

## Spokojená abstinence

Vložil Libuš - 11/03/2023 09:09

---

Rozhodla jsem se založit nové téma s názvem spokojená abstinence.

Spokojená abstinence je totiž zřejmě jediným možným řešením, jak nemít recidivu.

Výňatek z knihy:

"Závislost je symptom, který se nás snaží upozornit na větší potíže. Jde o nedostatek schopnosti milovat. Symptom nás vyzývá, abychom se změnilí směrem ke skutečné lásce k sobě, k větší spokojenosti a schopnosti mít hezké vztahy. Ač se to zdá sebevíc paradoxní, chorobná závislost chce člověka dovézt ke štěstí. Naprosto jasně dává najevo, že dosavadní cesta nebyla ta pravá. Proto je důkladné zkoumat vlastní život - musí nastat radikální změna. Kdo před nutnou změnou uhýbá, toho symptom nejspíš dožene, protože duše se oklamat nedá.

Recidiva po 2 letech - přibližně 2 roky potřebuje závislý, aby se vyhrabal z trosek, které způsobil v aktivní fázi. Pracuje na vrácení zaměstnání, rodiny atd., což vyžaduje značné množství energie a pozornosti. Když toho dosáhnou, prožívají prázdnotu, nudu, nesmyslnost všeho. Pokud neodhalí skutečnou příčinu, která je k závislosti přivedla a nový smysl života, nastane recidiva"

Jen pít nestačí, je potřeba pracovat na spokojené abstinenci - nalézt nové cíle, nový smysl. Nalézt odvalu a odhodlání změnit kompletně svůj život.

Ráda bych, abychom v tomhle vláknu sdíleli pozitivní zkušenosti, které nám skutečně odhodlaným budou pomáhat - krok za krokem k trvalé, SPOKOJENÉ abstinenci...

První zkušenost - Alkohol ne, raději knihu! :) :) :)

---

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Erika - 11/03/2023 09:29

---

Ahoj Libuš a všichni,

já jsem nikdy moc knížek ohledně abstinence nečetla. Protože jen jen začala číst o závislosti a o alkoholu, dostala jsem na něj chuť.

Začínala jsem s abstinencí na 2x. A to pohruhé zatím vychází.

To jsem skutečně zatla zuby a šla. Ale zatla zuby tak, až mě bolely svaly. Ze začátku jsem měla ráno vždy euforii z předešlého dne.

Pak přišlo období co jsem si připadala jako Sysifos co každé ráno tlačí ten svůj kámen. Svělý bod budoucnosti nikde.

Pak přišlo období nudy. Nepít nebyl problém, ale měla jsem nudu. Což by mohlo odpovídat těm tvým dvou rokům, co píšeš.

Teď nepiju, nudu nemám, cítím se spokojená a hlavně vyrovnaná a v klidu.

Určitě záleží na každém zvlášť, co ho k pití přivedlo.

Já nikdy nepřišla na to PROČ.

Neměla jsem problémy v dětství, měla jsem se a mám se ráda, žádné deprese, žádné stresy v práci, děti hodné, jeden rozvod, ale celkem v klidu a nový vztah bez problému.

Zbývá jedině nuda a stereotyp.

Držím všem palce

---

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Rachel - 12/03/2023 06:32

---

Ahoj Libuš, tak super:) Já jsem odhalila komplex problémů, který stál za mým pitím. Moje cesta k abstinenci trvalé a udržitelné, vede skrz tyhle problémy. Pracuji na sobě, medituji, učím jógu. Praktikuji dechy, otužování. Všechny tyhle lety ověřené věci na sobě zkouším a fungují. Miluju přístup američana Tommy Rosen, Recovery 2.0. Studuji s učiteli. To je moje cesta:) Každý má svojí, každý jsme originál. Pokud se mi podaří zakotvit v abstinenci, ráda bych někdy pomáhala jiným. Ale to ještě hodně moc práce..

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Libuš - 12/03/2023 09:12

---

Ahoj Eriko a Rachel,

co člověk, to originál :-).

Je plno různých cest, jak se vymanit z okovů závislosti.

Zatnout zuby jsem zkoušela mockrát, ale zpoza duše se vyvalil nesnesitelný smutek, který jsem chtěla překonat vlastní vůlí. To u mě nefungovalo. Sice jsem nepila, ale seděla jsem nešťastná doma a nic mě nebavilo, i když jsem si navenek namlouvala, jak jsem happy.

Knížky čtu proto, abych lépe závislost pochopila. Bažení ve mně nevyvolává, spíš naopak. Jen mě to utvrzuje v abstinenci.

Mám to teď podobné spíše jako Rachel.

Potřebuji odhalit traumata, která byla v podstatě "léčena" pitím. Zaměstnávám tělo i mysl cvičením, jogou, pobyty v přírodě. Namísto alkoholu si pro chuť kupuju dobré čaje. Zamilovala jsem se do eterických olejů. Prostě sytím duši dobrými věcmi. Pro mě jen přestat pít nestačí.

Je neděle, 9hod. ráno - už jsem si zacvičila, pak jsem jela nakoupit, teď mám výbornou snídani a piju dobrou kávu, pak pojedu s pejskem na výlet, protože začíná jaro a to miluju. Byly doby, kdy jsem v 9ráno zvracela do záchodu a žití mě bolelo tak, že bych raději umřela. Přestat pít se vyplatí, jsem spokojená abstinentska :-)

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Kristína - 12/03/2023 09:52

---

Libuš, skvelá idea, dúfam, že časom do témy prispejem, zatiaľ po 46 dňoch to nevidím na spokojnú abstinenciu :) ale všetkým spokojne abstinujúcim odkazujem, že sú veľkým vzorom, a zároveň im posielam veľký pokoj do duše :kiss: :kiss: :kiss:

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Erika - 12/03/2023 10:01

---

Kristino,

ted mas asi to obdobi, ze cely den pred sebou tlacic kamen, pak jdes spat a rano na tebe ten balvan znovu ceká.

Najit spokojenost se musis naucit, je to prace. Samo to neprijde

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Libuš - 12/03/2023 10:19

---

Eriko,

krásně napsané. Spokojenost si člověk musí sám vytvořit - každý den, malé krůčky. Chtěla bych to také hned, ale musím se učit trpělivosti. Moc mi pomáhá terapie. Našla jsem skvělou psycholožku, ke které mám důvěru a také díky ní se mi jde o hodně lépe. Nejsem na to sama.

Ani to však neznamená, že je u mě každý den diskotéka. Procházím uvědoměním si řady těžkých traumat, které se snažím postupně zpracovat a někdy je to opravdu fuška, ale já jsem spokojená, protože poprvé v životě vidím světlo na konci tunelu.

Proč to píšu do spojené abstinence, protože jsem pak utřela slzy a bylo mi moc fajn. Je to úlevné, uklidit si bordel ve hvězdárně.

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Kristína - 13/03/2023 07:54

---

Erika napsal:

Kristino,

ted mas asi to obdobi, ze cely den pred sebou tlacic kamen, pak jdes spat a rano na tebe ten balvan znovu ceká.

Najit spokojenost se musis naucit, je to prace. Samo to neprijde

Erika, asi áno, je toho teraz na mňa moc z každej strany, ale o to ani nejde, ide o to, že ešte neviem, ako sa uvoľniť a dostať do pohody, tzv. trošku sa resetnúť :) stále "v strehu" :) balvan si teda tlačím, to máš ako v nepodarenom vzťahu.. :) našťastie toto je vzťah sám so sebou, a ja ho CHCEM žiť v čo najväčšej pohode, vyrovnanosti a spokojnosti :) idem na tom pracovať ;)

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Rachel - 13/03/2023 10:45

---

Tohle je ten kámen úrazu, jak se resetnout. Když máš extrémní stres a nejde to vydržet, čím se uvolnit. To musím taky vyřešit. Zajímalo by mne, jak to řeší dlouhodobě abstinující?

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Erika - 13/03/2023 11:08

---

Rachel, když mi zemřel tatka, tak jsem si myslela, že to bez alkoholu nezvladnu. Bylo to po dvou a půl letech abstinence.

Resila jsem to stejně, jako na začátku. Dnes se nenapiju. Nenapiju se než zařídím pohřeb, než bude po pohřbu, než vyzvednu urnu atd...

Odeznělo to samo

Velký stres ti stejně alkohol neuvolní

---

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Rachel - 13/03/2023 11:51

---

Děkuji Eriko za tvoji zkušenost. Ano to je pravda, možná ten alkohol vygeneruje v konečné podstatě víc stresu v těle.

Můj další postřeh je, že mi pomáhá spíše nad věcí přemýšlet komplexně. CO vlastně chci? Chci trpět? S alkoholem budu jedinečně trpět, jiná možnost není. To hluboké uvědomění si, že napít se, sto procentně znamená trpět. Ne si ulevit. Já už se nezajímám o utrpení. Zajímá mě síla a vytrvalost, čistota, radost. Určitě to není jen život bez problémů. Ale věřím, že časem si práci na sobě vybuduji určitou odolnost. Myslíte, že to jde?

---

## Re: Spokojená abstinence

Vložil perť - 14/03/2023 18:27

---

U mě to třeba nebyly stresové situace, co vyvolávaly nějaké návaly bažení. Místo po sklenice jsem sáhnul k lékům, asi to mám zažité z rodiny, otec byl doktor a tak se to řešilo takto.

Stresovým situacím se snažím předcházet, někdy se tomu samozřejmě nevyhneš, úmrtí, problémy v práci, se zdravím... a řeším to fyzickou aktivitou. Něco prostě do zblbnutí, štípat dřevo, chodit po kopcích nebo rajtovat na rotopedu.

Nejsem nějaký stresový typ a po letech vidím, že je mně v tomto ohledu líp. Dřív jsem vše hodně řešil a v něčem se nimral. Mně to asi přestalo bavit nebo co, spíš tak věci už moc neřeším a nechávám to "koňovi" a stal se ze mě jak tak pozoruju takový splachovací člověk. Změnil jsem se, no a když jsem na sobě moc a moc pracoval tak mi přišlo, že to nikam nevedlo. Jedny otázky střídaly druhé a v hlavě byl akorát větší zmatek. Až když jsem se na to vybodl a přestal furt o něčem v duchu přemýšlet tak jakoby došlo k nějakému přepnutí na jiný režim. Nebo já nevím jak bych to popsal. Z práce na sobě jsem byl už tak unavený, že už jsem měl toho fakt plné zuby a začal jsem se vracet do dětských let, co jsem tehdy rád dělal, modelování, hraní her nebo co jsem nikdy nedělal - čtení knih, luštění křížovek. Nejlepší pro mě byla znovuobjevené zájmy, které jsem kvůli pití zanedbával, cestování, turistika, zahradničení.

No ono jsme hlavně každý jiný a jinak nastavený, na každého platí něco jiného a ten vnitřní svět je různě rozmanitý. Na podzim mívám většinou splín a smutek, pocity osamění, ubíjí mě málo světla ty nekonečné mlhy mně lezou na mozek, pak zas přichází obrát a vidím kolem sebe lidi, kteří jsou v depce

---

většinu roku, pořád ze všeho vyplašení a vystresovaní a na to buď používat samoléčbu, hledání v knihách, na fórech, anebo docházet k odborníkům, do kostela nebo AA, záleží co kom sedne.

Rachel, držíš se a hledáš, já myslím, že to uстоjíš. Zkus se moc nestresovat, najdi si svůj způsob jak to zvládnout dlouhodobě. Každý den si najdi chvílku pro sebe, svůj vnitřní rozvoj a k tomu přidej i nějakou činnost, třeba pletení nebo omalovánky pro dospělé. A víc si věř, udělej si každý den nějakou radost a vychutnávej si ji, zjistíš co ti dělá ještě dobře a ty už to máš ale hodně zmáknuté, já nejsem MichalB, abych se vyjádřil nějak věcně a stručně, vždycky je z toho takový román :dry: bože bože :blush: :blink:

Je to tady taková komunita a vzal jsem si slovo, tak snad jsem vás moc neotrávil :unsure: :kiss:

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Libuš - 15/03/2023 16:03

---

Rachel napsal:

Děkuji Eriko za tvoji zkušenost. Ano to je pravda, možná ten alkohol vygeneruje v konečné podstatě víc stresu v těle.

Můj další postřeh je, že mi pomáhá spíše nad věci přemýšlet komplexně. CO vlastně chci? Chci trpět? S alkoholem budu jedinečně trpět, jiná možnost není. To hluboký uvědomění si, že napít se, stoprocentně znamená trpět. Ne si ulevit. Já už se nezajímám o utrpení. Zajímá mne síla a vytrvalost, čistota, radost. Určitě to není jen život bez problémů. Ale věřím, že časem si práci na sobě vybuduji určitou odolnost. Myslíte, že to jde?

Rachel, pevně věřím, že to jde. Vybudovat si odolnost a emoční stabilitu. Je to ale fuška, protože alespoň k tomu jsem dospěla já, je potřeba vše vybudovat na nových základech.

Tím, jak se měním, mění se mé okolí.

Kde je vůle, tam jde všechno :-)

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Rachel - 15/03/2023 17:20

---

Děkuji ti Perte moc za slova. Vážím si toho, že si našel čas na román. Ten tvůj příběh je krásný, jak jsi přestal hledat a mě vlastně přijde, že jsi našel. Našel jsi v sobě dětské tvoření a radost ze života, tak to na mě působí. Moc hezký. Díky. :))

Já potřebuji nutně rovnováhu. Jak je něčeho moc, nebo málo, začnu mít problém.

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Libuš - 18/03/2023 08:06

---

Zdravím všechny spokojené abstinenty :-), musím čestně uznat, že je docela fuška si v některých momentech udržet rovnováhu. Mám s tím obrovský problém, který moje abstinence odkryla. Nikdy jsem nebyla taková plačka, anebo byla a dávala jsem si na kuráž? Ať tak, či tak, dostat se do středu je to, oč tu běží.

Krásný víkend všem ;-)

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Rachel - 19/03/2023 05:24

---

Neustálá pozornost k tomu co se děje :) Je to dřina :)

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Libuš - 01/04/2023 09:02

---

Abstinenci zdar!

Včera jsem oslavila 3 měsíce od mého rozhodnutí začít nový život.

Beru to jako pomyslný návrat z léčebny. Koukám pod nohy, abych nezakopla, ale jsem šťastná! Není to euforie, ale spokojenost.

Nulová tolerance = spokojená abstinence. :laugh:

Žiju nový, pěkný život. Je jiný, klidnější, příjemnější:

1) nejkrásnější jsou rána - skvělý spánek, noční úzkosti a nespavost jsou pryč.

2) pravidelně cvičím - na začátku, jak jsme si psaly, že na nás není alkoholismus vidět - tak teď jsem si skoro jistá, že je. Zmizelo mi břicho, srovnala se záda (už na zádech netáhnu batoh plný úzkostí a neradosti). Mám energie na rozdávání.

3) už neprokrastinuju v práci. Vše mi jde o hodně lépe.

4) nejsem roztržitá a obhroublá.

5) potkala jsem se s panem Božským -teprve teď, protože byl dlouho nemocný. Řekl, že vypadám úžasně a že skoro zapomněl, jak moc jsem milá a hezká. Nezapomněl - já jsem na konci roku 2022 - hezká a milá nebyla. Byla jsem oteklá, zhrublá a nešťastná, bolel mě život. 1/4 roku stačilo k tomu, aby vše bylo jinak. Píšu to sem, jako motivaci pro ty, kteří jsou na začátku a hlavně také pro sebe, kdybych někdy zapomněla, jak moc pěkné je nepít a žít obyčejný, milý život.

Díky všem tady za pomoc, i když jsme se ne ve všem shodli, bylo a je to pro mě moc přínosné...

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Erika - 01/04/2023 10:05

---

Libus, to je fajn.

Ono krom spokojene abstinence mozna u tebe funguji i endorfiny.

---

Hodne stesti

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil MichalB - 03/04/2023 10:55

---

Kdybychom si pritakavali a placali se po zdech, moc by nam to nepomohlo. Konfrontace a stret ruznych pohledu a nazoru nas muze posunout.

Zajimave bude, az si na tuto svoji zpravu vzpomenes za pul roku, za rok, za pet let a jak bude vypadat "scot".

Vidim v tom sebe pred temi 6, 7 lety. Pak dosel dech, pak zas byl a ted uz je to takove nejake, asi by se dalo rici, normalni. Zadna hitparada, zadne prudke vykyvy, ale ta bolest tam je porad.

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Libuš - 04/04/2023 09:34

---

Falešné poplácávání k ničemu nevede, ale pozitivní stimulace - ocenění a to, že víš, že Ti někdo fandí, není špatné.

Ono jen stále někoho srážet na zem, aby vstal zocelenější, na každého nemusí fungovat.

Nežiju v negativismu a stále opakuji, že jen přestat pít nestačí. Ty nechceš kostlivce vyndat, tak asi nezbývá než, že bolest bude stále Tvojí součástí.

Život není jen diskotéka. Učím se přijímat i těžší chvíle bez berly. Ted' jsem spokojená abstinentka a co bude dál? Uvidíme!

Abstinenci zdar!

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil MichalB - 04/04/2023 11:12

---

Libus, mam takovy pocit, ze tu dochazi k nejakemu zbytecnemu nedorozumeni :-)

Ja sve kostlivce chodim resit na k tomu urcena mista. Problem muze byt, je s prijetim, smirenim se. Proto ta bolest je a tyka se urcitych veci v minulosti, meho chovani.

Nevim, na zaklade ceho si delas zaver, ze ja neresim sve kostlivce, nechci resit.

A dale nevim, proc a zda, mas pocit, ze srazeni z meho pohledu motivuje. Nic takoveho jsem netvrdil. Rikal jsem, ze rozdilne nazory na vec nas mohou posouvat.

Pokud konfrontace, rozdílné názory nejsou pro tebe přínosem, stačí říct a nebo mě necít, nereagovat :-).

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Lenka X - 05/04/2023 12:42

---

Michale, souhlas, svatá pravda..

Já tě prvotní euforii rozumím. Ale!!! 3 měsíce..... stále jsme na začátku. A hlavně pozor na trojky, to říká i pan Nešpor.

Já budu mít taky trojku, 1.5. 3 roky a musím říct, že nebezpečí číhá stále. Myšlenka, setina vteřiny .... Je to stále méně a méně často, ale je.

Abstinenci zdar.

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Rachel - 05/04/2023 14:00

---

Ahojte,

myslím, že jen máme každý jiný přístup, jak se sebou pracovat. A každému sedí něco jiného. Všeobecně mám pocit, že se tu podporujeme. A to je skvělé.

Lenko X gratuluju, skvělý.

Libuš taky gratuluju!

Nešpor říká pozor na trojky? Mě přijde, že mám trojku teda každé den :) Ted jsem byla na výletě, na horách, viděla tam večírek, tančící lidi a párty, já měla takovou chuť se připojit a dát si pivo. Nedala, jsem ráda. Dneska si taky nedám. Mám z toho chlastu hrozný strach. Právě, jak říká Michal, ve mě je taky smutek, za to co nejde vrátit. Jak jsem se chovala. Učím se odpouštět, hlavně sobě, ale jde to sakra ztuhá.

Někomu ale tyhle "pravdy" nedojdou za celý

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Rachel - 05/04/2023 14:01

---

se mi to nějak předčasně odeslalo:)

život. Je to každého cesta, každého volba. Pro mě ale tohle výhra, výhra sama nad sebou, pro mě a pro mou rodinu. Děkuju za tu možnost si to zkusit.

=====

## Re: Spokojená abstinence

---

Vložil Kristína - 07/04/2023 21:56

---

Libuš napsal:

Abstinenci zdar!

Včera jsem oslavila 3 měsíce od mého rozhodnutí začít nový život.

Beru to jako pomyslný návrat z léčebny. Koukám pod nohy, abych nezakopla, ale jsem šťastná! Není to euforie, ale spokojenost.

Nulová tolerance = spokojená abstinence. :laugh:

Žiju nový, pěkný život. Je jiný, klidnější, příjemnější:

1)nejkrásnější jsou rána - skvělý spánek, noční úzkosti a nespavost jsou pryč.

2) pravidelně cvičím - na začátku, jak jsme si psaly, že na nás není alkoholismus vidět - tak teď jsem si skoro jistá, že je. Zmizelo mi břicho, srovnala se záda (už na zádech netáhnou batoh plný úzkostí a neradostí). Mám energie na rozdávání.

3) už neprokrastinuju v práci. Vše mi jde o hodně lépe.

4) nejsem roztržitá a obhroublá.

5) potkala jsem se s panem Božským -teprve teď, protože byl dlouho nemocný. Řekl, že vypadám úžasně a že skoro zapomněl, jak moc jsem milá a hezká. Nezapomněl - já jsem na konci roku 2022 - hezká a milá nebyla. Byla jsem oteklá, zhrublá a nešťastná, bolel mě život. 1/4 roku stačilo k tomu, aby vše bylo jinak. Píšu to sem, jako motivaci pro ty, kteří jsou na začátku a hlavně také pro sebe, kdybych někdy zapomněla, jak moc pěkné je nepít a žít obyčejný, milý život.

Díky všem tady za pomoc, i když jsme se ne ve všem shodli, bylo a je to pro mě moc přínosné...

Toto sa tak dobre číta :)

". . nepít a žít obyčejný, milý život."

---

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Kristína - 07/04/2023 22:08

---

Rachel napsal:

Ahojte,

myslím, že jen máme každý jiný přístup, jak se sebou pracovat. A každému sedí něco jiného. Všeobecně mám pocit, že se tu podporujeme. A to je skvělý.

Lenko X gratuluju, skvělý.

Libuš taky gratuluju!

Nešpor říká pozor na trojky? Mě přijde, že mam trojku teda každej den :) Ted jsem byla na výletě, na horách, viděla tam večírek, tančící lidi a párty, já měla takovou chuť se připojit a dát si pivo. Nedala, jsem ráda. Dneska si taky nedam. Mám z toho chlastu hroznej strach. Právě, jak říká Michal, ve mě je taky smutek, za to co nejde vrátit. jak jsem se chovala. Učím se odpouštět, hlavně sobě, ale jde to sakra ztuhá.

Někomu ale tyhle "pravdy" nedojdou za celý

Presne tak, každý si tú svoju cestu šľapeme sami a po svojom.. niekedy síce nevládzeme, zastaneme, obzrieme sa so smútkom späť na tie hrôzy.. Ale dôležité je, že potom opäť ideme a nechávame to smutné ďaleko za nami, veriac, že keď sa opäť unavíme, zastaneme a obzrieme, už to nebude tak

bolieť, tie hrôzy tam síce v diali budú, ale malé, bezvýznamné, pripomínajúce a vystríhajúce, ale už neohrozujúce našu cestu vpred!

Mám asi melancholickú náladu, či čo :)

Rachel, aj ja mám presne taký istý strach.

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Katka - 08/04/2023 05:14

---

To je moc hezký. Je v tom pro mě velká naděje, to bych si tak přála

. Děkuji

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Libuš - 08/04/2023 08:58

---

Je fajn psát autenticky, nejen to pozitivní. Takže i do spokojené abstinence napíšu edit bodu 5., který pro mě vůbec není příjemný - pan Božský nebude. Ještě nejsem zdravá a proto stále přitahuji zoufalce.

Ale uzdravuji se - dříve bych ho opět na úkor sebe zachraňovala, ale teď jsem pevná - nikoho takového do svého života už nepustím! Pomalu dokážu vidět život realisticky. Nebudu lhát, že mě to nesejmulo, ale na druhou stranu obrovsky povzbudilo, cítím to tak, že se uzdravuji. Psycholožka mi říkala, že bych měla počkat s novým vztahem a měla pravdu. Takže spokojeně budu kráčet svým životem sama, dokud se úplně neuzdravím, i kdyby to mělo být do konce života.

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Libuš - 23/04/2023 18:39

---

Vrátila se mi zpět moje rovnováha a odhodlání budovat nový život.

Strávila jsem pár dní na cvičení. Sešla se výborná parta. Protáhli jsme těla, smíchu tolik, že vůbec nechápu, takhle jsem to nikdy neprožívala. Taková volnost a svoboda! Na obědě v hospodě mě ani nenapadlo koukat po pivu. Mátový čaj to automaticky nahradil. Úžasně jsem si vychutnala výborné jídlo. Přiznávám - překvapila jsem sama sebe. Neusínám na vavřínech, ale mám opravdu radost. Před pár měsíci jsem si vůbec nedokázala představit, že by mi to šlo takhle lehce :cheer:

Důležitý poznatek - některé lidi ze cvičení znám. Když jsem pila, vnímala jsem je spíš negativně. Oni mě nějak nepopsatelně štváli. Teď to bylo neuvěřitelné! Jakobych všechny měla ráda! Alkohol mi snad bral i schopnost mít rád, hlavně sama sebe :S

No, nevadí, nad rozlitym mlékem brečet nebudu. Mám na práci hezčí věci. Třeba pěkný film. Tělo je nádherně unavené. K tomu heřmánkový čaj. Pro alkohol teď není v mém životě místo. Jsem bez něj spokojená :cheer:

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Rachel - 24/04/2023 06:18

---

Libuš, tak to zní skvěle a mam z tebe radost!

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Libuš - 29/04/2023 08:22

---

Další střízlivý víkend přede mnou. Po pár měsících abstinence se svět zdá čím dál tím hezčí. Ranní procházka se psem po dešti, všude ticho a klid. Jaro je moje nejkrásnější období - vše začíná kvést, stromy a květy krásně voní, ptáci radostně zpívají. Není důvod pít. Nulová tolerance = spokojená abstinence. Hlavně na to ve chvílích nepohody, nezapomenout!

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Libuš - 05/05/2023 13:44

---

A jedu dál. Dnes jsem šla v 9 do posilovny. Vedle je sport bar. Barmanka šla do práce a venku stál roztřesený chlapík. Paní říká: "ještě není 9, ale pojdte dál, vypadá to, že se už nemůžete dočkat".

Díkybohu se mi nepodařilo propít se až do takového stavu.

Jsem moc vděčná, že jsem se dokázala včas zastavit. S velkou pokorou si uvědomuji, že nemám vyhráno. Ale jsem čím dál víc spokojená se svým střízlivým životem.

Dnes budu pít - v Kauflandu měly slevu na nějaké bio shoty z pomerančové šťávy se zázvorem, tak už se chladí, kamarádi.. Zítra ráno žádná kocovina, takže hurá na kolo.

P.S. zase mi volali ze staré party, at jdu dnes na koncert. Už dlouho odmítám, ale bylo mi to líto. Dnes poprvé jsem odmítla proto, že opravdu nechci. Můj starý život skončil...Jsem spokojená abstinentka :)

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Elffia - 20/05/2023 20:58

---

Ahoj všem.

---

Já za dva týdny končím léčbu v Dobřanech a to, čeho jsem se vždy bála, je nuda. Bez pití má člověk najednou spoustu času, který utíká jinak. Víno jsem milovala. Milovala jsem ho tak moc, že mě dostal sem. Pochopila jsem mimo jiné, že musím nahradit lásku k pití něčím, co mě bude stejně naplňovat, jinak budu mít v sobě prázdnotu, kterou pak vyplním zase jen pitím.

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Libuš - 21/05/2023 08:28

---

Prázdnota - jako černá díra, kde není nic. Díky, že jsi mi to připomněla. Měla jsem to v začátcích abstinence. Už jsem na ten hnusný pocit zapoměla. Teď? Ani náhodou! Slovo nuda neznám. Vrátila jsem se ke svým koníčkům a zájmům. To si opravdu ohlídej, protože zaměstnat tělo a mysl je opravdu důležité. Nevím, do jakého prostředí se budeš vracet, jestli budeš mít práci, peníze atd., ale vždy se dá něco dělat a když u toho vydržíš, vše bude dobré.

Prázdnota nebude mít v Tvém životě místo.

Nulová tolerance = spokojená abstinence.

Dnes nebudu pít, nemám čas :cheer: :cheer: :cheer:

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Elffia - 21/05/2023 08:45

---

Mám to štěstí, že mám velkou podporu, dobrou práci, stavíme barák, takže nuda snad po většinou nebude. Zájmy, které mám, jako je malba, sport.. jsem tady docela rozvinula a budu se tomu více věnovat venku. Ale co je nejdůležitější-nepodcenit doléčování!!! Spoustu času nezabralo jen samotné pití, schovávání, ale i přemýšlení nad ním a počítání kolik a kdy, aby to vycházelo atd.

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Erika - 21/05/2023 09:25

---

Libus, me by zajimalo jaka jsi ve skutecnosti.

Ja ty tvy euforii moc neverim, prijde mi premrstena.

A musim priznat, ze me to trochu odrazuje.

Jsou to takove fraze - pracovat na sobe, zamestnavat mysl.

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Libuš - 21/05/2023 10:09

---

Ahoj Eriko,

nemusíš mi věřit. Mně úplně stačí, že si věřím já.

Jaká jsem? Mám velký problém s tím, že autentická, tzn. na nic si nehraju a nejsem sluníčkář. Když mi není dobře, řeknu, že mi není. Když jsem šťastná, jsem šťastná a nemám problém to sdělit. Setkávám se dost často s tím, že lidi, kteří se neumí ze života radovat, irituju. To už ale není můj problém.

Za 5 měsíců abstinence jsem na sobě udělala velké množství práce, jestli Tě tím odrazuju, tak to si budeš muset sama srovnat, proč?

Bez léčebny, bez jediného léku, jen s pomocí adiktoložky, abstinuji a světe div se, jsem spokojená. Baví mě to, protože mám plno zájmů a na mysl mi vůbec alkohol nepřijde - zaměstnávám tělo i mysl. Je to jednoduché, že?

Dobře si pamatuji, jak jsi tady psala o své návštěvě psycholožky, jak Tě rozhodila. Jj, četla jsem to tady dlouho než jsem opravdu začala abstinovat. Pokusů bylo milion.

Za mě to v žádném případě nejsou prázdné fráze. Naturelem jsem radostný člověk, který pod tíhou velkých životních ztrát a problémů, pil. Podařilo se mi naskočit na jinou cestu a jsem spokojená. Opravdu Ti moc přeji, abys byla také ;)

---

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Libuš - 21/05/2023 10:18

Elffia napsal:

Mám to štěstí, že mám velkou podporu, dobrou práci, stavíme barák, takže nuda snad po většinou nebude. Zájmy, které mám, jako je malba, sport.. jsem tady docela rozvinula a budu se tomu více věnovat venku. Ale co je nejdůležitější-nepodcenit doléčování!!! Spoustu času nezabralo jen samotné pití, schovávání, ale i přemýšlení nad ním a počítání kolik a kdy, aby to vycházelo atd.

Tak to je super - máš se na co těšit, až přijdeš do reálného života.

Doléčování - určitě. Já mám takovou terapii tady. Jak si s holkama vzájemně připomínáme ty průsery, co jsme byly schopné udělat a ty stavy při pití, fuj. Hlavně na to nezapomenout! Už jsem se párkrát přichytila i u toho, že hlavně neusnout na vavřínech, to by se nemuselo vyplatit :laugh:

Je obrovská úleva neschovávat pití, nepřemýšlet a nepočítat. Před chvílí jsem byla nakupovat. Košík mi hrál všemi barvami - ovoce a zeleniny. Už mají výborené melouny! Uvědomila jsem si, že i obsah košíku je bez chlastu více barevný a radostný :laugh: :laugh: :laugh:

Tak hodně štěstí při návratu - nepít se rozhodně vyplatí...

---

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Elffia - 21/05/2023 10:27

Libuš já ti tu euforii klidně věřím, ale vlastně je to úplně jedno. Je důležité, že ty tomu věříš a jsem

přesvědčená, že právě to nadšení tě nakopává a drží ve vyhovující abstinenci, kde nestrádáš.

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Libuš - 21/05/2023 10:32

---

Přesně tak. Ona to ani není euforie, ale znovu objevená radost ze života. A máš naprostou pravdu - přesně to je hlavní stimul k abstinenci. Mně je bez chlastu opravdu dobře. Kéž by to tak zůstalo.

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Elffia - 21/05/2023 10:49

---

Mě bez pití taky a až přijedu už napořád domů, budu konečně normálně dělat všechny běžné činnosti, protože normální je nemít nonstop dvojkou pod kůží. Ale prožívat všechno a soustředit se na to a ne každou chvíli lovit někde víno.

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Kristína - 08/06/2023 16:59

---

Libuš napsal:

Ahoj Eriko,

nemusíš mi věřit. Mně úplně stačí, že si věřím já.

Jaká jsem? Mám velký problém s tím, že autentická, tzn. na nic si nehraju a nejsem sluníčkář. Když mi není dobře, řeknu, že mi není. Když jsem šťastná, jsem šťastná a nemám problém to sdělit. Setkávám se dost často s tím, že lidi, kteří se neumí ze života radovat, irituju. To už ale není můj problém.

Za 5 měsíců abstinence jsem na sobě udělala velké množství práce, jestli Tě tím odrazuju, tak to si budeš muset sama srovnat, proč?

Bez léčebny, bez jediného léku, jen s pomocí adiktoložky, abstinuji a světe div se, jsem spokojená. Baví mě to, protože mám plno zájmů a na mysl mi vůbec alkohol nepřijde - zaměstnávám tělo i mysl. Je to jednoduché, že?

Dobře si pamatuji, jak jsi tady psala o své návštěvě psycholožky, jak Tě rozhodila. Jj, četla jsem to tady dlouho než jsem opravdu začala abstinovat. Pokusů bylo milion.

Za mě to v žádném případě nejsou prázdné fráze. Naturelem jsem radostný člověk, který pod tíhou velkých životních ztrát a problémů, pil. Podařilo se mi naskočit na jinou cestu a jsem spokojená. Opravdu Ti moc přeji, abys byla také ;)

Nádherne napísané, tliekam B)

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Libuš - 01/07/2023 09:29

---

6 měsíců abstinence. Pro někoho zrnko v písku, pro mě věčnost a radost.

Spokojeně si vykračuji životem, občas zavrávám, ale s pevností v duši jsem zatím neupadla.

Včera jsem si za odměnu dopřála 2 hodiny úžasné masáže. Dnes ráno jsem šla nakoupit s jasným plánem nákupu nějaké výborné čokolády. Tanečním krokem procházím obchodem, na alkohol mi ani nepřišla myšlenka. V oddělení čokolád vybírám a najednou mi oko padlo na rumové pralinky. Nikdy jsem je neměla ráda. Najednou jakoby se se mnou svět zatočil, ucítla jsem na jazyku tu příjemnou chuť alkoholu, který se pomalu rozlévá po těle. Chuť na to, koupit si ty posr... pralinky byla neuvěřitelná! No, trvalo to jen chvíli, pralinky zůstaly na svém místě, ale pro mě obrovské varování. Nejsem zdravá a nikdy už nebudu. Malý okamžik může smést vše, co si teď tak hýčkám a budu = spokojený, obyčejný život. Piju doma výbornou kávu, ale je mi trochu smutno z toho, co proti mě stojí za zákeřného nepřítele. Nikdy jsem neměla ráda okopávání kotníků a proto se nevzdám, ale dnes přiznávám jsem se na malou chvíli zapotácela. No, nic balím plavky, jdu plavat a drak může chytat pro změnu někoho jiného ;)

Nulová tolerance = spokojený život. Abstinenci zdar :kiss:

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Rachel - 03/07/2023 07:15

---

Libuško velká gratulace. 6 měsíců to tedy letí! Děkuji, že jsi tady. I když se osobně neznáme, tvoje rozhodnutí, na dálku (i když ta dálka to je také relativní) posiluje i mne. Sdílíme tuhle cestu. Díky že se podělíš a napíšeš.

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Erika - 04/07/2023 06:32

---

Libus, neni to zrno v pisku.

Je to velky uspech.

A nad pralinkama jsi vyhrala. Tomu se rika vitezstvi :cheer:

Jsi dobra.

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Elffia - 24/07/2023 21:35

---

Libuš taky budu mít pozítří 6měsíců abstinence,když počítám i pobyt v Dobřanech.A na to,jak dlouho jsem pila a jak mé tělo a mysl bez vína už nedokázaly fungovat aniž bych se neklepala, nebyla na přes držku atp...(známe to všichni), je 6měsíců,kdy se mi změnil způsob myšlení a přístup k mému démonu veliký kus práce a jsem na sebe hrdá. Už nejsem méněcenná a sklízím zatím samý obdiv.

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Libuš - 12/08/2023 08:02

---

Léto v plném proudu a já jedu osmý měsíc. Je neuvěřitelné, jak ten čas letí. :laugh:

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil perť - 12/08/2023 10:43

---

Libuš napsal:

Léto v plném proudu a já jedu osmý měsíc. Je neuvěřitelné, jak ten čas letí. :laugh:

Mélas tam nějaký relaps, tak bys měla počítat od začátku :P :laugh:

Ale to na věci vlastně nic nemění, daří se, jsi spokojená a to je hlavní ;) :)

Jen jsem chtěl trochu rozvířit vlny :woohoo: :silly: , nějak se všichni odmlčeli a ten srpen zas není tady u nás tak teplý, byla chvílema teda pěkná kosa :unsure: :huh: :dry:

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Libuš - 14/08/2023 20:56

---

Máš pravdu Perte, ale ty 2?

Nic si nevyčítám, to by mi mohlo sebrat morál :laugh:

V průměru jsem dávala posledních pár let 2 denně, protože jsem se léta snažila o kontrolované pití a to byla ta kontrola. :blush: Kdybych nebrzdila patami, pila bych hektolitry a to nemluvím o tom, když jsem dostala láhev tvrdýho.

Za 8 měsíců cca 500 piv. Úspora peněz 11 000Kč - no, to se po pravdě nestalo, protože utracím jinde, ale 500 : 2 považuji za obrovský úspěch a jsem spokojená (neboj, neusínám na vavřínech. Jsem ve stěhu, protože čert nikdy nespí, to už jsem si vyzkoušela) :cheer:

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Rachel - 15/08/2023 07:21

---

Ahoj, jo asi by se to mělo počítat od začátku, i jedno pivo, když to uděláš vědomě. Já jsem jen odpustila mému chlapovi, objednal si v hospodě nealko a donesli mu omylem alko. Než mu to došlo, půlku vypil, on se napije jednou a lahev je pryč, má splávek. Tak to jsme se dohodli nepočítat, protože to neudělal vědomě a vypil jen necelý půl lahve, pak to vylil.

Libuš, já si myslím, že ušetří člověk jinak. Taky záleží kde to pivo piješ, v hospodě stojí u nás kolem 50,-. Pak to máš občas větší opici. Já osobně asi šetřím i na chlastu, protože dělám podobný věci, asi neutrácím víc jinde. Spíš si koupím nealko, ale to vypiju jen jedno, a to zdaleka ne každý den. Ale kde ušetřím je ten druhý den, když mam trochu kočku, jsem líná, radši jdu do hospody než vařit. Koupím si junk food. S tím mam větší chut na junk food a na dlaší pivo. Taky jsem ztrácela a zapomínala. Občas sem ztratila mobil, oblečení, atd. Zapomněla odpovědět zákazníkovi a kšeft mínus. To si myslím se nastřádalo... Nehledě na ztrátu pověsti :laugh: :laugh: :laugh:

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Libuš - 15/08/2023 11:24

---

Jako upřímně, mně je to jedno. Jsem šťastná, že jsem se nerozjela. To je pro mě důležitý. Změnila jsem za ty měsíce svůj život od základů a jsem pevně odhodlána v tom pokračovat. Přesně, jak píšeš- abstinenci jsem získala tolik benefitů, že by se mi sem ani nevešlo, kdybych je měla všechny vypisovat :lol:

Co je pravda, že byť to byly "jen" 2 piva, psychika začala pracovat - cca týden úzkosti, nespavost, nasrani, deprese. Trenérka v posilovně mi druhý den říkala, co s Tebou je, jsi úplně negativní. Neuvěřitelné, jaké to je hnus fialovej :S

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Rachel - 15/08/2023 11:36

---

Taky si myslím, že to je jen číslo, mnohem důležitější je, jak se člověk cítí a kolik práce udělal... :)

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Libuš - 26/08/2023 10:36

---

Založila jsem tohle vlákno, má více jak 5 000 přečtení, ale málokdo se k nám tady přidá. Je to škoda. Sdílení a vzájemná podpora je moc fajn. Za sebe můžu říct, že mi tohle forum moc pomohlo a pomáhá.

Léto bez alkoholu - je pro mě překvapivě náročnější než jiná období. Myslela jsem si, že za dlouhých zimních večerů je větší frajeřina nepít. Léto mě trochu zaskočilo, neuvědomila jsem si, že téměř veškeré

aktivity jsou spojené s alkoholem - tak moc byl alkohol mojí součástí. Vybudovat vše nově je občas docela fuška. Obzvlášť, když se sejdete s přáteli u vody. Každý kelímek s oroseným. Léta to u mě bylo také tak. Zmrzlinu jsem tam chtěla léta ochutnat a nakonec vždy vyhrálo pivo. Tak teď je ten správný čas ochutnat výbornou zmrzlinu. Nebudu lhát a na rovinu řeknu, že jsem na ty kelímky koukala jako úchyl. Dala bych si a moc ráda - a to jsou chvíle, kdy je potřeba neuhnout a být pevný. Já už nechci platit daň v podobě úzkostí a dalších odporností s tím spojenými.

Nepitím se vše v mém životě změnilo - k lepšímu, ale zároveň i klidnějšímu. Nálada není jako na sinusoidě - obrovská euforie se sklenicí v ruce a následně úzkosti, špatný spánek a deprese. Vše se upravilo a já jsem takhle moc spokojená. Nemohu a hlavně nechci z této cesty ustoupit. Je to mnohem lepší vykračovat se střízlivou hlavou a pozorovat krásy světa.

Dnes nebudu pít...

---

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Rachel - 27/08/2023 09:03

Ahoj, Libuš moc díky, že píšeš. Říká se sharing is caring, s tím naprosto souhlasím. Moc mi pomáhá sdílet, i anonymní komunita může být velká pomoc. Škoda, že víc lidí neodvážá sdílet svoje příběhy.

S letní chutí to chápu, taky jsem měla letos večer u ohně chuť. Ale už si nechci zkazit, co budu kuli krátkému potěšení. Nealko udělá taky svoje. Mám ráda nealkoholický kvasnicový, to má fakt podobnou chuť.

Jinak mě chodí na mysl další a další prozření v jak toxickým prostředí jsem byla. A jak strašně moc alkohol škodí, rozvrací rodiny, životy. Víc a víc mi přijdou hloupí lidi, co to berou na lehkou váhu a nedokážou druhého ocenit, že nepije, naopak ho odsuzují a přemlouvají k pití. Asi jsem byla taky taková.

S odhozením chlastu ve mě začala růst nová osobnost. Tu si hýčkám, zalývám (něčím netoxickým :laugh: ) a mám jí ráda. Vážím si jí natolik, že proto se nenapiju. Taky proto, že jsem zvědavá, kam mě tahle nová osoba dovede. U té starý už to vim a moc daleko to nebylo :laugh: :laugh: :laugh: :laugh: :laugh: :laugh: . HODně zdaru všem

---

## Re: Spokojená abstinence

Vložil pistik - 03/09/2023 23:01

Toto téma ma zaujalo. Ono by to malo byť spokojnosť a abstinencia ruka v ruke a tak to aj zväčša je. Ak prestanete piť, príde pokoj, spokojnosť, šťastie, pokora, vyrovnanosť. Páči sa mi ten názov diskusie, pretože tak by to malo byť. Prejdem ju ešte raz celú a možno pridám nejaký postreh. Síce abstinujem iba dva roky a 9 mesiacov, ale je to zatiaľ najkrajšia etapa života. Ono nie je úplne zložité prestať piť, ale to najťažšie je asi naučiť sa znova žiť

---

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Rachel - 05/09/2023 06:24

---

Ahoj, mě se líbí tvůj "cítát" Abstinence znamená svobodu. Tak to sedí. Pro mě naprosto. Je to super si to uvědomit. Dva roky a devět měsíců? TO je tedy úspěch, co by za to jiní dali :))) Gratuluji

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Libuš - 05/09/2023 06:52

---

To jsem si zrovna říkala 2 roky a 8 měsíců! Nádhera..A přesně tak - svoboda!! Vzpomínám si, že dřív, když jsem někam přijela, první co bylo, hodit kufr na pokoje a hned hledat přísun. Ted? Nemůžu se dočkat, jak se projdu po lese, kolo, plavání. Pak dobré jídlo. A když mají v nabídce čerstvý čaj s medem - nirvána. Akorát, jak jsem psala vedle - občas skočí smutná myšlenka, třeba, když vidím, jak vedle ke stolu nesou táč s pivem. Nálada u stolu rozesmátá (vzpomenu si na ty pocity euforie a je mi smutno - drak vidí příležitost), ALE ráno se to otáčí - zmačkané, oteklé ksichy u snídaně a já - plná energie skočit do pedálů a nemusím den škrtnout. Jsem spokojená abstinentka a věřím, že s přibývajícimi dny i ty vnitru skryté , smutné myšlenky zmizí, stejně jako zmizely úzkosti, deprese a nespavost. Cvičením se mi úplně změnila postava, nepitím rozjasnila mysl. Show must go on - Střízlivost se ve všech směrech vyplatí...

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil pistik - 10/09/2023 21:35

---

Ahojte, to motto nejako raz spomínal niečo v podobnom duchu Braňo Jobus, slovenský hudobník, a vrylo sa mi to do pamäti. Presne tak to cítim. Jeho rozhovory sú super, lebo strašne podobný priebeh mal on, čo popisoval v tých rozhovoroch. Presne sloboda. Teda žiadne, kdesi ideš a prvé hľadáš samošku, výčap, čokoľvek, kde sa napiješ. Žiadne ukrývanie malých borovičiek. Idem na koncert, žiadne polkovanie pri bare, ale si krásne vychutnáš muziku. Sloboda. V nedeľu ráno kým pol dediny umiera, ty si plný energie a robíš si, čo chceš. Je až neuveriteľné, že toto bolo tretie triezve leto. Ešte neuveriteľnejšie, že ani raz ma nenapadlo sa napiť, zázrak. A dokonca sa mi to podarilo bez liečby, a to mi všetci hovorili, že mi už ani liečba nepomôže. Ale musím zároveň dodať, že bez pomoci lekárov by som to nedal a som im za to nesmierne vďačný. Prestať musíte sami, ale lekári vám poradia, usmernia. No a potom nasleduje síce ťažký boj, ale odmenou je SPOKOJNÁ ABSTINENCIA. Každému, kto sa ma spýta, aké to je nepiť, veď to musí byť divné nedať si pivo, tak hovorím, že je to tá najlepšia vec v živote, čo som spravil. Získaš aj nový prístup k životu, viac si vážiš veci, si akýsi pokojnejší, pokornejší, šťastnejší

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil pistik - 10/09/2023 21:43

---

Libuš, a k tej eufórii, u mňa sem tam ešte prebleskne myšlienka skôr na taký ten "šťastný krč", keď si na

---

pár minut stred vesmíru, presne ako to opisoval Jarek Nohavica v Roku ďábla. Presne taká ta šialená eufória a ty si kráľom sveta, vlastne ty si tým svetom. A potom príde vytriezvenie. No a potom nakoniec príde deň, že sa rozhodneš, že ten pocit už nikdy nepríde, lebo ďalšie vytriezvenie už psychicky nedáš. Veľa ľudí si myslí, že keď pijú, tak im to pomáha na úzkosť, depresiu a zlepšuje náladu. Ja dnes po tej dobe môžem s istotou povedať, minimálne u mňa to tak bolo, že alkohol depresiu nezaháňal (možno na pár desiatok minút), ale on ju doslova vyvolával. Len škoda, že to človek vtedy nevedel, ale to nevedel veľa vecí a až abstinencia mu to vyjavila

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil venla - 10/09/2023 22:40

---

"Střízlivost je největší droga." Boží rozhovor s devět let abstinujícím Otou Klempířem.

<https://video.aktualne.cz/spotlight/spotlight-rozhovor-oto-klempir-video/r~a02703fc376111eeba63ac1f6b220ee8/>

O abstinenci cca od 21. minuty. "Ta sociální smrt, která se připlížila velmi rychle, byla tak hrůzostrašná, že jsem si musel uvědomit, že tuto střízlivost musím zařadit na první místo mezi svými prioritami, jinak to nedokážu. Takže já jsem všechno poměrně dlouhý čas směřoval jenom k tomu, abych si nedal cigaretu, abych se nenapil, to znamená, že musíte začít dělat nějakou fyzickou aktivitu, musíte si vybudovat úplně nový hodnotový systém, musíte si najít jiný kamarády, musíte se změnit. A ta změna, když někdo vám řekne... "Chlapče, musíš se změnit, jinak to nedáš!" Děkuju... jak se to dělá? Musíte najít cestu k sobě. A udělit si... já tomu říkám vnitřní rozkaz. A ten je neochvějnější a jde z hloubi srdce a z hloubi vás. Ubezpečí vás to, že děláte správně. Můžu to shrnout jednou větou, že svět mě má daleko raději střízlivýho, než to bylo předtím."

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Rachel - 11/09/2023 06:48

---

Ahoj, odkaz se mi zdá nefunguje, škoda. Ráda tohle posloucham.

To jsou krásná slova od vás. SVOBODA. Jakou úžasnou změnou člověk prochází. Jemnou, plíživou a najednou uvědomění, nebo krásnej prožitek. A najednou spokojenej život. neni to ze dne na den. Ale najednou se ty okamžiky poskládají a je to. Tenhle týden mi došlo, jak se moc těším třeba na procházku, nebo na kolo. A dřív jsem se těšila na kolo a hlavně na to pivo. Prostě sem schovávala pivo za kolo. :)

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil venla - 11/09/2023 12:22

---

(Odkaz funguje, jen když se zkopíruje celý, z nějakého důvodu je "podtržená" jen část. Nebo vyhledat na aktualne.cz Otu Klempíře :))

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Libuš - 12/09/2023 07:13

---

Ahoj všichni,

svoboda a lehkost bytí. To vyjadřuje moje současné pocity. Myslela jsem, že přestanu pít, budu se trápit a ono je to přesně opačně. Přesně, jak píše Rachel. Byla jsem teď pár dnů na kole. Tak moc mě to bavilo! Tolik síly, energie a příjemných prožitků! Každým dnem, jakoby se sundávaly další a další temné závoje. Fakt pěkný.

Co jsem si vůbec nedala do souvislosti s alkoholem - moje rozbité telefony, ntb, věčné hledání čehokoliv, příšernou nesoustředěnost a roztržitost. To vše je pryč! Pane jo, je super, že si to tady takhle zvědomujeme. Jak moc se vyplatí přestat pít. Opatrujte se..já dnes pít nebudu. Jsem velmi spokojená abstinentka :laugh:

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Rachel - 13/09/2023 12:09

---

Já jsem taky moc ráda, že dneska nepiju. Kdo by pochyboval a chtěl se napít, koukněte zde na krátký motivační video :)

<https://www.youtube.com/watch?v=DE9K5N18rf0>

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil pistik - 17/09/2023 19:40

---

Ďalšie krásne poznatky. Presne. Tiež som si myslel, že keď prestanem piť, tak môj ostatný život bude utrpenie. Spočiatku to nebolo samozrejme jednoduché, ale časom človek príde na to, že je oveľa jednoduchšie nepiť ako piť. A presne. Pri pití akákoľvek činnosť bola utrpením, keď prestanete časom čoraz viac robíte všetko s radosťou, baví vás to, celkovo vás baví žiť. Strašne každému fandím, nech vydrží, lebo odmenou mu bude krásny triezvy život

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil MichalB - 20/09/2023 09:15

---

Libus, co se stalo, ze si zakopla? Jasny, nedavala si pozor, ale proc?

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Rachel - 21/09/2023 06:49

---

Ahoj MichalB! Ráda tě vidím a doufám, že se máš hodně dobře :)))

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Libuš - 21/09/2023 07:13

---

MichalB napsal:

Libus, co se stalo, ze si zakopla? Jasny, nedavala si pozor, ale proc?

Ahoj Michale, jak se daří? Předpokládám, že jsi si užil krásné, nealko léto :-).

Jaké myslíš zakopnutí? Ta 2 piva, co jsem si dala po dovolené s mojí maminkou? Pokud ano, nejspíš by je dal každý :laugh:

Já jsem pozor dávala, ale vyzkoušela jsem sílu draka. Je to jako bys frčel na klouzačce do pekla. Za mně - je velmi dobré těmto situacím předcházet, protože jak už frčíš, všechno marné. Takže teď dávám ještě větší pozor. Moje terapeutka říká, že recidivy k abstinenci patří. Já jsem dala 2 piva, nejsem na to pyšná, ale co už. Trápit se nebudu/nemůžu - to mi spouští recidivu :laugh:

Přeji všem krásný podzim...

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil MichalB - 21/09/2023 08:19

---

Rachel, jak se to vezme. Veskere me problemy prameni z me hlavy :D. Nekdy se mam vyborne, jindy opacne.

Libus, myslis, ze to byly jen tak jakoze nic se nedeje dve piva?

Ono to vypada jako bagatelizovani pripadneho problemu, za mesic, za rok, za 10 let.

Zachutnalo mi psenicne nealko pivo. Tak jsem ho pro jistotu prestal pit :-)

Recidiva k abstinenci patri? Jakoze proste bez ni to nejde, neni to ono? To je ale pitomost az za roh, ze? :)

Recidiva jsou neresene problemy, ne jen to, ze se clovek napije, opije.

Proc se v lecebnach pisi semestralky o recidivach? :)

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Libuš - 23/09/2023 07:58

---

Michale,

nejspíš dochází k nedorozumění. Já jsem tady psala, že to nebyly jen tak 2 piva, ale bylo to proto, že nemám pořešený vztah k mamce. V žádném případě jsem to nebagatelizovala a ani nebagatelizuji. Naopak, bylo mi to moc líto, z mnoha důvodů. A uvědomila jsem si, jak rychlá by mohla být cesta zpět. Ani moje terapeutka to nebagatelizuje. Neuvěřitelně mi pomohla. Psaný text někdy může vést k nesprávnému pochopení. S recidivou to myslela tak, že se to občas prostě lidem stane a je potřeba pracovat na tom proč a jak tomu předcházet. Jen za tu dobu, co tu píšu, kolik lidí odpadlo. Myšleno to bylo tak, ano stalo se, poučme se z chyb a pokračujeme v započaté cestě. V žádném případě se nestresujte, protože by to mohlo rozjet pití. V klidu pokračujeme v abstinenci, pojdme dělat vše pro to, aby se to příště nestalo. Dává Ti to takto větší smysl? Vypozorovala jsem, že je pro mě největší spouštěč stres, nepohoda - takže, se snažím svůj život měnit, abych měla co nejméně důvodů se napít. A ještě něco napíšu - po desítkách let pití, abstinuji bez jediného léku na uklidnění, bez léčebny, jen 1x měs. chodím na poradu s terapeutkou. Kde je vůle, tam jde všechno - a já opravdu chci nepít :kiss:

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil pistik - 24/09/2023 21:19

---

Inak tá chuť na alkohol/pivo (ja v tom nevidím rozdiel). Inak u mňa je zvláštne to s tou chuťou. Pýtajú sa ma, "to nemáš chuť dať si pivo?" Vravím, neexistuje nič odpornejšie ako pivo, myslím chuťovo. "A prečo si ho teda piť?" No lebo je iné, keď kdesi na obed idete a dáte si pivo, nik vám nič nepovie. Keď začnete rúbať polky, tak aha alkoholik. Inak dnes je dosť nebezpeční tzv. pivní pijani typu, "ved' pijem iba pivo, to nie je alkohol" alebo "pivo neškodí a nemôžem byť z neho alkoholik". No jasné. Vravím pís si čiarky, koľko ich stiahneš za týždeň a v pondelok ráno si pozri na papierik a iba pre seba si zhodnoť, či je normálne stiahnuť za víkend sud piva. Ja som to mal jednoduché, ja som chuť alkoholu nenávidel, ale miloval som účinok. Bažil som po tom "šťastnom" křči, keď ste kráľom sveta a stred vesmíru. Keď po štyroch polkách na eks po ťažkom abstáku dostanete záchvat eufórie a šťastia a ste to zasa vy. Pivo je to najodpornejšie, čo sa dá piť, nealko je rovnaký humus a víno, no ako tak to čučo sa dalo, lebo bolo sladké, len ste po ňom skoro pošli, naopak drahé vína som nikdy nepochopil. Sú tak odporné, že ocot mi prišiel menej kyslý a viac chutnejší. Pálené sa ako tak dalo, lebo ste kopli a mali pokoj, a tu som musel prísť na to, na koreň príčiny, o čo v mojom prípade išlo. Nie o chuť, ale účinok. Ak si uvedomíte, že k šťastiu a spokojnosti nepotrebuje ten účinok alkoholu, ale spokojnosť a šťastie si privodíte aj sám rôznymi krásnymi spôsobmi, ktoré život prináša, máte vyhraté. Inak stalo sa mi, že som jedol koláč a cítil som tam alkohol, dojedol som a... nič. Žiadna recidíva. Na jar som mal po dlhej dobe že ťažký kašeľ, doma som našiel sirup a dával som si ho do čaju, a zacítil alkohol, mal iba stopové množstvo, vlastne nič, doužíval a... nič. Tým chcem povedať, že všetko je to podľa mňa o hlave. Kým kedysi som si myslel, že tak pol na pol, tak začínam čoraz viac byť prikláňať, že 90 percent je to všetko o a vo vašej hlave. Inak naposledy som sa napil niekedy v januári 2021 a odvtedy SPOKOJNÁ ABSTINENCIA a šťastný život a kto váha iba a iba odporúčam

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Rachel - 25/09/2023 06:29

---

Ahojte, myslím, že Libuš to nebrala na lehkou váhu. A chápu, jak to myslí, že recidiva patří k alkoholismu. Prostě dokonalý nejsme, uzdravujeme se postupně a chybama se učíme. Podle mě je mnohem důležitější, že se nerozpila...

MichalB, jooo hlavička, to je náš problém všech. Na tom zrovna nejvíc usilovně pracuji, jak uklidnit fluktuace a věčné turbulence mysli. Dělán různé meditace, koncetrace. Když to nedělám, tak to se mnou začne vláčet do všech stran :)

Hodně zdaru a hlavně mír v duši. A ten alkoholismus nepřináší, ale bere.

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Libuš - 26/09/2023 07:47

---

pistik napsal:

Inak tá chuť na alkohol/pivo (ja v tom nevidím rozdiel). Inak u mňa je zvláštne to s tou chuťou. Pýtajú sa ma, "to nemáš chuť dať si pivo?" Vravím, neexistuje nič odpornejšie ako pivo, myslím chuťovo.

Dobré ráno,

tak tohle Ti opravdu závidím i mě to rozesmálo. Přála bych si, aby pro mě neexistovalo nic odpornějšího než chuť piva. Právě s chutí ne účinkem hodně bojuji. Nějak se mi nedaří to ničím nahradit.

Jinak moc souhlasím - je mnoho příjemných věcí, kterými si lze život zkrášlit. Musím přiznat, že pod pokličkou alkoholového závoje nebyly moc vidět. Je to pro mě radost znovuobjevovat krásu života. Ne vždy je to jako na obláčku, ale i s tím je potřeba umět se vypořádat jinak než pitím...

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil MichalB - 26/09/2023 12:56

---

"Právě s chutí ne účinkem hodně bojuji." Kazdy pijeme prece kvuli chuti toho daneho piti a vubec nam nejde o alkohol .. :))

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Libuš - 26/09/2023 20:35

---

Ach ty vtipálku, rýpálku :laugh:

Já mám ale opravdu problém s chutí ne s bažením. Už několik měsíců zkouším najít náhradu a nedaří se mi. Tak, prosím, bývalí pivaři, poradte. Tonic mi nechutná, sladké vůbec, čaje v zimě trochu. Mám opravdu ráda tu hořkou chuť piva. Občas si koupím nealko 0%, ale mám k tomu pokoru.

Jak jsi psal o tom pšeničném, že Ti chutná, a proto ho budeš muset přestat pít - je to proto, že by se Ti mohlo rozjet bažení? Nemám si tedy kupovat ani to 0%? Mám pocit, že mi to nevadí, ale - jak víme, čert a závislý mozek nikdy nespí...

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Rachel - 27/09/2023 05:57

---

Já taky miluju chut piva a vína. Ale chuť alkoholu opravdu ničím nenahradíš. Já si s uplným klidem dam nealko, hlavně když jdu na koncert nebo tak. Vůbec to neřeším. Nerozjede mi to bažení. Český birel je ale hnusný, ten mi nechutná :laugh: . Mam docela ráda stellu a taky pšeničný weizen, ten je luxusní. Když se hodně vychladí, fakt to docela zafunguje na chuť. Většinou mi stačí malý a jenom jedno. Velký už mam problém vypít.

Jinak tuhle jsem seděla někde a pili tam bílý víno, dosáhla ke mě jeho vůně a...málem se pozvracela :laugh: . Přišlo mi, že to neni víno, ale ocet. Co to pijou ty lidi? :laugh: :laugh: :laugh: :laugh:

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil MichalB - 27/09/2023 08:16

---

Libus, pijeme to prece kvuli ucinku alkoholu, stejne jako kafe kvuli kofeinu, cigara kvuli nikotinu atd. Chutna mi dzus. Proc jej nevypiju litry jako kdysi rybnik piva?

No .. me neobtezuje chut na alkohol vedome - ze bych o te potrebe vedel. Psenicne nealko pivo je vyborne, Ma plnou chut, staci jedno pivo na cely vecer :-). Ale .. je to pivo, je to ve flasce, chutna to jako alko pivo .. a naskoci vsechny ty zazitky a zkusenosti a takovy zvlastni pocit, divny, ze by flaska s nealkem mohla byt s alkoholem. Uz jenom te pocit, ktery nedokazu popsati, me desi natolik, ze mi nestoji za to pokouset, pit casteji nealko pivo (=ritual).

Napr. pomelo grep je dobre piti a nic me nenuti si ho kupovat domu, pit ho ve vetsim mnozstvi.

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Erika - 27/09/2023 09:10

---

Ano!!

Co mi nekdy chybi, je ucinek alkoholu.

Pomelo grep piju, na zizen.

Vodu taky na zizen

Vino jsem pila ne pro chut, ale pro alkohol

Kdyz bych ted rekla -mam chut na vino, bylo by to ne pro jeho chut, ale pro jeho ucinky.

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Libuš - 28/09/2023 07:44

---

Rachel napsal:

Jinak tuhle jsem seděla někde a pili tam bílý víno, dosáhla ke mě jeho vůně a...málem se pozvracela :laugh: . Přišlo mi, že to není víno, ale ocet. Co to pijou ty lidi? :laugh: :laugh: :laugh: :laugh:

Taky se kolikrát dívám. Tam už to není zřejmě vůbec o chuti, ale o účinku, který je potřeba dostat za co nejnižší cenu, aby se toho mohlo pořídit, co nejvíc :laugh: :laugh:

Sice mi to přišlo úsměvné, ale ve své podstatě je to neuvěřitelně smutné.

Nedávno jsem pracovně potkala jednu paní - alkoholička na první pohled, břicho jako těhotná, červené tváře, umělé zuby, přišla o rodinu, přátele a vyprávěla mi, jak byla alkoholička, ale už není, protože to v pohodě stopla. Věří tomu asi akorát ona. Je jí 40let - před sebou nemá žádnou perspektivu. Velmi mi to setkání pomohlo v ještě větší touze nepít. S velkou pokorou jsem poděkovala za to, že jsem se dokázala zastavit před tím než jsem slítla až na úplný dno. Čestně říkám, že si nejsem jistá, že bych se vyhrabala - bez peněz, bez rodiny, zdraví v háji, o kráse nemluvě.

A i proto abstinenci zdar!

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Libuš - 28/09/2023 07:51

---

Děkuji všem za příspěvky ohledně chuti piva. No, i když ne s radostí, uvědomuji si s plnou parádou, co mi chtěl Michal říct :-).

Opravdu jsem si myslela, že mám prostě jenom chuť na ten mok, ale po tom co jste napsali, nevím - závislý mozek je nevyzpytatelný. Bylo to jiný než bažení, ale možná má bažení víc podob.

Točený pomelo grep jsem si občas dala na koupališti, to bylo fajn. Ale stejně se mi párkrát stalo, že jsem chtěla říct Plzeň. Byl to takový vnitřní souboj a asi je potřeba si přiznat, že to jen o chuti nebylo. Děkuju, kamarádi :kiss:

Znalosti z léčebny mi samozřejmě moc chybí. Michale - rituál, znamená to tedy, že tak dlouho si doma můžeš popíjet nealko, až budeš jednou držet láhev s alkem, aniž si to pořádně uvědomíš?

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Rachel - 28/09/2023 08:01

---

Libuš říká se to, že nealko spustí bažení a snáž se napiješ.

Pro mě je účinek alkoholu s tou chutí spjat. Miluju tu chuť, protože cítím, jak se mi to vlívá do jazykových pohárků a nastupuje účinek. :laugh:

Jinak Libuš teď jsem taky tady potkala sousedku, vyhodili jí ze 4 prací, poslali na léčení, kde měla být a teď jsem jí tu už zas viděla, myslím, že z toho léčení odešla. Hrozí jí, že ji vyhodí z bytu, život na padrť a chlast vítězí. Taky si vždy uvědomím, jak sem šťastná za svou volbu.

---

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Libuš - 28/09/2023 08:08

---

Rachel, je to pravda. U to chápu, mně nic nechutná, protože to prostě nenahradí ten účinek, jak jsi popsala.

Ještě, že jsem sem napsala. Vypadá to, že mozek začal vymýšlet smyčky. Už jsem si objednala nějaké dobré čaje.

Opravdu ráda bych se vyhnula tomu, abych dopadla jako ty ženy.

Jdeme dál, je hezky, jdu sbírat ovoce a udělám si bio džus :laugh:

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Ja - 28/09/2023 10:04

---

Libuš napsal:

Rachel, je to pravda. U to chápu, mně nic nechutná, protože to prostě nenahradí ten účinek, jak jsi popsala.

Ještě, že jsem sem napsala. Vypadá to, že "mozek začal vymýšlet smyčky." Už jsem si objednala nějaké dobré čaje.

Opravdu ráda bych se vyhnula tomu, abych dopadla jako ty ženy.

Jdeme dál, je hezky, jdu sbírat ovoce a udělám si bio džus :laugh:

..."nuž, ak si svojprávna tak si tie kľučky vymýšľáš Ty a zneužívaš týmto svoj mozog ako výhovorku pre svoju slabosť = závislosť od drogy/alkoholu!!!" :ohmy: :silly: :woohoo:

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Libuš - 28/09/2023 19:48

---

Jo, a kdo jsem já, Ja? Těžko mě k závislosti vede moje duše.

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil MichalB - 28/09/2023 21:09

---

Libus, mohl by byt vyvoj takovyto: jedno nealko tydne, jedno denne, dve tri denne .. ono to nejak nedava .. jedno pivo .. dve tri .. Radi zapominame na ty spatne zkusenosti :)

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Eva - 29/09/2023 06:08

---

Ahojte,

jmenuji se Eva a jsem alkoholička. S chlastem bojuju už několik let. Nejdéle jsem vydržela nepít 3 měsíce v kuse, teď nějakých 12 dní a pak najednou jdu kolem obchodu a nesu si dvě láhve vína a už v tom zase lítám. Jeden den litr a půl vína, druhý den litr a půl vína a včera už zase zapíjím zklamání a kocovinu už od rána. Takto to nejde, jsem z toho tak nešťastná. Prosím vás tady o podporu. Ve středu zase navštívím AA (v našem městě jsou jen 1x týdně). Ty úzkosti jsou fakt hrozné.

Všem děkuji, Eva

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Rachel - 29/09/2023 06:26

---

Ahoj Evi, tak to jsi na správném místě. Je fakt dobrý, že hledáš i pomoc venku, to je dobrý začátek! Hledej motivaci a utvrzuj se v ní. Hledej důvody proč nepít (že jich je hodně) a hledej odstrašující případy ve tvém okolí. Piš si deník, chval se za každý malý krůček a nenech se odradit neúspěchem. Tady na fóru je hodně příkladů toho, že to JDE! Hodně zdaru Evi :)

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Libuš - 29/09/2023 09:20

---

Ahoj Evi,

tenhle scénář známe všichni moc dobře.

Úzkosti jsou na začátku zřejmě běžná věc. Terapeutka mi říkala, že pokud neodezví za 3 měsíce, nejsou pravděpodobně způsobené alkoholem.

Tyhle stavy jsou daň za chvíle euforie, kterou jsme si užívaly a nezbyvá než to vydržet. Pomáhalo a pomáhá mi stále - dlouhé procházky, meditace, dobré jídlo, čokoláda, cestování (prostě najít jiné přísuny dopaminu než je alkohol). Ale hlavně a to píši za sebe - řešení problémů, které mě vlastně k pití alkoholu přivedly.

Jsou různé cesty jak se s tím vypořádat, ale boj je nejméně úspěšný. Za mě nejdůležitější je vnitřní rozhodnutí - opravdu chci přestat pít, nejen musím (ale nechci), protože mi to způsobuje problémy. AA mnoha lidem pomohly, někdo musí do léčebny, někdo má terapeuta, anebo někdo je takový frajer (Rachel), že to dává úplně sám. Ale ona také jen nepřestala pít, dělá mnoho proto, aby zůstala spokojenou abstinentkou.

Jen pít prostě nestačí, je potřeba od základu změnit svůj život, pak to funguje, ale z mých předchozích příspěvků je vidět, že to je běh na dlouhou trať a vzdávat se nestačí. A zapíjet výčitky z recidivy taky nikam nevede. Takže dnes místo okolo obchodu, běž na dlouhou procházku do lesa. Já Tě podpořím tím, že půjdu také ;)

---

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Rachel - 01/10/2023 09:16

---

Libuš, mě podporuje manžel. Ty jsi frajer :)

Není to jen o nalezení jakoby jiný zábavy. To nestačí. Přestat pít je podle mě právě jen začátek. Lidi si myslí, že to je jakoby o odříkání, o tom, že nemůžeš a nesmíš. Jasně. Mnohem víc je to o tom, že najdeš důvody že pít NECHCEŠ.

Je o odkrývání jednotlivých vrstev sám sebe, co se dlouho pohřbívali pod pití. Vyleze smutek, vztek, samota, zoufalost. To všechno nás nesmí vystrašit. To jsou pocity co chtěli pozornost a my jim jí nedali. Tak to tam hnulo a plesnivělo. Teď to může ven. Vrstvu po vrstvě se to dá zpracovávat. Pomalu, krok za krokem. Je to cesta. Ale v průběhu té cesty začne šlověk vidět co to přináší. Mě konkrétně to přináší svobodu, úplné osvobození. Nejen od pití. Ale i od těch důvodů. A vrchol toho je MÍR, mír v mysli a těle. Najednou se to promítne do okolí. Najednou se začnou zlepšovat vztahy a vše kolem. Pokud je člověk správně nastaven a vydrží, úspěch je zaručen. :) Hodně zdaru všem!

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Libuš - 02/10/2023 11:06

---

Ahoj Rachel,

upřímně - máš pravdu, jsem frajer :cheer:

No, já vím, zní to samolibě, ale uvědomila jsem si to o víkendu na srazu spolužáků. Byla to zatěžkávací zkouška - obstála jsem.

Moje pocity - zjistila jsem, že bez alkoholu jsem opravdový introvert. Od té doby co abstinuju, mě to v putyce vůbec nebaví.

I přes všechna moje utrpení, která mi život přinesl, jsem ze dvou tříd v životě nejúspěšnější a nejspíš i nejbohatší (po profesní a materiální stránce určitě). Byla jsem úplně v šoku, jak některé spolužačky vypadají, chlapi téměř všichni dědci. Neviděla jsem je 35 let (hrůza). Všichni říkali, jak mi to sluší. Mám husté vlasy, všechny zuby, jsem zdravá, postavu stále stejnou a hlavně NEPIJU. Já jsem si ve své bublině vůbec neuvědomila, že to ve věku 50 let není úplně normální :laugh: Co mě naprosto šokovalo - skoro všichni jsou alkoholici, opravdu jak vzhledem, tak i chováním. Alkoholiky poznám, jsem jednou z nich, ale momentálně (kéž by napořád) jsem SPOKOJENÁ ABSTINENTKA. Beze srandy, utekla jsem brzy a s obrovskou pokorou a vděčností jsem děkovala za to, jak krásně se teď mám.

Michale, neboj neusínám na vavřínech ;)

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Libuš - 02/10/2023 11:14

---

Rachel napsal:

Libuš, mě podporuje manžel. Ty jsi frajer :)

---

Není to jen o nalezení jakoby jiný zábavy. To nestačí. Přestat pít je podle mě právě jen začátek. Lidi si myslí, že to je jakoby o odříkání, o tom, že nemůžeš a nesmíš. Jasně. Mnohem víc je to o tom, že najdeš důvody že pít NECHCEŠ.

Je o odkrývání jednotlivých vrstev sám sebe, co se dlouho pohřbívali pod pití. Vyleze smutek, vztek, samota, zoufalost. To všechno nás nesmí vystrašit. To jsou pocity co chtěli pozornost a my jim jí nedali. Tak to tam hnulo a plesnivělo. Teď to může ven. Vrstvu po vrstvě se to dá zpracovávat. Pomalu, krok za krokem. Je to cesta. Ale v průběhu té cesty začne šlověk vidět co to přináší. Mě konkrétně to přináší svobodu, uplné osvobození. Nejen od pití. Ale i od těch důvodů. A vrchol toho je MÍR, mír v mysli a těle. Najednou se to promítne do okolí. Najednou se začnou zlepšovat vztahy a vše kolem. Pokud je člověk správně nastaven a vydrží, úspěch je zaručen. :) Hodně zdaru všem!

Souhlasím se vším. Za sebe říkám, ne vždy je to jednoduché, mnohdy velmi těžké projít tou temnou stezkou zapomenutých kostlivců, ale stojí to za to. Jak říká Anna Hogenová - napít se z vlastního pramene. SVOBODA, to je to správné slovo. Dnes jsem byla nakoupit, je skvělé, že už se nemusím tahat s těma lahváčema. :laugh:

---

## Re: Spokojená abstinence

Vložil MichalB - 02/10/2023 21:36

Libus, dobre delas. Tyto reflexe, pozorovani sveho chovani, jednani mi prijdou uzitecne.

---

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Rachel - 04/10/2023 06:22

Libuš, tak to gratuluju. Já mám podobný zážitky, když navštívím někde večírek. Ty lidi to ale nevidí. Pije se opravdu všude a hodně. Mám souseda. Pije hodně vína, je mu třeba 51, nemá vlasy, je takovej zeleno šedivej (to jsou játra), věčně ho něco bolí. Ale na vínečko nedá dopustit. Prokládá to masem a kořalou. Ráno tvrdí, jak mu je dobře, ale prostě je vidět, že není. Proč si ty lidi tak lžou? A přede mnou ještě víc, snaží se dělat, jak je to skvělý pít. :laugh: :laugh:

Já jsem se naučila využívat vztek, jako hnací sílu. Dřív, když mě něco vytočilo, hlavně teda matka v 98%, tak sem se šla napít. Dala jsem si nějak dohromady, jak se ke mě chovala, co mi všechno provedla a jsem na ní prostě našťvaná. A vim, že ona se navíc raduje, když mam problémy (zvrácené, že). Takže, když to na mě přijde, řeknu, takovou radost jí neudělám. Nenapiju se. Mojí abstinenci lidi sráží a vysmívají se jí. Ale já vim svoje. Cítím se orpavdu líp a líp. Díky nepítí si nezanášim tělo a když to podpořim správnym myšlenim, cvičenim, atd, atd, tak se budu mít nejspíš mít dobře i stará, což se o většině alkoholiků říct nedá....

Btw neexistuje ani jedna studie, že alkohol skutečně nějak pomáhá. Jedna velká studie, dlouho prováděná, zatím dokazuje, že alkohol není bezpečný v žádném množství. Prostě tudy cesta nevede. Beru se jako takový průkopník:)))

Držte se!

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil MichalB - 04/10/2023 07:50

---

Na co studie, když se napiješ a je ti blbě, tak to nepotřebuješ mít v číslech na papíře, ne? :D

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Rachel - 04/10/2023 10:26

---

NO ty výzkumy už se netýkají alkoholismu a nadměrného pití :) ale spíš jedna dvě sklenky denně. To se tvrdilo, že je zdravé. Ale přichází se na to, že ani tohle není zdravý není. Nebo takový pití jako jednou týdně 3-4 piva. Ani to není prokázáno jako bezpečný nebo snad zdravý prospěšný. To je jen lobby firem, co nám nutí že pít v malý míře nám prospívá...

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil pistik - 05/10/2023 18:16

---

Tiež si myslím, že neexistuje bezpečná dávka alkoholu. Ja nebezpečie ani tak nevidím v tom, že keď si dáte, tak si poškodíte zdravie. To tiež. Ale skôr v tom, že nikdy neviete ako dopadnete, keď začnete popíjať. Vidíte to, keď ste v mladosti začali s partiou. Niektorí sa oženili a prestali, niektorí to obmedzili, niektorí si idú to svoje ďalej, niektorí sa zničili a len prežívajú a niektorí už pomreli. Sem tam niekto prestane v pravý čas.

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Rachel - 09/10/2023 06:16

---

Ahojte, jak se vám daří. Já jsem momentálně nemocná, mám nějakou chřipku. Jak je to moje tělo oslabené a možná se i čistí, vylézají vzpomínky. Zase mi dochází, jak jsem se chovala a co jsem dělala, když jsem pila. Jak strašně moc mě to ovlivňovalo jsem v tu dobu vůbec netušila. Myslela, že jsem to já. Že takhle se chovám já. Jak jsem byla mimo, ovlivněná tím jedem jsem vůbec nevnímala. Jak jsem dneska plná vděčnosti, že jsem to zastavila. Nejlepší volba mého života.

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Ja - 09/10/2023 11:20

---

Rachel,

"drž sa!!!"...

<https://1url.cz/lupnY> :woohoo:

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Libuš - 09/10/2023 18:26

---

Ahoj Rachel,

u mě dobrý.

Taky mi dochází plno věcí a hlavně to, jak moc alkohol ovlivňoval mojí psychiku a chování.

Postupně překopávám celý svůj život. Baví mě to. Měním od základů téměř vše a hlavně sebe.

Někdy mám také ale takové melancholické stavy, co jsem měla dělat jinak a co vše jsem zkazila. V tom se ale snažím moc nehrabat, protože minulost nemohu změnit. Ale stejně, např. jsem uklízela skříně a našla jsem krabici s hračkami dětí. Přišlo mi líto času, kdy jsem je odbyla, ať si hrají samy a radši jsem popijela, protože jsem měla brouky v hlavě. Vychovala jsem z nich slušné, samostatné, vzdělané lidi, ale uvědomuji si, že jim možná jako v dětství mě, chyběl v dětství někdo, s kým si chtěly hrát..No, to už nezměním, tak se alespoň budu snažit, aby teď viděly spokojenou mámu, o kterou se nemusí bát, a která jim nedělá ostudu.

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Rachel - 13/10/2023 06:38

---

Ahojky, ano chápu, taky lituji. Ale jak píšeš, nemá cenu se v tom topit, jdeme kupředu. A kolik lidí si to nikdy neuvědomí... Já žiju na vesnici a tady se vesele chlastá dál a dál.

CO jsem dnes někde četla, ženskou co 4 roky nepije a kompletně se jí změnil život. Já nepiju 14 měsíců a už to hodně pocituju. Ona tam psala, že nepadla na dno, ale že si uvědomila, že její život byl plný malých pádů na dno. Tak to byl přesně můj život. Plný malý pádů. A tomu je prostě konec. Už nepadám. Žiju normální život. Nahoru dolů, ale ne jen dolů. A myslím, že vlastním snažením to pujde pomalu nahoru.

Škoda, že ostatní přestali psát! Jestli sem zabrousíte, napište jak se vám daří!

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil MichalB - 13/10/2023 14:26

---

Rachel, topeni a vycitky nic nezlepsi. Ledaze by vedly ke zdravemu vzteku a ten pak k trvale zmene. Ale projit si tu minulost, vyresit, odpustit - to mi prijde jako dobry napad.

V opacnem pripade to muze byt bubak ve skrini.

---

Me kousek chybi a je to nejake nekompletni. No mozek mluvi, napovida, obtezuje, vymysli blbosti, namisto reseni nabizi jen dalsi a dalsi komplikace, ktere by ho dovedly k alkoholu.

Takova nudle v bandasce, ode zdi ke zdi. Ale ono to nejak dopadne, dobre dopadne.

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Erika - 14/10/2023 07:41

---

Ahoj vsem, hlasim, ze jsem absolvovala tyden u more s partou cvicich a pijich zen. :laugh:

Jsem na sebe hrda, vse probehlo bez ztraty kyticky.

Mela jsem z toho velky strach, ale zvitezila jsem

Preji vsem jen a jen uspechy

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Evita - 14/10/2023 20:12

---

Ahoj, uf, vůbec jsem o existenci takového webu netušila a jsem fakt nadšená z téhle diskuze. Jsem alkoholička a zatím ne moc vesele abstinuju dva dny. Ale přiznala jsem si, že jsem nemocná a potřebuju pomoc, tak mi držte palce. Byla jsem v covidu dva roky na suchu, tak kéž bych to zvládla teď a lip

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Eva - 16/10/2023 01:12

---

Ahojte,

mám za sebou víkend, kdy jsem jen pila a spala. Zítra do práce. Je mi že sebe tak zle, že už nevím, jak dál. Známemu jsem v opilosti psala strašné věci. Chci ode dneška přestat pít. Prosim o pomoc a podporu. Protože takto to už nejde, to raději smrt než takový život...

Venku bylo tak krásně a já to prosrala chlastem.

Tak závidím každému, kdo nepije. Funguje tu něco jako sponzorství jako v AA?

Děkuji a střízlivosti zdar!

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Rachel - 16/10/2023 06:10

---

Ahojte, Michale nevim jak to myslíš, že ti kousek chybí.. Ano souhlasim, minulost použít jako poučení. Odpouštět a jít dál. Minulost ale asi nevyřešíme, je to co je. Spíš se s ní smířit, o to se snažim:)

Eriko tak to je super, musíš mít ze sebe skvělý pocit! Gratuluju!

Ahoj Evito. Dva roky, to se opravdu cení. Proč jsi zase začala pít? A jak ti jde abstinence? Držíš se?

Evo, neznam jak funguje AA, na tu jsou tu jiní odborníci.. Ale úplně vím, jak se cejtíš. A jak před tím nejde utýct. Ale prostě stalo se, tak teď už víš co nechceš. To je vlastně dobrý, není?

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Rachel - 16/10/2023 06:12

---

Já jsem byla o víkendu na akci, kromě asi 4 lidí (celkový počet odhadem kolem 50), všichni chlastali. Otekly hlavy, smutek, prázdný výrazy. Opravdu jsem ani na chvíli nepocítila chut se k nim přidat....

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil MichalB - 16/10/2023 12:42

---

Rachel, ze me kousek chybi a nejsem kompletni :-)

Eva, spozorstvi v AA je vazano na AA. S timto chatem, strankami nema nic spolecneho. Zavislost je takova nepekna spirala. Zatahnout za rucni brzdu, najit lekare s odbornosti AT, psychoterapie.

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Evita - 16/10/2023 15:06

---

Rachel ahoj,  
zatím držím, den možná 4? Nepočítám to, ale pořád se mi třesou ruce, i když je to asi lepší pomalu. Je mi ale slabo, moc jsem nejedla poslední týdny, ale to už taky zlepšuju.

Tehdy to bylo tak nějak z nudy a bylo to relativně bezpečný, ale znáš to, stačí aby člověk řešil nějaký sračky a je to. Takže jsem si teď uvědomila, že už je to doslova otázka života a smrti a rozhodla jsem se pro abstinenci.

Jak se máš ty?

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Rachel - 17/10/2023 06:35

---

Michal B, ano tu nekompletnost znám a vždy mě vedla k pití. Ale to mě nenaplnilo :laugh:

Evita, no tak to v tom máš docela praxi v abstinenci. Je pravda, že za kovidu to bylo jiný, ale přišlo mi, že se pije spíš víc, jenom se to schovává doma:) Já se párkrát taky sundala.

První dny jsou nejhorší, ale už je máš skoro za sebou, takže gratuluju.

Já se mam tyhle dny výborně, už jsem zdravá a fakt si vážim toho stavu, kdy mi nic není víc a víc. :)

HODně sil a zdaruu všem!

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil MichalB - 17/10/2023 07:44

---

Rachel, no prave. Je to neco jako by te svrbeli ruce, honila mlsna a ne a ne to prestat, ustat az najednou .. Take me to piti dlouhodobě nenaplnovalo. Jeste ze uz me to pustilo a zatim znovu nechytlo :)

Jenom musim vyresit ten dilek do puzzle, at to není rozbiti :)

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Libuš - 18/10/2023 18:57

---

Erika napsal:

Ahoj vsem, hlasim, ze jsem absolvovala tyden u more s partou cvicich a pijich zen. :laugh:

Jsem na sebe hrda, vse probehlo bez ztraty kyticky.

Mela jsem z toho velky strach, ale zvitezila jsem

Preji vsem jen a jen uspechy

Ahoj Eriko,

je to radost čist. Blahopřeji. :)

Moc by mě zajímalo, jestli po těch letech abstinence, jsi měla chuť se napít a zatnula jsi zuby a nedala si, anebo Ti to prostě nic neříkalo a byla jsi v pohodě?

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Libuš - 18/10/2023 18:59

---

Evita napsal:

Ahoj, uf, vůbec jsem o existenci takového webu netušila a jsem fakt nadšená z téhle diskuze. Jsem

alkoholička a zatím ne moc vesele abstinuju dva dny. Ale přiznala jsem si, že jsem nemocná a potřebuju

pomoc, tak mi držte palce. Byla jsem v covidu dva roky na suchu, tak kéž bych to zvládla teď a lip

Ahoj Evito,

zajímavé, že v covidu jsi narozdíl od většiny národa byla na suchu ;)

Takže to jde, vid'?' Co Tě přivedlo zpátky k pití? Stres? To je spouštěč u mě.

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Libuš - 18/10/2023 19:08

---

Eva napsal:

Ahojte,

mám za sebou víkend, kdy jsem jen pila a spala. Zítra do práce. Je mi že sebe tak zle, že už nevím, jak dál. Známemu jsem v opilosti psala strašné věci. Chci ode dneška přestat pít. Prosím o pomoc a podporu. Protože takto to už nejde, to raději smrt než takový život...

Venku bylo tak krásně a já to prosrala chlastem.

Tak závidím každému, kdo nepije. Funguje tu něco jako sponzorství jako v AA?

Děkuji a střízlivosti zdar!

Ahoj Evi,

je to vlákno - spokojená abstinence, tzn. vzájemně se tady podporujeme a zvědomujeme si věci, pro které stojí za to nepít.

Začátek je těžký a je potřeba tím projít. Ta podpora a rozhodnutí musí vyjít z Tebe. Jen přestat pít nestačí. Je potřeba změnit své návyky, naučit se zpracovat správně emoce (to je pro mě hodně těžké).

..Poslední dobou jsem vztekloun a jak by bylo jednoduché to spláchnout, ale - nasr.. jako :cheer:

Zrovna dnes na mě vyskočil podcast, kde zajímavě mluví abstinenti. Třeba Ti to pomůže začít:

<https://magazin.aktualne.cz/hledani/?query=na%20plech&time=time>

Držím palce, každý den se počítá :)

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Libuš - 18/10/2023 19:15

---

MichalB napsal:

Rachel, topeni a vycitky nic nezlepsi. Ledaze by vedly ke zdravemu vzteku a ten pak k trvale zmene. Ale projit si tu minulost, vyresit, odpustit - to mi prijde jako dobry napad.

V opacnem pripade to muze byt bubak ve skrini.

Me kousek chybi a je to nejake nekompletni. No mozek mluvi, napovida, obtezuje, vymysli blbosti, namisto reseni nabizi jen dalsi a dalsi komplikace, ktere by ho dovedly k alkoholu.

Takova nudle v bandasce, ode zdi ke zdi. Ale ono to nejak dopadne, dobre dopadne.

Také mám stále pocit, že skládačka není kompletní, ale i tak je moc hezká a díky za to, že jsem v sobě našla sílu to celé rozházet a teď stavím nový, pěkný život. Odměnila jsem svojí snahu - za měsíc pojedu na 3 týdny k moři. Netroufla jsem si s partou. Budu mít apartmán u moře, jíst čerstvé ovoce, pít vymačkanou šťávu z pomerančů, cvičit jogu a odpočívat. Zjistila jsem, že je pro mě velmi důležité, na něco se těšit. Víím, že Tě hned napadne Ladis, jak se odjel koupat, no uvidíme :laugh: :laugh: :laugh: :laugh: Velmi si svojí abstinenci hýčkám, tak snad se vrátím spokojená jako Erika ;)

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Rachel - 19/10/2023 06:27

---

MichalB napsal:

Rachel, no prave. Je to neco jako by te svrbeli ruce, honila mlsna a ne a ne to prestat, ustat az najednou .. Take me to piti dlouhodobě nenaplnovalo. Jeste ze uz me to pustilo a zatim znovu nechytilo :) Jenom musim vyresit ten dilek do puzzle, at to neni rozbiti :)

Ano je to taková ta hladová díra v nás. Já zjistila, že u mě to je hledání něčeho vyššího, neumím to přesně pojmenovat. Začala jsem tu hladovou díru vyplňovat něčím jiným, hledám pro to slova, ale je to těžký, každý máme svoje. Pro mě to nějaký druh víry, objevování jednoty s přírodou, volání po vyšších cílech, já to klidně řeknu i jako touha po bohu, to ale může být zavádějící. Každý máme jinou představu boha. Pro mě to je příroda, vše co mě obklopuje, vyšší zákony, atd. To mě začalo hodně uspokojovat a hladová díra se zmenšuje.

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Rachel - 19/10/2023 06:29

---

Libuš díky za odkazy. To je super, že jedeš k moři! To si moc užij. Jinak to jméno Ládis si pamatuju, jak se asi daří těmhle lidem, co sem dřív chodili.

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Libuš - 19/10/2023 07:30

---

Ahoj Rachel,

občas, když mám pocit, že je ve mně hladová díra a stálo by za to si zase přivodit ten pocit uvolněnosti, pročítám si tady ty příspěvky, abych si připomněla, kam to vede. Přesně to si vždycky říkám, kam se ztratili ti lidé, jaké jsou jejich osudy teď, když už před mnoha lety byli v pr...? Zvládli to, anebo jsou na tom už fakt hodně špatně?

Spiritualita - je správná cesta v abstinenci. AA jsou na tom v podstatě postavení a přijde mi, že to je jedna z mála cest, která funguje. A to je i u mě hlavní důvod nepít, nechci přijít o takové to napojení,

---

intuici atd., i když mě občas přepadne smutek, ale to je právě potřeba umět prožít, jak to hezky říkají v tom podcastu. Prostě se nevyhýbat těm stinným stránkám. V tom mám trochu slabinu. Raději jsem tomu vždy utekla prostřednictvím alkoholu a tak se v tom teď občas plácám. No co už. Pít nebudu, následné úzkosti byly horší než ty občasné chvílky smutku...

K moři jedu až za měsíc, sama jsem zvědavá na své pocity. Je to takové trochu podle toho filmu: Jíst, milovat, meditovat... :laugh:

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Erika - 19/10/2023 21:14

---

Ahoj Libus,

Musím priznat, že chuť byla. Ale už to nebyla taková hruza, jako první dva roky. Když jsem se držela zuby nehty, abych se nenapila. A zuby jsem se držela tak urputně, až mě bolely zvyklí svaly, jak jsem měla zkousnuto. :laugh:

Teď to bylo paradoxně lepší v hospodě, kde nabízeli spoustu nealko drinků. Takže jsem nesedala jen o vodu.

To takové setkávání na pokojích bylo náročnější, tam jsem seděla i na sucho. Ale dalo se to.

Ale cítila jsem se jista, až teď. Po 4,5 letech. Driv bych nic takového ani nepodnikla.

Drž se

Drzte se

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Rachel - 20/10/2023 06:45

---

Eriko, ušla jsi kus cesty a jsi obdivuhodná. Děkuji, že sem občas napíšeš, je to inspirace.

Já mám teprve rok a čtvrt, ale co bylo nepředstavitelné se mi děje. Teď jsem byla na večírku. Byli tam ti staří kamarádi, byla jsem tam jen na začátku a jenom hodinu. Jestli na mě přišla na chvílku chuť, tak to bylo jenom, abych se tam nejectila tak blbě, abych zapadla. Všichni vypadali hrozně, začali se usmívat až od 3tího piva. Opravdu sebranka alkáčů. Bylo to, jako bych se dívala na svoji uřízlou nohu a byla vlastně moje a přitom úplně cizí. Už tam nepatřím, jsem už jinde. Nechci se tam ani vracet, stačilo nahlídnout.

Libuš, ano jdu cestou spirituality, mysticismu, nebo jakkoli to pojmenovat. Ještě jednu věc jsem objevila. Trauma žije v těle. Různý bolesti zad, bolesti svalů, špatné návyky za ta léta v mém těle vytvořili uložené věci. Postupně různěma technikama je dostávám ven. Musím jen doporučit. Fasciový masáže, práce s rollerem-masážním válcem, normální masáže, jóga, tanec, somatické věci. Teď si úplně ulítavám na yin joze a relaxacích. Doporučuju všem 10!!!! Dá se to dělat, i když nejste fit, i když je vám trochu blbě a fakt to pomáhá...

Krásný den

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Libuš - 20/10/2023 07:13

---

Dobré ráno :-),

Eriko, je to paráda, vid'! Nevyměnila jsi chvilku uvolnění za propad do bahna. Bravo!! Popíjet na pokoj jsem nikdy nechodila, tak to bych měla vyřešené. Ostatní prozatím nee, proto jsem letos nejela. Holky posílaly fotky a já jsem byla šťastná, že tam nejsem a pravděpodobně už nikdy nebudu. Je to plíživé, ale alkohol zasahuje celou společnost. Pít je normální. Mně přišlo, že jsou na těch fotkách neustále pod vlivem :-( Mě už vůbec nebaví, být v takové partě...

Rachel - teprve rok a čtvrt? Ty si vůbec neuvědomuješ, co to je za úspěch? Ty bláho, před lety bys na to ani nepomyslela!! Jsi skvělá a já Ti věřím, že už se sem nevrátíš s tím, že jsi někde ztratila stůl :cheer: Prostě na to už kašleme a otevřela se jiná cesta. Fasciemi se zabývám už dlouho, jezdím i na různé semináře se zahraničními lektory. Práci s fasciemi vymyslela Ida Rolf a metoda se jmenuje Rolfing. Kdybys tomu propadla jako já, tak najdeš na youtube plno odkazů. Nedávno jsem byla na cvičení s Mary Bond (žačka ldy Rolf, 83 let - přiletěla z Ameriky, chůze jako dvacítká a přitom má 20 let parkinsona). Je příkladem toho, že to funguje :-). Má kanál : healing your posture... Tak a já jdu do posilky, to mě baví taky a protože jsem večer nepila, jsem plná síly. Ve zdravém těle, zdravý duch :-) Držte se a jedeme dál...

---

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Rachel - 22/10/2023 07:26

---

čauky,

je neděle a já nemam kočku DDD. Díky Libuš za odkazy, určitě si jí pustím! Jak si pamatuješ ten stůl co :laugh: . Já občas koukam na Martinu Falerovou, ta má taky super videa na youtube a dost toho má zadarmo.

Za ten rok a čtvrt musím říct jsem udělala hodně hodně velkej posun. KOnečně jsem začla poslouchat svoje nitro, začala jsem chápat souvislosti. Zjistila, že většinu problémů si způsobuju sama. To kde jsem dnes jsme si dřív nemohla představit. A pro všechny, kteří si to třeba čtou a plácájí se v tom, pijou, nepijou, jako já dřív. Tak tohle bylo nejlepší rozhodnutí v mym životě! Až po chvíli člověk vidí, co mu to vše způsobovalo.... Hodně sil všem a krásnou neděli

---

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Rachel - 22/10/2023 07:29

---

Tuhle jsem někde na instagramu zahlídla příspěvek. Napiš pár slovy, že dlouho nepiješ, aniž bys použil slova, že nepiješ. Bylo to docela vtipný, příspěvky typu:

Už dva roky jsem neztratil mobil a klíče. Můžu se podívat na svoje děti. Pamatuji si, co jsem dělal včera. atd. Kdybyste měli chuť naspát, co napadne vás? :)

## Re: Spokojená abstinence

Vložil pistik - 22/10/2023 08:52

---

Tri roky vnútorného pokoja a slobody

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Evita - 22/10/2023 18:57

---

Ahoj všem, hlásím, že pořád držím. Dny nepočítám, ale bude to týden, dva? Začíná se mi trochu rovnat tělo a je mi líp :)

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Erika - 22/10/2023 21:06

---

Evita,

To je skvely. Vyrz dal!!! :)

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Evita - 22/10/2023 21:56

---

Díky Eriko :)

Ty se máš dobře?

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Libuš - 23/10/2023 07:31

---

Rachel napsal:

čauky,

je neděle a já nemam kočku DDD. Díky Libuš za odkazy, určitě si jí pustim! Jak si pamatuješ ten stůl co :laugh: . Já občas koukam na Martinu Falerovou, ta má taky super videa na youtube a dost toho má zadarmo.

Za ten rok a čtvrt musím říct jsem udělala hodně hodně velkej posun. KOnečně jsem začla poslouchat svoje nitro, začala jsem chápat souvislosti. Zjistila, že většinu problémů si způsobuju sama. To kde jsem dnes jsme si dřív nemohla představit. A pro všechny, kteří si to třeba čtou a plácájí se v tom, pijou, nepijou, jako já dřív. Tak tohle bylo nejlepší rozhodnutí v mym životě! Až po chvíli člověk vidí, co mu to

---

vše způsobovalo.... Hodně sil všem a krásnou neděli

Ahojky,

nemám kočku ani v pondělí, to se dříve občas také povedlo:-).

Na stůl nezapomenu - moc mě to pobavilo, ale zároveň jsem si uměla představit tu hrůzu, která následovala. Byla jsem také pařmen, druhý den mi kamarádi volali, to bylo super, ty jsi byla tak zábavná! A já jsem seděla doma, morální kocovina, nitro rozervané na kusy. Fuj, zase mi naskočila husí kůže, jen si na to vzpomenu. Občas mi zavolají, ať nejsem asketa, život se má prý prožít. No, já bych řekla, že teprve teď ho prožívám naplno. Sedět v hospodě s euforickou náladou způsobenou neurotoxinem, vykoupenou následnou depresí, tak konečně v tom nevidím svůj smysl života. Jakoby se mi obnovil ten kanál intuice a spojení s nitrem a už nechci pít ten jed.

Posun také dělám, ale stále mi to připadá velmi křehké, tak nechci moc jásat. Díky za odkaz, vůbec paní neznám a líbí se mi. Bude se mnou cvičit u moře :-))) Klidně občas přidej nějaký tip, budu moc ráda..

---

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Libuš - 23/10/2023 07:40

Rachel napsal:

Tuhle jsem někde na instagramu zahlídla příspěvek. Napiš pár slovy, že dlouho nepiješ, aniž bys použil slova, že nepiješ. Bylo to docela vtipný, příspěvky typu:

Už dva roky jsem neztratil mobil a klíče. Můžu se podívat na svoje děti. Pamatuji si, co jsem dělal včera. atd. Kdybyste měli chuť naspát, co napadne vás? :)

A co napadlo Tebe, Rachel? ;) ;)

Já mám pár měsíců klid v duši, radost ze života, plno času na věci, které mi dávají smysl (všimla jsem si, že při pití čas běžel nějak jinak, jako rychlá, bílá linka), mám víc energie, nenechávám mobil v lednici, zdraví a kondice nejlepší za posledních možná 20 let....Ještě bych mohla najít plno věcí, ale musím do práce, ze které mě nevyrazili, protože už nejsem vyhořelá. Pamatuji si jak jsem před začátkem abstinence a na začátku byla vyhořelá, že jsem nebyla schopná nic pořádně udělat, všechno jsem stále odkládala. Panečku, toho je!!! Výborná otázka...Tak jedeme dál, evidentně to stojí za to :cheer:

---

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Libuš - 23/10/2023 07:42

Evita napsal:

Ahoj všem, hlásím, že pořád držím. Dny nepočítám, ale bude to týden, dva? Začíná se mi trochu rovnat tělo a je mi líp :)

Ahoj Evito, takže už jsi také spokojená abstinentka? Bravo, jen tak dál..

:)

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Rachel - 25/10/2023 06:07

---

Ahojte, Evito gratuluju a doufám, že se držíš dál :))

Libuš mě napadlo hned, že mám mír v sobě. To všechno co píšeš, naprostý souhlas, až na ten mobil v lednici :laugh: ten jsem tam nikdy nenašla :laugh: :laugh: :laugh: :laugh:

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil venla - 25/10/2023 08:47

---

To je skvělej podcast, co posílala Libuš, moc děkuju za odkaz!

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Libuš - 28/10/2023 09:21

---

Tohle fórum je mrtvej homolka. Škoda...

Vlastník by mohl občas nakouknout, jistě nebyl jeho záměr, aby se tady spamoval antabus bez receptu.

Rachel, díky za Martinu, právě poslouchám její přednášku.

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil pistik - 29/10/2023 14:02

---

Mňa strašne inšpiroval a pomohol k asbstinencii Braňo Jobus, bola to (aj je) jedna zo zložiek motivácie prestať (a stále ostať triezvy), jeho rozhovory na youtube, ale aj v telke, dokonca sa mi ho podarilo stretnúť na koncerte rammsteinu a poďakovať mu :)

presne som to mal tak ako on, presne hovorí od srdca a jazyka aké to je a ako to je

<https://www.youtube.com/watch?v=DiXiYiSZkTg>

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil pistik - 29/10/2023 14:11

---

Ďalšie famózne video sa podarilo, kde hovoria Aleš Kuda a Braňo Mojsej. Rozhovory s Alešom Kudom

---

mám tiež strašne rád, lebo z odborníkov je mojím predstavám asi najbližšie a asi najlepšie to všetko nazýva, no a Braňo Mojej (známy skôr ako hviezda reality šou), strašne prekvapil, jeho vyzreté názory sú skvelé, keďže si sám tým prešiel. Podobne ako Braňo Jobus to všetko opisujú tak verným sedliackym a racionálnym spôsobom, že vidno, že vedia o čom je reč, keďže sami si tým prešli a netaja sa tým, práveže osvetou pomáhajú pomenovať to nebezpečenstvo

<https://www.youtube.com/watch?v=lmUJa2pgwLc>

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Rachel - 01/11/2023 06:18

---

Ahojte, díky za odkazy. Libuš taky díky za tipy. Je to velká škoda, že to tady nikdo nemoderuje. tohle fórum mi opravdu hodně pomohlo na mojí dlouhé cestě k abstinenci. A je to fajn si to pořád připomínat, neb jak všichni tady víme, zem je kluzká..

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil pistik - 02/11/2023 19:43

---

Rachel,mám to podobne. Aj keď som na tomto fóre registrovaný iba chvíľku, navštevoval som ho už dlhšie a bola to tá jedna z čriepok, vďaka ktorej som prestal piť. Čítal som tu príbehy, postrehy, názory, odporúčania a aj to prispelo k rozhodnutiu abstinovať. Ono to všetko sú malé rôznofarebné čriepky (napríklad toto fórum, rôzne knihy, rady lekára, zážitky, rozprávania iných, čo bojovali s démonom, ale aj rôzne otrasy, atd, atd), ktoré spolu vytvoria nádhernú mozaiku zvanú abstinencia. Toto fórum mi veľmi pomohlo a je dobré si pripomínať, aké krásne je nepiť

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Rachel - 15/11/2023 06:57

---

Ahojte, tak koukám, že se nám tu to pěkně zaspamovalo. Jako škoda. Doufám, že se vám všem daří dobře! Já úspěšně pokračuji.

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Erika - 19/11/2023 07:58

---

Zdravim,  
Moc mi vadi ten nesvar co se tu rozmohl.  
Napisu neco k temat.

V dubnu to bude 5 let co nepiju.

V týdnu jsem se rozhodla, že vyzkousím nový recept na varení. Kapra na víne. Lahev vína jsem koupila. To mi vůbec problém nedělalo. Když byla lahev zavřena, tak žádný problém. Ale když byla otevřena v lednici, na kapra se spotřebovalo asi jen 3dcl, to už mi vadilo. Normálně se mi "sbíhaly sliny".

Musela jsem zbytek vyliť.

A to jsem se cítila silná, schopná zvládnout nastrahy.

Takže jsem zase ve strehu :(

---

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Rachel - 20/11/2023 05:37

---

Ahoj, tak já mám teď podobný stav. Vařila jsem polívku z vína, taky jsem chytla slinu. A jak je hnusně a temno, mám chuť na červené víno. Teď se musím teda ale držet. A mrzí mě, že se to tu tak zaneřádilo, dost mi to tu pomáhalo..

---

## Re: Spokojená abstinence

Vložil pistik - 20/11/2023 18:10

---

Ja teraz v januári tri roky a vlastne chuť už neexistuje. Čo je skôr problém, že napríklad keď je toho viac, napríklad teraz, tak skôr prebehne myslou, aké to bolo s alkoholom všetko "jednoduché" (trpký sarkazmus!). Ten večer, keď ste si dali pohárik, tá páľava, uvoľnenie, a hlavne pokoj. Nikdy viac. Tá cena, čo človek platí za chvíľku "šťastia" je až príliš vysoká.

Ono ja som to fakt mal tak, že v alkohole som hľadal pokoj, chuť moc nebola

---

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Milan - 15/01/2024 16:14

---

ahojte tak ako vám to ide

---

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Chuchto - 15/01/2024 21:33

---

Spokojenej môžu byť s každým dňom čo jsem završil v abstinenci. jestli jde o toto. Mne tedy stačí zatím Nešpor a jeho trojúhelník. Na víc asi nemám mentální potenciál.

---

## Re: Spokojená abstinence

Vložil pistik - 21/01/2024 22:45

---

Vždy som myslel, že pokoj nachádzam v alkohole. Avšak s abstinenciou som dospel k poznaniu, že práve alkohol je zdrojom nepokoja a až abstinencia prináša ten skutočný, pravý a nefalšovaný pokoj. A s tým prichádza aj spokojnosť. Proste spokojná abstinencia

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Milan - 23/01/2024 19:42

---

dnes su to dva tyzdne bez asi tie najhoršie stavy su za mnou

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil pistik - 23/01/2024 20:30

---

jednoznačne treba vydržať, týždeň dva je zle fyzicky, čiže to najhoršie by malo byť už preč, potom treba pracovať aj s dušou, každopádne bude stále lepšie a lepšie, síce pomaly, ale isto. Každý triezvy deň je niečo prekrásne, držím palce

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Eva - 04/02/2024 07:24

---

Ahojte,

tak já ode dneška také přestávám definitivně pít. Budu si psát deník a chodit na AA. Protože pak už jediné léčebna ?????.

Ta závislost je tak strašně silná a střízlivé dny krásné ☺☺ a by se mohly počítat za poslední rok na prstech ruky. Vypiju každý den litr a půl vína, o víkendu i více. Ráno si říkám, že už večer nebudu pít a jak jdu z práce, tak už jsem najednou ve vinotéce. Aby si nemysleli, že chlastám, každý den jdu do jiné vinotéky. Je to život ve lži. Neustále musím o chlastu lhát. Schovávat chlast před manželem. Prosím o podporu.

Jak se vám podařilo přestat pít?

Děkuji, Eva

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Erika - 04/02/2024 10:29

---

Ahoj Evo,

Je to stejný scenar.

Mockrát jsem ráno řídila do práce se zbytkem.

Někdy jsem si brala i v práci volno, hlásila jsem migrénu.

A pak mi nějak přecvaklo, řekla jsem si dost.

Začátky byly křusny, to ti nebudu lhat.

Stiskni zuby a vydrž. Někdy mě i bolily zvyklí svaly, jak jsem je zatínala.

Myslím, že se ti podaří najít mé staré příspěvky. Když klikneš na mé jméno, otevře se ti veskerá moje korespondence.

Opravdu držím pěsti

Jestli budeš potřebovat psát. A když budeš chtít, budu odpovídat.

Mně to tady tenkrát strašně pomohlo. Tak si myslím, že to trochu dluzím.

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Rachel - 07/02/2024 19:00

---

Ahojte, fakt mě tak mrzí, že tu nefunguje ten admin. Protože mě tohle fórum taky strašně moc pomohlo. Já nepiju rok a půl. Co mě k tomu dovedlo nevim. Prostě to uzrálo. Řekla jsem si a dost. Ted už většinou ani nemám chuť a neměnila bych. Nemám problém s prázdnou ani s nudou, jak tu občas někdo zminuje. Přijdu si spíš jako archeolog, co denně odkrývá něco nového v sobě. Občas je to teda pěkná špína. Držím palce!!!!

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Milan - 19/02/2024 14:58

---

Ahojte tak je to mesiac aj niečo čo abstinujem mozog sa celkom spamatal pomáha mi liek adepend

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil Rachel - 26/02/2024 05:53

---

Milane, doufam, že se držíš! To je paráda. Přestat pít pro mě byl jen začátek....

=====

## Re: Spokojená abstinence

Vložil valentin - 03/10/2024 16:36

---

---

je dobré, když to jde. Osobně jsem měl poruchy.

=====