21/11/2019 09:11

_____

Marika, zdravim a gratuluju.
Ta vaha urcite s pitim souvisi. Ja drzela ruzny diety, nekdy to slo trochu dolu, ale hnad pak zase zpet a kilco navrch.
Na 6 mesicu nepiti, mam dole 12 kg. Dal uz nechci. Vaha 55 fakt staci. Jsem ve fazi, ze se zase zamyslim nad tim co jeste snist, abych nehubla. Moje porce u hlavnich jidel nebyly nikdy velky, ale po vypiti lahve vina jsem tunelovala lednicku a ty prazne kalorie z alkoholu nejsou taky zanedbatelne.
Ta vaha taky potesi :) , tak se drz

==========

Re: Takhle už to nechci
Vložil Marika - 21/11/2019 09:20

_____

Eriko, moc díky, no zatím je to jen slibnej začátek, ale pro me po LETECH par čistých dnů, což je téměř zázrak. Pila jsem jen pivo nebo sekt, někdy víno, tvrdý nikdy, ale to množství bylo celkem velký. Takže jsem jak na novym světě???? 55 je i má ideální váha, teď 57 cosi, ale myslím, ze to asi ještě vyklesa, pokud teda vytrvam. Mno s tím alko preziranim to samo taky znám. Momentálně me nejvíc motivuje mantra “Nikdo me neuvidí na kolenou”:-) takže taková bojovna nálada spis. Bože, doufam, ze konečně něco pochopim a změním k lepšímu.

==========

Re: Takhle už to nechci
Vložil krtko - 21/11/2019 16:30

_____

Marika napsal:
E.....Bože, doufam, ze konečně něco pochopim a změním k lepšímu.

A čo nechápeš resp. čo by si chcela pochopiť?

==========

Re: Takhle už to nechci
Vložil Marika - 21/11/2019 19:27

_____

Krtko, no tohle je asi spis pro toho terapeuta???? ale zkratka byt vnitřně v pohodě, vědět co chci a co ne, takový ty hranice atd, umět se rozhodovat bez toho, abych toho pak zas litovala a tak. A hlavně nebýt sebedestruktivni, což je můj způsob zvládání stresu.

==========

Re: Takhle už to nechci
Vložil krtko - 21/11/2019 20:40

Že ja vôl som sa nedal na psychologiu. 7 stoviek len za počúvanie.... :S

==========

Re: Takhle už to nechci
Vložil Marika - 21/11/2019 22:18

Krtko, já doufam, ze za těch 700 mi nabídne víc, než jen poslouchani:-D chci odpovědi na svoje otázky:-D

==========

Re: Takhle už to nechci
Vložil Ja - 22/11/2019 06:46

Marika napsal:
Krtko, já doufam, ze za těch 700 mi nabídne víc, než jen poslouchani :D "chci odpovědi na svoje otázky" :D
..."chcieť môžeš." :dry:

("Ja chcem ďalšiu vilu na Floride"...) :P
(...a zadarmo!) :silly: :woohoo:

==========

Re: Takhle už to nechci
Vložil krtko - 22/11/2019 21:16

Marika napsal:
Krtko, no tohle je asi spis pro toho terapeuta???? ale zkratka byt vnitřně v pohodě, vědět co chci a co ne, takový ty hranice atd, umět se rozhodovat bez toho, abych toho pak zas litovala a tak. A hlavně nebýt sebedestruktivni, což je můj způsob zvládání stresu.

Marika. Keby sme my dvaja prišli s rovnakym problémom, dostaneme možno rozdielnu odpoveď. Príklad-sebedeštruktívne správanie. Dôvod môžu byť prehnane vysoké nároky na seba a následné nezdary. Alebo naopak, malo sebadôvery, podceňovanie sa. Alebo niečo iné.
Žiadny psychológ ti nepovie, čo presne máš robiť. To si na zodpovednosť nevezme. Može ťa akurát nejako nasmerovať. A pochybujem, že počas jedného sedenia. Bude sa ťa niečo pýtať, niečo si zapisovať a 50 minút ubehne ako voda. Tak nech sa ti zadarí. Nech si spokojná.

==========

Re: Takhle už to nechci
Vložil Marika - 23/11/2019 00:24

Krtko, dik za reakci. Zajímavej a pravdivej postreh s tou sebedestruktivitou. Někde jsem četla, ze deprese je agrese obrácena dovnitř. No nic no, taky pochybuju, ze mi nějakej terapeut pomůže, ale každopádně jsem rada, ze mám první téměř týden za sebou, cítím se o dost lip a věřím, ze je to dobrej začátek. Tak snad to půjde. Já jsem teď v praci, takže nespim, ale jinak přeju dobrou noc.

==========

Re: Takhle už to nechci
Vložil krtko - 23/11/2019 04:30

Ale skús ho. Nemáš čo stratiť. Aby si to neskôr neľutovala.

==========

Re: Takhle už to nechci
Vložil Erika - 26/11/2019 06:18

Marika zdravim. Jak to jde? Uz vis termin terapie?

==========

Re: Takhle už to nechci
Vložil Marika - 26/11/2019 06:53

Eriko ahoj:-) dekuji, ze sis na me vzpomnela, překvapivě to jde celkem dobre, nepiju. Teď končím směnu a je mi fajn. S terapii furt nejak váhám, proste si nejsem jistá, zda to je pro me. Jinak ani nějaký chutě moc nemám, zatím je me rozhodnutí docela jasne. Lip se mi cvičí, mám najednou energii a vidím i progres a mám po dlouhé době radost z pohybu. V praci jsem daleko víc v pohodě a uvědomuju si, ze to tu mám celkem rada. I doma větší klid a kluci v pohodě. No uvidim, co přinesou příští dny. Samozřejmě ty věci, co me trápí nezmizely, ale snažím se byt aspoň trosku optimistická. Takže urco ještě je na čem pracovat, nicmene ten stav strizlivosti me celkem naplňuje, přemýšlím a vzpomínám i na některý lidi a věci, co jsem zazila a vnitřně cítím naprostej klid.. samotnou me to prekvapuje. Měla jsi to taky tak?

==========

Re: Takhle už to nechci
Vložil Erika - 26/11/2019 09:27

Marika, to ze me terapie nevyhovovala neznamena, ze tobe taky nebude. Ja byla jen u jedne pani, treba jina osoba - jiny pristup. Byt tebou tak to zkusim, aby jsi vedela. Ja vetsinou lituji veci, ktere jsem neudelala.
A vnitrni klid se u me stridal s hrdosti. A taky s obdobim jak jen vydrzet si neco nedat, taky depky, ze to nema cenu. Proc se snazit? K cemu mi to je? :laugh:
Ted uz je lip. Ale furt si musim rikat duvody proc si nenalit.

==========

Re: Takhle už to nechci
Vložil Renfri - 06/08/2022 20:03

Ahoj, tak se po dlouhé době hlásím. Jsem na leceni. Snad je to krok správným směrem. Dneska den 50.

==========

Re: Takhle už to nechci
Vložil Erika - 07/08/2022 11:11

Ahoj Holka,!!
Priji ti vydrz a jeste jednou vydrz!! :)
Je to cesta. Verim, ze pro Tebe ta nejlepsi.
Hodne zdaru!! :laugh:

==========

Re: Takhle už to nechci
Vložil Renfri - 07/08/2022 12:03

Diky.. Dam o sobě urcite vedet.

==========