

## Mne se to povedlo

Vložil lepsiden - 07/06/2013 16:43

---

Vydařeně jsem si propil manželství, majetek, firmu, pověst, ideály, mládí, atd. Asi to znáte všichni. Z velkého, několika letého večírku se stal super průšvih s depresema, lékama, ostudama atd. Chlastal jsem patnáct let. Z toho jsem poslední roky vyloženě lil. Přestal jsem. Přestal jsem před dvěma roky. Z minuty na minutu, z vteřiny na vteřinu. Ano, vím, že spoustu z Vás mi tady napíše že dva roky je málo, že do toho zase spadnu, že přijde ralaps, že váš známý má známého a ten má známého, který začal po 20 letech. To vše je možné a já to nevyklučuji, stejně jako nevyklučuji možnost že mne zítra sejme autobus. Mám svůj návod, nápad, který vyšel, respektive zatím vychází. Mám své desatero a toho se držím.

- 1/ Máš důvod nepít - žiješ rád
- 2/ Tvůj syn ani matka tě nikdy neuvidí v nedůstojné pozici opilce
- 3/ Nedáš zbraň těm co tě chtějí ponižovat a využít tvé slabosti
- 4/ Vyhraješ jen střízlivý
- 5/ Můžeš přijít o všechno, nesmíš přijít o vlastní lidskou důstojnost
- 6/ Vše jde napravit
- 7/ Nevěř nikomu kdo pije
- 8/ Každý střízlivý den je ráj na zemi
- 9/ K životu nepotřebuješ, peníze, alkohol, cigára.
- 10/ K životu potřebuješ postel, chleba, práci

Je to málo, je to moc, je to blbost? Mě to vyšlo. Základem je být tvrdý sám na sebe a nečekat na pomoc jiných. NEVYDÍRAT svým alkoholismem ostatní (rodinu, manželku, přítelkyni) Já se odstěhoval do malého bytu, nakoupil zásobu zdravého jídla, pitné vody a zalezl na dva týdny domů. Dva týdny jsem sám čistil své tělo a chystal se na očistu duše....pak přišlo peklo. Peklo trvalo dva měsíce. Pak se to začlo obracet k lepšímu. Dal jsem to. Pak li že se někdo právě teď rozhodl přestat ať mi napíše a já ho zkusím provádět začátkem, zkusím mu být rádčem:-) mentorem, trenérem:-) Hezký den

=====

## Re: Mne se to povedlo

Vložil PetrCh - 07/06/2013 17:16

---

Ahoj. Moc hezky napsáno. Mě se nevede, pořád nemůžu uvěřit, že jsem alkoholik, nebo spíš nechci. Rozumem to však vím, a měsíc nepiju pak týden liju. Ničím všechno co mám. Vytisknu si tvé desatero, moc se mi líbí a je v něm pravda. Díky

=====

## Re: Mne se to povedlo

Vložil smutnamerinka - 07/06/2013 18:14

---

Musíš být silná osobnost. Mám přítele, tomu se to nevede. Byl i na léčení, ukončil ho předčasně. Nabízíš pomoc, ale já bych potřebovala pomoc spíš pro sebe. Potřebovala bych návod, jak na něj působit, aby konečně pochopil, že alkohol je svinstvo. Jestli můžeš a chceš, tak napiš na: smutnamerinka@seznam.cz

Dííík!

=====

## Re: Mne se to povedlo

Vložil lepsiden - 07/06/2013 23:30

---

Já vím, že má rada bude znít blbě. Jdi si dnes lehnout a večer přemýšlej, pokud možno střízliv o tom co dál. Pak těsně před spáním uzavři dohodu se svou duší, s bohem, nebo třeba s ďáblem. Dohodu o nepití alkoholu. Dej si do mobilu, nebo peněženky, pod polštář? fotku své blízké osoby, kterou miluješ (syn, matka, manželka,?) osoba která ví že tě ztrácí když piješ. Ráno až se vzbudíš tak se podívej do zrcadla a prohlídni si abstinenta. Od té chvíle jsi abstinent!!!! Jsi abstinent!!!! Jsi abstinent!!!! Neporazí tě láhev, chceš žít. Každá vteřina abstinence se počítá, každý den je odměna, ABSTINENCE TRVÁ Když to bude silné a budeš se chtít napít, vzpomeneš si nejdřív na dohodu s někým (bůh? ďábel? - to je na tobě), podíváš se na fotku blízké osoby a zhodnotíš zda to má smysl...když překonáš tyto dva kroky, podívej se do zrcadla a opakuj si mantru - jsi abstinent!!!! Jsi abstinent!!!! Jsi abstinent!!!! pak je důležité něco udělat, fyzická námaha, něco co běžně neděláš. Změň svůj život!!! Jsi abstinent!!!

PS: Možná ti to přijde pošahané, ale věř mi že mne to funguje:-)

=====

## Re: Mne se to povedlo

Vložil ha13 - 09/06/2013 11:54

---

Všechno,úplně všechno,co pomůže překonat závislost není blbost.Moc ti fandím a obdivuju tě,protože ten,kdo přestane pít,zaslouhuje zatracenej respekt.

=====

## Re: Mne se to povedlo

Vložil Petr - 09/06/2013 12:35

---

Já taky lepsidenovi fandím a řídím se jeho radami a radami dalších přátel co to dokázali..Znam jích taky pár z AA.

Lepsiden díky za podporu

=====

## Re: Mne se to povedlo

Vložil ztroskotanec - 10/06/2013 08:45

---

lepsidene, to vypadá velmi dobře, to, cos napsal ... já mám prochlastaný dům, živnost i manželství ... zdá se, že i zdraví ... takže budu muset udělat to, co ty, všeho nechat a naordinovat si tvrdou očistu ... fysickou i duševní ... nepil jsem v životě nejdéle tři měsíce v marné víře, že to na očišření stačí, a že se stanu pouze příležitostným konsumentem jako ostatní ... naopak, rozjelo se to během následujících tří

měsíců, kdy jsem pil opravdu dost málo, nakonec ještě víc a ustálilo na hladině, kterou si tělo prostě pamatuje a MUSÍ ji denně mít, nedá se oklamat ... nezbyde než trvalá abstinence ... tož si navzájem držíme palce a děkuju lepsidenovi za inspiraci a motivaci ...

=====

## Re: Mne se to povedlo

Vložil lepsiden - 10/06/2013 20:19

---

Nulová tolerance alkoholu!! To je jediná cesta. Ten kdo neumí pít nemá jinou šanci. Klucí a holky, bratři a sestry od lahve, milovaní zpiřaři. Začneme prvním a základním krokem. Zbavte se sebelítosti. Nelitujte se!!! Ať se stalo cokoliv. Jste chudí? Opustila vás žena, muž, matka, dcera atd? Nevadí!! Nevím jestli se vrátí když přestanete pít, ale vím že se nevrátí když pít budete. Víte kdo je váš nepřítel, kterého musíte porazit? Vy sami! Tak se přestaňte litovat a začněte honem uvažovat o ABSTINENCI. Sebelítost je jako skluzavka do sraček. Tak že dnešní úkol je NELITOVAT SE A NELITOVAT NIČEHO

=====

## Re: Mne se to povedlo

Vložil Marek - 11/06/2013 12:54

---

Ahojte,

chvilu som premyslal o tomto vlakne a napokon som sa rozhodol, ze prispejem.  
V podstate sa chcem podelit o svoje skusenosti a motivovat dalsich.

lepsiden tu napisal body, postup, navod, ktory podla mna funguje :).  
Tiez som presiel podobnymi stadiami, aj ked v mojom pripade nie tak dramatickymi.

Nepijem sice "len" 4 mesiace, ale vysledky su neskutocne.  
Sila a odhodlanie, kazdym dnom bez alkoholu rastie.

Co by som ja este dodal je, ze odmenou je skutocne navratena dostojnost, hrdost a sebaucta.  
Z toho potom pramenia dalsie benefity, ako laska, chut zit, chut byt s blizkymi a ine dobre veci,  
na ktore sa alkoholik nesustredi, ani si ich nevsimne (nevsima).

Toto ale nespoznate inak, len tym, ze skutocne prestanete pit a zacnete vyhravat bitku za bitkou :).  
Z odstupom casu mi to pripada, ako prislovie, ze syty hladnemu neveri.  
Ja ked som prestaval/prestal pit, tiez mi boli tieto slova ako sebaucta a podobne cudzie.  
Neveril som, ze staci prestat pit.  
Tiez sa mi nepodarilo na prvý pokus prestat, tiez som sa vrátil späť, raz po týždni, raz po mesiaci.  
A čo nasledovalo? Lutost a vycitky, tzv. poflamove depresie.  
Az ked som to dokazal 3-ti a teraz po 4 mesiacoch viem, ze sa to da a odmena je nadherna.

ztroskotanec, smutnamerinka,  
mozno by ste si mali na uvod zmenit nick na nieco pozitivnejsie.  
tieto nicky v sebe nenesu nic pozitivne ani motivacne.  
skor ako pise lepsiden je v nich citit sebalutost.

Drzim palce. Skutočne sa nelutujte a ani nič nelutujte. Lutosť je spúšťacom.  
Mne v začiatkoch pomohol suchý dom a vedomie, že chuť na alkohol odoznie.  
Spociatku to odoznievanie trvalo dlhšie, ale teraz už je to kratšie a kratšie.  
Zaroven verím, že príde čas, kedy už na alkohol ani nepomyslím, resp. sa mi stane úplne ľahostajným,  
čo už pri niektorých akciách pocítujem sám na sebe a dokážem vedľa neho v pohode existovať.

Keby Vás čokoľvek zaujímalo, píšete.  
Rad sa podelím o moje skúsenosti.

Marek

=====

**Re: Mne se to povedlo**

Vložil andrea - 11/06/2013 14:16

---

**Re: Mne se to povedlo**

Vložil Jessie - 16/06/2013 00:42

---

Lepsiden: Díky za inspirativní příspěvky, naprosto ti věřím že to funguje a vím o čem mluvíš! Respekt před tebou a před všemi kdo porazili to slabé já v sobě a chtějí být zase silní a opravdoví a makají na sobě.

Abstinenci zdar!

=====

**Re: Mne se to povedlo**

Vložil Liba - 16/06/2013 08:39

---

Já lituji každého dne, který jsem propila, nežila, jen jsem si namlouvala, že je dobře, vůbec jsem netušila, do čeho padám. Těžko se mně vracelo ke střízlivosti, hrabala jsem se ze dna, málem umřela, nyní svých 9 let střízlivosti si užívám, jsem šťastná.

=====

**Re: Mne se to povedlo**

Vložil Jessie - 16/06/2013 14:31

---

Přežila jste! Poučila. Našla cestu k sobě a přijetí sebe. Je to těžké, odpustit si, když jste ubližovala tolik

let nejen sobě ale i svým blízkým, ale věřím, že vše má svůj skrytý smysl a význam a člověk vždycky zaplatí za vše. Žijme teď správný život, střízlivý, v současnosti, minulost už nezměníme. Díky Líbo, myslím, že tu hodně pomáháte!

Liba napsal:

Já lituji každého dne, který jsem propila, nežila, jen jsem si namlouvala, že je dobře, vůbec jsem netušila, do čeho padám. Těžko se mně vracelo ke střízlivosti, hrabala jsem se ze dna, málem umřela, nyní svých 9 let střízlivosti si užívám, jsem šťastná.

=====

## Re: Mne se to povedlo

Vložil Liba - 16/06/2013 14:54

---

Právě tak to je. Minulost byla, nemůžeme ji změnit, ale své průsery můžeme napravit tím, že jsme střízliví, pomáhat jiným alkoholikům, v rodině se omluvit, vysvětlit, že jsem nemocná, i všem, co jsme ublížili a záleží nám na nich, srovnat dluhy z minulosti jde, a pak jen žít přítomností, užívat si maličkostí, smát se, nemít okna, špatné svědomí, nikdo nás nemůže vydírat, pomlouvat, .....k tomu všemu mně pomohla léčebna a AA, mám co vracet, vím, že to jde, vím, že je to těžké, ale určitě to stojí za to.

=====

nj

Vložil lepšídén - 17/06/2013 21:33

---

Ahoj všem z Řecká. Sedím u stolu, ostatní pijí víno (dva roky mé abstinence mě baví!! Jsem pyšný abstinent), já na minerálce a pohoda. Udělal jsem si z odpírání a porážení závislostí koníček. Tak že v tichosti a se vši pokorou, leč nesmlouvavou tvrdostí k sobě oznamuji že třetí týden nekouřím. Je to záhul. Je-li tady někdo kdo se chce přidat odvykat se mnou (od čehokoliv odvykat) jsem připravený.

=====

## Re: Mne se to povedlo

Vložil Lucie - 05/07/2013 20:03

---

Dobrý den všem, lepsi mudni moc gragujiji a zároveň moc děkuji za ten návod. Já jedu v alkoholu už cca 6let, ale kromě toho, že jsem díky tomu přišla o práci, řidičák, přítele a málem i syna, jsem se v alkoholovém opojení i málem zabila pádem z výšky... dali mě dokupy, zase sportuji, ale ani tato zkušenost mi nepomohla. Včera jsem se opět opila a dnes mi bylo tak zle, že jsem dokonce zvracela krev... dnes jsem se rozhodla, že s tím prostě musím přestat a tyto stránky a rady, by mi měly pomoci. Tak mi držte palce, ať to zvládnou!! Moc děkuji za případnou podporu a slibuji, že budu dávat informace, jak to budu zvládat. A pokud by tu byl někdo, kdo se rozhodne jít do toho se mnou, bylo by to lepší, protože v týmu se vše zvládá lépe :-)..

=====

## Re: Mne se to povedlo

Vložil Lucie - 07/07/2013 21:52

---

Ahoj všichni,

tak dnes to je 4tý den, co abstinuji. Hrozně krátká doba, vím, ale první den jsem nemohla spát, strašně jsem se potila a samozřejmě nejedla. Včera jsem spala už o něco lépe, mám chuť k jídlu a zatím žádné deprese ani chuť na alkohol. Musím říct, že na něj ani moc nemyslím, ale možná je to tím, že jsem pořádně uklidila byt, šla k vodě - miluju sluníčko a plavání a večer si dala pořádně do těla na cvičení, na které chodím už do února, vždycky jsem to nějak zvládl, ale pak si dala flašku vína...uvidím, jak to bude dál..

=====

## Re: Mne se to povedlo

Vložil Liba - 08/07/2013 05:12

---

Lucko, pozor na tu krev v blití!Není to sranda!No, a vymysli další aktivity, nové!!Potěš se nějakou věcí, nauč se radovat z maličkostí, měj se ráda, svět Tě začne bavit, bude dobře.

=====

## Re: Mne se to povedlo

Vložil Lucie - 08/07/2013 23:10

---

Ahoj Libu,

já se taky vylekala, ale nejspíš to bylo z toho, jak jsem tak úporně zvracela, až mi asi v krku praskla nějaká žilka, nevím,bylo to jen ten jeden večer, každopádně další den v pohodě za mnou, dneska pěkně přehrada, sluníčko, plavání, musela jsem uklidit, vyprat a uvařit otčímovi, ptž mamka je na dovče a zatím jsem stále OK, až se divím, každopádně děkuju moc za podporu a rady, zítra pokračuji a normálně se na to těším!! Hezký večer, no pro mě už noc, jdu spát a ráno mě čeká intenzivní hledání práce...

=====

## Re: Mne se to povedlo

Vložil Liba - 09/07/2013 04:18

---

Výborně, unav tělo, mysl, těš se na nový lepší život, měj motivaci.Jestli chceš, napiš mně soukromě,jen vydrž!Stojí to za to, Ty zatím nevíš, jak je ta střízlivost bezva.

=====

## Re: Mne se to povedlo

Vložil Lucie - 09/07/2013 22:17

---

-----

No, ale kam ti mám napsat soukromě? Jinak ale vím, jaké to je, vzpomínám na to, když jsem žila normálním životem... dnes další den, v pohodě, no problém...teď mrtvola po cvičení...L.

=====

**Re: Mne se to povedlo**

Vložil Liba - 10/07/2013 05:55

---

Sklenickova.Liba@seznam.cz

=====

**Re: Mne se to povedlo**

Vložil Vanda - 12/07/2013 10:57

---

Ahoj všichni.Lepšíden a Lucie mě nabudily na to zkusit to s Vámi. Jsem alkoholička a s přestávkami piju tak deset let.Já jsem tzv.kvartální alkoholik.A včera jsem vypila láhev vodky a je mi fakt zle,hlavně psychicky.

=====

**Re: Mne se to povedlo**

Vložil PetrCh - 12/07/2013 11:03

---

To když udělám já tak jdu rovnou ráno do hospody abych se napravil..atd...atd

=====

**Re: Mne se to povedlo**

Vložil Vanda - 12/07/2013 11:21

---

Tak to já ne.Ráno naprostá morální kocovina.A večer buď si už nedám nic a zase třeba měsíc někdy víc si nic nedám nebo se večer zase naliju a tak to pár dní táhnu a pak zas pauza.

=====

**Re: Mne se to povedlo**

Vložil Vanda - 12/07/2013 11:32

---

Večer se tu za Vámi stavím,doufám,že zvládnou si žádnou flašku nekoupit domů.

=====

## Re: Mne se to povedlo

Vložil lepsiden - 12/07/2013 20:44

---

Zajímá mne jak dopadneš. Potřebuješ pomoci?

=====

## Re: Mne se to povedlo

Vložil Vanda - 17/07/2013 13:03

---

Ahoj lepsiiden tak jsem si v pátek tu láhev nekoupila,vzala jsem si v práci na celý další týden dovolenou,v sobotu ráno jsem vyzvedla dítě u babičky/piju když nikdo není doma a nebo potají večer/a vyrazily jsme se známou a dětmi na chalupu k vodě.Do teď úplně v pohodě, ani si na to nevzpomenu.A to je právě můj problém.Já jsem měsíc,dva i půl roku v pohodě a pak jedu i 14 dní.Večer se opíjím až o sobě nevím.Dala jsem na tvou radu a každé ráno si před zrcadlem říkám ,jsem abstinent'.Měj se pěkně,budu se snažit dál a zkusit to jako ty.

=====

## Re: Mne se to povedlo

Vložil Liba - 17/07/2013 17:56

---

Jsi kvartální alkoholik,Tvé střízlivé dny se budou zkracovat, až budeš pít nonstop.Je výborné, že si to uvědomuješ, a přestáváš pít.

=====

## Re: Mne se to povedlo

Vložil Vanda - 17/07/2013 18:38

---

Ja vím Líbo,moc dobře si to uvědomuji.Jenomže třeba po těch dvou měsících mě „otrne"a řeknu si ,dyť to tak hrozné se mnou není,někdo pije denně.Ale já pít normálně už neumím,já nesmím pít vůbec.Jak si říkala ty doby mezi pitím se budou zkracovat. Má někdo s tímhle zkušenost?A jak to zvládá?

=====

## Re: Mne se to povedlo

Vložil Jessie - 17/07/2013 19:06

---

Ano, ja mam s timto zkusenosti, bude se to zkracovat, jedina cesta je nepit, jinak se v tom vicemene budes placat stale nahoru a dolu. A pokud si nereknes dost zcela NAVZDY, bude te to postupne tak

---

vycerpavat a prohlubovat se ze je to stejne prohrany boj dopredu, nemuzes si dat ani kapku. Klic je uvedomit si ze jsi jina - nejsi jak ostatni co si daji sklenku nebo obcas i sedmicku a funguji, ty jsi alkoholik, je to nemoc, zacni se o ni zajimat a lecit se - tedy nepit.

Vanda napsal:

Ja vím Líbo,moc dobře si to uvědomuji.Jenomže třeba po těch dvou měsících mě „otrne"a řeknu si ,dyť to tak hrozné se mnou není,někdo pije denně.Ale já pít normálně už neumím,já nesmím pít vůbec.Jak si říkala ty doby mezi pitím se budou zkracovat. Má někdo s tímhle zkušenost?A jak to zvládá?

---

## Re: Mne se to povedlo

Vložil PetrCh - 17/07/2013 20:28

Já mám zkušenost zase takovou, že se mi (zatím) neprodlužuje doba mezi jednotlivými tahy, ale prodlužuje se doba tahu,za kterou uspokojím svůj alkoholový mozek !! No a minulý týden po šestitýdenní abstinenci jsem si myslel že jsem frajer a když jsem ve čtvrtek začal pít s tím, že v sobotu už se nenapiju, musel jsem si v neděli požádat v práci o dovolenou abych to vůbec rozchodil..Samozřejmě koukali divně, říkali že takhle to nejde, naposledy atd..to se mi ještě nikdy nestalo si udělat ostudu v práci..ach jo.Snad to bude dobrý,no...takže bacha na to..chlast si z alkoholikem nakonec udělá co chce !

---

## Re: Mne se to povedlo

Vložil Lucie - 20/07/2013 16:44

Ahoj všichni,

předně se omlouvám, že jsem se neozvala, ale byla jsem mimo republiku, nikoliv mimo sebe :-). Takže jen hlásím, že jsem v pohodě, bez alkoholu a ani po něm nijak netoužím. Nevím, jestli tou poslední pověstnou kapkou bylo uvědomění si, že mám dítě a pak to zvracení s krví, ale nějak jsem se sama v sobě zasekla a jde to v pohodě. Navíc má střízlivost obrovskou výhodu v tom, že člověk uvažuje normálně a ne, že si stále něco nalhává jako to je v případě pití. Kromě jiného už nemám nateklá víčka a obličej, takže vypadám zas jako člověk :-). Upřímně je mi zle například z Bartošové a celé té její skazky okolo ní, protože vím, že něco podobného v menších rozměrech se dělo i okolo mě a ženská alkoholička je snad ještě horší než když je to chlap...ona do toho má nejspíš ještě i prášky, takže asi takhle, Libu, tobě napíši na ten tvůj mailík soukromě, ale musím ještě dodat, že jsem šťastná, že to dávám a ti, co jste mi napsali a podporovali jste také autoři toho, že jsem "čistá", moc, moc děkuji! Nemám ještě vyhráno, vím to, ale cítím se o 10let mladší, zdravější, nejsem unavená a celé mi to dodává seběvědomí.. takže, další bojovníci, piště, pomůže vám to a vrátí normální život!!

---

## Re: Mne se to povedlo

Vložil bonfalot - 21/07/2013 14:20

Ahoj, asi som na tom podobne, alebo este aj horsie. Prepil som 20 rokov a stratil naozaj co sa dalo stratit. Prepil som doslovne niekoľko firiem, sudy, exekucie a prisiel o rodinu, domov o dôstojnosť a prisiel som k znamke kvality, hlupak, alkoholik a skrachovanec. Trochu som sa urovnal ale množstvo alkoholu bolo neohranicene, kým som nepadol doma do tmy a nič, tak som to robil posledne dva roky nonstop. Ako náhle voľno sup zasoba vyna a na ix, do tmy. Pol roka som vydržal mal som implantat, ale som ho prepil. Depresia, vycitky svedomia a smutok za deťmi mi tak dolahliže som večer čo večer pil liter vina ako vodu rok. bol som aj v centre AA raz vo franfurkte ale bolo to na pár dní a znova. Teraz sa snažim zostať triezvy 6 dní, mám strasne stavy, zle spím, depresia, smutok, nechut nič robiť. V noci sa potím ako keby ma hodili do bazena. Mam sialene sny. Ano rád by som využil tvoju pomoc, a to veľmi rád. S pozdravom B.

=====

**Re: Mne se to povedlo**

Vložil bonfalot - 21/07/2013 14:26

---

Lepsiden, ja potrebujem pomoc je to na maslu...

=====

**Re: Mne se to povedlo**

Vložil PetrCh - 21/07/2013 15:06

---

Bonfalote, já myslím, že ti může pomoci hlavně lékař..Někdy to opravdu není možné zvládnout doma !!

=====

**Re: Mne se to povedlo**

Vložil Renata - 21/07/2013 15:35

---

Příspěvek byl správcem webu smazán z důvodu porušení vnitřních pravidel diskuze.

=====

**Re: Mne se to povedlo**

Vložil Liba - 21/07/2013 17:04

---

Snaž se jíst, jíst , chodit ven na procházky, trochu unav tělo.Zavolej na nejbližší AA, někdo s Tebou promluví, pomůže.

=====

**Re: Mne se to povedlo**

Vložil bonfalot - 21/07/2013 19:05

---

no v mojom prípade je to trochu problem nakoľko zijem v nemecku a situacia je trochu ina ako na slovensku. Ale zatiaľ bojujem :-)

=====

### Re: Mne se to povedlo

Vložil bonfalot - 21/07/2013 19:10

---

bol som na stretnuti aa, bolo fajn, no musim hlavne sam chciet. Mam vela moznosti co mozem robit, len nevedel som co ta apstinencia zo sebou nesie, potrebujem viac informacii ako ste to presli a pocity. Lepsie sa to pocuva v rodnej reci ako v polstine alebo nemicine.

=====

### Re: Mne se to povedlo

Vložil PetrCh - 21/07/2013 19:53

---

Ahoj.rada je lehká, NEPÍT..Ovšem špatně se provádí.

Co získáš, když se napiješ? Bude ti líp..jenže jak dlouho, dokud nezačneš střízlivět, pak se budeš muset napít zase a takto pořád dokola a pořád blíž ke dnu.Nekonečný kolotoč končící špatně, nikdy ne jinak...Takže vydržet nepít a ono se to MUSÍ začít zlepšovat, nejde to jinak, prostě se tolepší, to je 100%, ovšem jak dlouho to bude trvat, ví pánbů..Ale nepočítej že to bude deset minut, taky si nepil pouze deset minut ale mnohem dýl..jak říká můj tata, sám si se do toho dostal, tak si sám taky pomůž

=====

### Re: Mne se to povedlo

Vložil Liba - 22/07/2013 04:54

---

V AA i v Německu potkáš krajana, je tam hodně skupin, jen tam musíš chodit často pomůže Ti to,, a neřeš řeč, když Ti chce někdo pomoc, vůbec nevíš, jak s Tebou ten alkohol může zatočit.

=====

### Re: Mne se to povedlo

Vložil bonfalot - 22/07/2013 20:51

---

Ahoj Libo, za 5 rokov som ziadneho slovak nestretol. som na siedmom dni bez alkoholu a citim sa trochu lepsie. Dakujem za super podporu.

=====

## Re: Mne se to povedlo

Vložil Liba - 23/07/2013 05:13

---

Je to zvláštní, ale na AA i v cizí řeči, kdy nic nerozumíš, přesto Tě ta skupina posílí, nabereš energii, a oni třeba ví o Čechovi, Polákovi...

=====

## Re: Mne se to povedlo

Vložil Jacob - 18/10/2013 13:58

---

pěkné čtení pěkné desatero...jsem bez pití měsíc a jsem šťastný jako nikdy dřív...ale potřebuju radu jak to dál udržet jak do toho zase nepadnout.držim se a zatím mám silnou vůli...Ale moc se bojím...nechci se už nikdy vrátit....

=====

## Re: Mne se to povedlo

Vložil Pavla 7 - 18/10/2013 15:42

---

Ahoj Jacobe pokud se už nikdy nechceš vrátit - nemusíš. Četla jsem i tvůj druhý příspěvek že se držíš měsíc, vyhýbáš se mejdanům a párty. Dělán to podobně, nikam nechodím a když jsem byla na svatbě a na narozeninách řekla jsem si dnes pít nebudu a nepila jsem. Už tak se mi tam šlo o mnoho lépe, páč jsem věděla aspoň nebude ostuda a odporná kocovina - výčitky, okna atd. Postupem času nemám na chlast ani pomyslení. Jestli si nervózní před párty kup si nějaký byliny na zklidnění, pij co máš rád z nealka, bo si najdi prozatím nějakou dobrou výmluvu, nemoc např.

Na jednom konzíku se mi vysmál amant u baru, objednala jsem si colu . no a on prý " to je pech co ty řidičové", byť řidičák nevlastním, nechala jsem ho v tom alkoholovém oparu a šla :laugh: .

=====

## Re: Mne se to povedlo

Vložil Liba - 18/10/2013 16:55

---

Už jsem to někam psala, ten kdo zatím nechce jít na AA, může si číst AA diskuzi Triezvy priestor, každý den je tam plno příspěvků k naší nemoci, určitě si tam najdete něco, co pomůže, potěší.....je to anonymní, nemusíte přispívat, jen číst, poznávat.

=====

## Re: Mne se to povedlo

Vložil Pavla 7 - 21/10/2013 14:03

---

Vše je v našich hlavičkách. Špatné myšlenky dělají svou práci, zvláštní je to, pokud se člověk snaží být

---

lepší pokaždé je to kus cesty a dlouhá práce. Pokud má spadnout ke zlu, jde to velmi rychle. Rozloučit se s něčím co nám bere naši čistou duši, naše Já je dobré. To něco nás po celý náš život předělává k obrazu svému, je těžké to opustit - ať je to chlast, cigára, drogy. Už jsme kuřáci, alkoholici, feťáci, ale nenarodili jsme se tak. Narodili jsme se čistí a krásní. Teď se musíme vrátit zpátky do svého, najít se, poznat se, milovat se. Jak s tím začneme máme čistý štít, co bylo - bylo. Teď je teď, ten nádherný pocit svobody stojí za dlouho cestu, ale během té cesty poznáme spoustu nových věcí, a ty nás naučí jít dál. A nakonec najdeme sebe, čisté a krásné a pocítíme to dobro v nás.  
Procházka v lese no, vždycky se mnou zacloumá :laugh:

=====

## Re: Mne se to povedlo

Vložil Natálie - 21/10/2013 22:34

---

Tak já to vidím realističtěji a i když už dávno nepiju, tak pořád mě štvou sluníčkoví lidičkové. Ale věřím, že někomu tento přístup může pomoci a to je hlavní.

A mě osobně procházka v lese nic neříká a docela nudí, ale zase takové pěkné golfové hřiště a fajn hra, to je vlastně taky příroda :laugh:

=====

## Re: Mne se to povedlo

Vložil Liba - 22/10/2013 04:39

---

Když tě baví golf, také dobře, jen něco dělej, potěš se. Nevím, koho myslíš tím sluníčkovým, ale dívat se na svět pozitivně, radovat se z maličkostí je dar, radost, bohatství. Přála bych ti to také poznat.

=====

## Re: Mne se to povedlo

Vložil Pavla 7 - 22/10/2013 11:00

---

:laugh: :laugh: Libuško nejspíš mě, moc mě to potěšilo, sluníčkoví lidé, moc hezké Děkuji  
Jako malá jsem taková chtěla vždy být. Ale adrenalin mám též ráda, hory a jízda na prkně.... ;)  
Není to přístup ale filozofie, alkohol, tabák a drogy jsou zbraně hromadného ničení, a někdo to vymyslet musel. Vždy jsem nesnášela stádovitost, začleňování někam, v lese jsem sama sebou. Je to naprostá svoboda.  
Tady je spousta sluníček páč se snaží pomáhat, i ty pomáháš když píšeš své zkušenosti ani nevíš jak. Možná máš představu že nosím na tváři věčný úsměv, ale vyvedu tě s omylu. Zvířata mě učí být dobrý člověk, příroda též protože je čistá a nádherná, na nic si nehraje. jo možná jsem jiná ale sama sebou, už si nikdy nechci na nic hrát, proto nechci pít abych mohla být sama sebou. Když je člověk čistý a nenese v sobě žádné zlo, je to extáze ;)

=====

## Re: Mne se to povedlo

Vložil Liba - 22/10/2013 13:36

---

Souhlas, být sám sebou je svoboda. Ta pravá, krásná. Příroda je neskutečně silná, daleko víc, než si my lidé připouštíme. Dnes jsem s vnučkou byla v lese, šourali jsme nohy v listí, házeli ho po sobě, to bylo štěstíčko. Ráda se usmívám, směji, ale také občas zuřím, jsem našťvaná... normál.

=====

## Re: Mne se to povedlo

Vložil mirek47 - 29/12/2013 09:17

---

Já jsem jako Ty. Chlastám a chlastám celé dny celé roky a najednou se něco zlomí a člověk už nechce být otrokem tekutého čerta. Já nemám žádné desatero, ale vím, že už nechci žít životem kdy mnou někdo nebo něco manipuluje. Já už nechci být loutka na provázcích!

Ještě jedna záležitost mi dává sílu nepít a to je, že již nechci nikomu vědomě ubližovat a obtěžovat svojí opilostí.

Nepiju zatím ani ne čtyři měsíce, ale i to je úctyhodné a skvělé!!!! Každý, byť i jediný den bez pití je skvělý.

Přeji všem dobrý nový rok, čistou hlavu, radostné ledviny a měkká játra !!!

=====

## Re: Mne se to povedlo

Vložil Noely - 13/01/2014 15:25

---

Ahoj Fresh Boarder doufám že jsem to napsala dobře moc bych si vážila tvé pomoci. Jsem momentálně pracovně v Holandsku a začala jsem mít taky neovladatelné problémy s alkoholem a nevím jak začít s abstinencí piji tak trochu zvláště jeden den piji bílé víno vždy jsem měla určitou míru ale teď už ji nemám vypiji třeba liter a půl sama večer a už se mi ráno nechce do práce nechci o ni přijít poněvadž lidé v mé práci jsou perfektní a já musím říct sama za sebe že jsem tak trochu workoholikem a prací to až přeháním. Chtěla jsem zkusit ibogain ale musím říct že mám strach je to všechno tak strašně těžké vždy jak je problém zvítězí alkohol začlo mi to prakticky před rtokem kdy jsem se dozvěděla že můj již bývalý přítel mě 16 let vodil za nos a mou dceru sexualně zneužíval moji dceru od jejich devíti let myslela jsem že je konec mého života tak jsem jej milovala a jen pro něj žila a on mi tak ublížil a myslím že se s tím neumím vyrovnat a to je ten můj problém mám sice nového přítele ale myslím že jej miluji jinak že už asi nikomu nebudu důvěřovat... toto nepíšu pro omluvu sama sebe to né prostě piji a přiznat si to je pro mě už moc velká odvaha a pro to vás moc prosím dejte mi vědět co si o tom myslíte budu moc ráda

=====

## Re: Mne se to povedlo

Vložil Noely - 13/01/2014 15:29

---

Noely napsal:

Ahoj Fresh Boarder doufám že jsem to napsala dobře moc bych si vážila tvé pomociJsem momentálně pracovně v Holandsku a začala jsem mít taky neovladatelné problémy s alkoholem a nevím jak začít s abstinencí piji tak trochu zvláště jeden den piji bílé víno vždy jsem měla určitou míru ale ted už ji nemám vypiji třeba liter a půl sama večer a už se mi ráno nechce do práce nechci o ni přijít poněvadž lidé v mé práci jsou perfektní a já musím říct sama za sebe že jsem tak trochu workoholikem a práci to až přeháním . zvláštní je že na druhý den nepiji vůbec a třetí den už mám zase chut....chtěla jsem zkusit ibogain ale musím říct že mám strach je to všechno tak strašně těžké vždy jak je problém zvítězí alkohol začlo mi to prakticky před rtokem kdy jsem se dozvěděla že můj již bývalý přítel mě 16 let vodil za nos a mou dceru sexualně zneužíval moji dceru od jejich deviti let myslela jsem že je konec mého života tak jsem jej milovala a jen pro něj žila a on mi tak ublížil a myslím že se s tím neumím vyrovnat a to je ten můj problém mám sice nového přítele ale myslím že jej miluji jinak že už asi nikomu nebudu důvěřovat...toto nepíšu pro omluvu sama sebe to né prostě piji a přiznat si to je pro mě už moc velká odvaha a pro to vás moc prosím dejte mi vědět co si o tom myslíte budu moc ráda

=====

### Re: Mne se to povedlo

Vložil PetrCh - 13/01/2014 15:40

---

Noely mě se stalo něco podobného..Pil jsem a najednou jsem zjistil, že přemýšlím čím dál častěji o tom, že nepůjdu do práce abych mohl pít dál...dostal jsem z toho hrůzu, že mě vůbec napadlo, že nechodit do práce a opíjet se dokud nedojdou peníze mě vůbec napadlo !

=====

### Re: Mne se to povedlo

Vložil Liba - 13/01/2014 16:34

---

Noely, když mně napíšeš na můj soukromý mail, pošlu ti kontakt na jednoho Čecha, co žije také v Holandsku, ví, zná o alkoholismu hodně, rád ti pomůže, chceš?Sklenickova.Liba@seznam.cz

=====

### Re: Mne se to povedlo

Vložil Karel Preisler - 30/01/2014 05:53

---

Zdravím všechny. Poctivě jsem přečetl všechny příspěvky a zajímalo by mě, jak se mají všichni, co sem psali. O některých vím(i když nepíši, čtu pravidelně), ale co vy ostatní? Třeba Lepšídne co děláš a jak se daří abstinovat?

=====

### Re: Mne se to povedlo

Vložil Eva - 14/02/2014 12:42

---

ahoj..chcem poďakovať za Tvoj príspevok...vytiskla som si ho...musím to dokázať aj ja...ten boj musím sama so sebou vyhrať..

=====

## Re: Mne se to povedlo

Vložil Lenka B. - 22/02/2014 19:14

---

Dobry večer všem. Abstinuji 45 den a je to úžasné. Na alkohol nemám vůbec pomyslení. Mám spoustu energie, nápadů, nových aktivit. Dcery (17 a 14 let) se na mě zase začaly usmívat :-). Jenom, v posledních dnech mě dost bolí hlava, je mi zima a chce se mi spát. Zajímalo by mě, jestli je tento stav normální po tolika dnech nepití. V prvních dnech a týdnech abstinování jsem nic takového na sobě nepozorovala. Nebo je to počínající jarní únava, nevím. Děkuji.

=====

## Re: Mne se to povedlo

Vložil Jana Mertosová - 22/02/2014 19:49

---

TAK OPATRNĚ.alkoholik se napije i když je dobře i když je zle.Důvod si najde vždycky.No a ta únava je běžná v počátcích.ZPŮSOBUJÍ TO NEPŘIZNANÉ EMOCE KTERÉ JSOU V POČÁTCÍCH,JE V TOM TAKÉ BOJ S NEPŘIZNANÝM STRACHEM,KTERÝ MÁŠ ALE POPÍRÁŠ HO,ANIŽ SI TO UVĚDOMUJEŠ.PROSTĚ STÁLE SVÁDÍŠ NĚJAKÝ VNITŘNÍ BOJ,KTERÝ ZATÍM NECÍTÍŠ A TÍM NEMŮŽEŠ PŘIZNAT.Když jsi pila měl alkohol funkci startéru do raketové rychlosti, která ti mohla zůstat zatím bez alkoholu.Později už tlumiče všeho i vnitřních prožitků mimo zlosti agresivity nepochopení a sebelítosti.UŽ TENTO BOJ JE VYSILUJÍCÍ ALE ZATÍM TI FUNGUJE RADOST A PÝCHA,ŽE TO DÁVÁŠ.Časem to přestane fungovat

=====

## Re: Mne se to povedlo

Vložil petrch - 22/02/2014 19:53

---

Jana má pravdu..Já to mám podobně, nepiju a cítím se unavený, po práci si hodinu lehnu a je to do večera dobrý.Je to přesně tím bojem, ikdyž to třeba tak necítíš (nebo si to spíš nepřipouštíš) tak tě to vyčerpává..Neříkej, nelži, že nemáš strach že nevydržíš a napiješ se, po 45 dnech abstinence..Pokud ne, nejsi alkoholička, nebo pokud si stal se zázrak a uzdravila ses za měsíc a půl..Přesně tyhle emoční stavy vysilují hlavně psychicky!Proto jsi unavená

=====

## Re: Mne se to povedlo

Vložil Pavla 7 - 22/02/2014 20:10

---

No Petře já to ale také nepociťovala na začátku, myslela jsem si že na alkohol nemyslim, ale bum...tři

---

měsíce jak když nebyli, ale naštěstí byli.

Vnitřní boj je a vysiluje pomalu a jistě. Teď se na to třeba opravdu snažím nemyslet. Řekla jsem si že pít nebudu a po Všech zkušenostech na to nemyslím jako fakt. Euforie a pocit štěstí pomine, jako u cigaret pak už je to asi otázka jak hodně byl člověk rozhodnutý a jaké argumenty si v jádru duše dal. Pro mě je teď třeba dobrý si uvědomovat že prostě pít nebudu....teď rok...chci to zkusit rok a pak se uvidí. To na mě funguje...né dnes ale rok abych pochopila spoustu věcí. Rok života není tak mnoho a poznání za to stojí. Nemyslím na to protože prostě rok pít nebudu, za to nic nedám ;)

=====

## Re: Mne se to povedlo

Vložil Liba - 23/02/2014 05:31

---

Lenko, spíše je to chřipka, nebo ta jarní únava.

=====

## Re: Mne se to povedlo

Vložil Lenka B. - 23/02/2014 11:06

---

Líbo, díky.

Petře, jistě, že zdaleka nemám vyhráno, z chlastu mám největší respekt, ale jen jsem se chtěla podělit o svoje drobné vítězství sama nad sebou. Takhle dlouho nepít, se mi ještě nikdy nepodařilo. Dobíjí mě pročítání si příspěvků těch, co píší že abstinují několik let, pro mě je to obrovská inspirace.

=====

## Re: Mne se to povedlo

Vložil ko.marti - 23/02/2014 11:30

---

Ahoj Lenko,

gratuluji a držím pěstí, ozývej se, prosím, jak pokračuješ:)

Krásný jaro

M:)

=====