pozitivní a negativní motivace
Vložil Drahoslava - 01/04/2018 10:10

Zdravím všechny, kteří se snaží abstinovat. Chtěla jsem už dávno založit téma, ale nebylo moc času, teď mě k tomu nakopl příspěvek Sochaře. Jde o to, co vás při všedním dni nějakým způsobem(pozitivním nebo negativním) ovlivnilo,motivováno nebo vás přinutilo se zamyslet ba dokonce se zastydet.
sochař navštívil kostel,kde byla nastenka s prosbami deti, aby rodiče nepili a on si uvědomil jak je rád, ze už nepije.
Něco v tomhle duchu.

==========

Re: pozitivní a negativní motivace
Vložil Drahoslava - 01/04/2018 10:53

Tak nic, píšu to už počtvrté a myšlenku asi nedokončím. Na tomto webu je spousta příběhů, situací, ale chtěla jsem je sjednotit do jednoho vlákna. Dám další příklady všedního dne: Allie nabourala autem a po roce abstinence s klidem dýchla do balónku uvědomujíc si i po takové době, jak je to prima.
Nebo stojím ráno v 7,00 po noční u kasy a přede mnou týpek tak 40, červenej a opuchlej jak prase, táhlo z něj na sto honů, kupoval nejlevnější vodku, pak šup do auta a mě naskočilo" bože děkuji, že už nemusím".
Každému z nás co abstinují určitě naskakují tyhle situace, myšlenky, pocity ať už pozitivní(to je super, že už nepiju), nebo negativní(bože takhle jsem to měl/a taky hrůza).
Takže pište, pište, pište, pište i obyčejné věci, co vám docházejí.
P.S. Jestli se mi to zas neuloží, tak už na to prdím. Hezký den a omlouvám se za chyby.

==========

Re: pozitivní a negativní motivace
Vložil Renča - 01/04/2018 12:49

Ahoj Drahu, hmmmm těžké téma ;) na první pohled brnkačka, ale od rána nad tím dumám B)

A teď super pocit: jsem v kuchyni a chlopek mi pomáhá vařit. Poslala jsem ho do jedné, málo používané skříňky pro něco a najednou přišel ten šťastný pocit - otevřel skříňku a nic tam skovaného nebylo - byla to totiž jedna z mých schovek. Podal mi misku a nechápal, proč se blaženě usmívám.

A tyto drobné denní zážitky mě motivují nevzdávat to, nepodlehnout.

A co Vy, ostatní?

==========

Re: pozitivní a negativní motivace
Vložil Drahoslava - 01/04/2018 13:06

To je přesně ono Renčo, jen tak nějaká maličkost :)
Mě třeba na začátku abstinence řekl jednou synek večer u čtení pohádky:" mamko tobě nějak voní z pusy." Styděla jsem se hrozně :(

==========

Re: pozitivní a negativní motivace
Vložil Lemonka - 01/04/2018 14:25

Ahojte všichni :)

Výborné téma, Drahu :woohoo:

Pro mě je asi největší motivací fakt, že už se ráno nebudím se strachem a totální depkou, co že jsem to minulou noc prováděla či řekla. Většinou teda obojí :S Výčitky jsou tytam. Tenhle pocit je opravdu k nezaplacení a jsem za něj moc ráda.

V druhé řadě bych zmínila zlepšení zdravotního stavu. Já osobně byla zavodněná jako blázen, opuchlá, škaredá, třepající se věc. Teď se sama sebe neděsím, po ránu v zrcadle, což je taky pokrok :)

Celkově se už tolik nebojím. Já měla strach snad ze všeho a ze všech, dokud jsem se nenalila :blink:

==========

Re: pozitivní a negativní motivace
Vložil Lenka - 01/04/2018 14:32

Tak ještě e moc popisovat nemohu, ale me vážně pomáhá byt v tom baru, vidět, jak je přítel spokojeny, ze nepiju a sam ma jen nealko. Koukat se na ty ostatni, někteří v pohodě, ale někteří úplně mimo. Je mi jich líto, je to ale jejich volba a JA K NIM nepatrim :)

Dcera si me pamatuje namol jednou, syn prý asi třikrát-statečně jsem to ukrývala... Pokaždé musím nahlasit, co jsem si dala k pití a syn si se mnou placa dlaní za každý úspěšný den. Jednou jsem totiž po kalbe ráno skolabovala a on se strašně leknul, ze jsem umřela. Nevěděl, ze jsem pila. Ja ANO a ten jeho strach byl šílený. Neměl by už nikoho. Dodnes si pamatuje, jak čekal na tatu, az se vrátí z prace a jak před smrti skolaboval.. Nedavno jsem padla znovu, ale to mi jen vypnuly nervy do nohy. Chtěla jsem doslapnout a noha jako by nebyla :laugh: Ten pocit, ze nemusím lhát synovi ani sama sobě byl úžasný

==========

Re: pozitivní a negativní motivace
Vložil Drahoslava - 01/04/2018 15:11

Leni: síla,dojemné :huh:
Takže :
Nemuset lhát, nemít výčitky, nebát se, neklepat se, po splasknutí lepší vzhled :P

==========

Re: pozitivní a negativní motivace
Vložil zdenek.dry - 01/04/2018 16:58

Dobré tema.. Na léčbě při postupu na další urovně jsme museli napsat a pak na velke komunitě přečíst všelike elaboraty co kdo vytvoří na tema "Co od léčby očekavam".Strašně jsem si s tím lámal hlavu,ale byl na to nějaký čas,čas si to všechno v bedně poskládat,a když jsem to dával do kupy,tak jsem se de facto už nevědomky podilel na utváření mojeho dalšího stavu a bylo to v léčbě hodně důležité období..tam dobře vědí jak na to:)Napsal jsem hlavně,že se už nechci bát,nechci přidělávat starosti nejbližším,chci být v kontaktu s okolím s úsměvem a bez zábran,nechci lhát,chci dobře usínat a vstávat,chci se těšit do práce,na další den,chodit rovně..Když jsem to tam zpocenej četl,nemohl jsem popadnout dech,nervozitou a trémou se třepal i můj erární župan,tak mě to samotnému znělo jako hodně vzdálená budoucnost..No a buch ho,ted je to teprve čtyři měsíce co jsem zpět a moje přání se plní,můžu se na sebe podívat,užívám si dny,chodím rovně a z doslechu jsem se dozvěděl,že i rovně působím..Vážení,to je taková pecka,že to stojí za všechno na světě,je to to,co mě každý den dává sílu,co mě sytí,je to moje živá voda a přineslo mi to obrovský klid a mír tam dovnitř,kde dřív byl samý zmatek,strach,spěchání a lež..Za to díky vám i tady na foru,je to pro mě normal ofiko doléčování,ty všechny příběhy tu jsou podobné a hodně k přemýšlení,dávají znát,jak závažný je alkoholismus a všechny ty jeho triky a fígle..Uff..

==========

Re: pozitivní a negativní motivace
Vložil léčitel1981 - 01/04/2018 17:56

Hezky napsáno souhlas..O to jde..A ne o to, tady sdílet jestli sem se vydržel týden nenachlastat..To nikomu nedá vůbec nic, ale nechám je při tom..Pokud to někomu pomůže tak není alkoholik, ale pouze vypitá lebeda, což má s alkoholismem společné pouze to C2H5OH

==========

Re: pozitivní a negativní motivace
Vložil Lenka - 01/04/2018 18:17

Léčiteli, každý den bez chlastu pomůže, tělu i duši. A proč nepsat i o dobrých pocitech? Podělit se o ně. Nepripadam si jako vypita lebeda. Ale tak třeba alkoholik nejsem, třeba jsem byla jen někde na hranici a zalekla jsem se ;) Ty mi to jistě prozradíš :)

==========

Re: pozitivní a negativní motivace
Vložil Krtek - 01/04/2018 18:35

A si alebo nie si?

==========

Re: pozitivní a negativní motivace
Vložil (_!_) - 01/04/2018 18:43

Drahoslava napsal:
Zdravím všechny, kteří se snaží abstinovat. Chtěla jsem už dávno založit téma, ale nebylo moc času, teď mě k tomu nakopl příspěvek Sochaře. Jde o to, co vás při všedním dni nějakým způsobem(pozitivním nebo negativním) ovlivnilo,motivováno nebo vás přinutilo se zamyslet ba dokonce se zastydet.
sochař navštívil kostel,kde byla nastenka s prosbami deti, aby rodiče nepili a on si uvědomil jak je rád, ze už nepije.
Něco v tomhle duchu.

Podíval jsem se do zrcadla, zhodnotil se a bylo to vyřešeno :-)

==========

Re: pozitivní a negativní motivace
Vložil Lenka - 01/04/2018 20:25

Krtku ja vlastne nevím. Vždy jsem se spíš považovala za pijana. Alkohol jsem nepotřebovala, ale když se nějaká akce vydařila, tak se zadařilo. No potom po smrti manzela jsem se rozvášnila s pitím trochu vic. Zadna hruza se ale nekonala. Před dvěmi lety se to ale nějak zvrtlo. Hledala jsem novou práci a nechtěli mě nikam pustit. Nikoho nezajímalo, jestli mam na nájem a že bych dělala cokoliv, abych nemusela být dál doma a utápět se v depkách ze smrti nejlepší kámošky. Asi jsem nevědomky převzala její žezlo a začala popíjet doma. K vaření, úklidu, za odměnu, ze vzteku,.. Dělala jsem větší a větší blbosti. Když se někde nepilo, tak mi to nevadilo. A když se pilo, tak do dna. Spíš jsem často porušila tu jednu skleničku. Víno jsem vyšlupla raz dva. Spíš jsem byla pivař. 6,7 dvanactek za večer v klidu. No a když byl k tomu nějaký panák, tak o to lépe. A žádné tlamolepy jsem tedy nepila. Tak asi 2x týdně. Někdy do třetice jen tak trochu.

Tak jo nebo ne? :ohmy:

==========

Re: pozitivní a negativní motivace
Vložil zdenek.dry - 01/04/2018 21:46

..drž se známýho "zda si myslíš,že máš problémy s alkoholem,tak je máš" No,a kdo je má,je alkoholik,a i podle toho mála,co pises,tipuju,že jsi alkoholik jak vyšitej.Ale tipuju.Takže tak

==========

Re: pozitivní a negativní motivace
Vložil Lenka - 01/04/2018 22:17

Zdendo. Souhlasim a proto jsem tady a drzim se. Za tři týdny mažu do centra závislosti, třeba se dozvím víc

==========

Re: pozitivní a negativní motivace
Vložil zdenek.dry - 01/04/2018 22:19

..honosny nazev..to je soukrome zarizení,statní?

==========

Re: pozitivní a negativní motivace
Vložil Ja - 02/04/2018 07:57

---

zdenek.dry napsal:
..honosny nazev..to je soukrome zarizení,statní?
Na Slovensku to nazýváme:

CPLDZ = Centrum pre liečbu drogových závislostí. B)

==========

Re: pozitivní a negativní motivace
Vložil Drahoslava - 02/04/2018 08:01

Dobré ránko všem, pište prosím hlavně ty motivace nebo zámysly, ať se to nezapráská.
Dnes poprvé v životě nebudu rozlívat štamprle koledníkům ;)
Příští rok už nikdo z dospělích nepřijde. No uvidíme :blink:
Budou to šoky :silly:

==========

Re: pozitivní a negativní motivace
Vložil Ja - 02/04/2018 08:07

Drahoslava napsal:
Dobré ránko všem, pište prosím hlavně ty motivace nebo zámysly, ať se to nezapráská.
Dnes poprvé v životě nebudu rozlívat štamprle koledníkům ;)
Příští rok už nikdo z dospělích nepřijde. No uvidíme :blink:
"Budou to šoky" :silly:
...", ale príjemné = triezve šoky!" :blush: :ohmy:

==========

Re: pozitivní a negativní motivace
Vložil Agi - 10/07/2018 19:44

Zrovna v době,kdy jsem abstinovala si malá rozbila když vylezala ze sprchace o rám hlavu. Vlitla jsem do koupelny a v tom šoku první myšlenka,jezis,já nemohu řídit . A ta úleva, když mi došlo, vždyť ty vlastně nepiješ.... Uff.. a nechci domyslet,jak to pak případně ovíněná matka vysvětluje, když zavolá záchranku. Brrr...fuj

==========

Re: pozitivní a negativní motivace
Vložil Lenka - 16/07/2018 21:31

Musím to sem napsat. Zmínila jsem, že na podporu abstinence jsem si založila skupinku. Je super, jede, sranda, všichni se tak nějak podporujeme. No a protože jsem asi potřebovala vytáhnout z ulity, navrhla jsem sraz. Vydařil se. Bylo nás 10 skupinových plus něco lidiček kolem, děti, drahé polovičky a tak. Pár z nás se trochu odvazalo s pitím. Jedna osubka už nacnuta přišla, dal pila pivo a k tomu už mixlou colu s rumem. Byla sranda, nikdo neprudil. Někdo pil normálně, někdo vůbec a někdo holt i sám se sebou. Chvilkama jsem měla nutkání - jednu sklenku vinecka, vždyť všude říkají, jak napomáhá zrychlit metabolismus a jak je to zdravé. No nic nebylo! Zdravé jen pro někoho. Určitě ne pro nás, kteří by u jedné sklenky skončili možná tak na poprvé a pod dozorem.
Jak strašně jsem si ulevila, když jsem viděla ty prázdné půllitry a dokonce vyprazdnenou petku s namixovanou colou. V tu ránu jsem si říkala, tak tohle se mělo stát a mělo to svůj důvod. Na místě toho "vyvrhela" by jsi byla dnes ty a možná by to bylo ještě horší. Asi určitě. Na to jsem sledovala, jak do sebe přítel lupe pivo a na to panáky a sevřelo se mi hrdlo, snad až averzí. Takže to negativni.. Vidět ty zoufale lidičky a vědět, že jim nikdo jiný nepomůže. Vidět, jak se baví, ale vědět, že je to jen jakási maska. A pozitiv-ten skvělý pocit,ze já to nejsem a záchvaty smíchu a úžasnou náladu jsem zvládla i bez voltů.
A dokonce jsem den na to vytáhla do kina drahou polovičku na Úsměvy smutných mužů. To bylo podiveni, co ten démon všechno dokáže,

==========

Re: pozitivní a negativní motivace
Vložil Allie - 17/07/2018 05:14

Počkej, mate skupinu, kde se vzajemne podporujete v abstinenci, meli jste sraz a tam se vesele pilo? Fakt? Každopádně jsem ráda, že si to ustála, ale jinak bych se asi držela stranou. ..

==========

Re: pozitivní a negativní motivace
Vložil Lucie - 17/07/2018 13:05

---

sraz skupiny, kde chcete skončit pít, a kde se pije, opravdu nechápu.. asi šlo o to, že ty "polovičky" do skupiny nepatřily, jenže pak už to není sraz na podporu abstinence.. takhle bych si vzájemnou podporu v nepití fakt nepředstavovala ;) to si dám radši s kámoškama v cukrárně latté B)

==========

Re: pozitivní a negativní motivace
Vložil Cibulka - 17/07/2018 22:15

Ties som sa cudovala ze co to vlastne jaky zraz bol :laugh:

==========

Re: pozitivní a negativní motivace
Vložil Lenka - 17/07/2018 22:30

Já to asi špatně napsala. Skupinka vznikla na podporu mé abstinence, ale píšeme si všichni. Přidala jsem několik známých, ty přidali své známé.. Je to podpoře a porozumění a to ve finále nemusí být jen o abstinenci. Každý si našel své téma. Holt jsou tam i živější duše, ale mně to nevadí. Naopak. Jsem ráda, že na tom místě nejsem. A našla jsem mezi tou bandou i spřízněné duše, které se alkoholu ani nedotknou

==========

Re: pozitivní a negativní motivace
Vložil Pijak - 18/07/2018 09:20

Já mimo doléčováky lidem, že nepijou nevěřím (a ani tam to neberu na 100 procent). Jednou jsem se takovému (kolega z práce), co mi tvrdil, že nepije rok svěřil, že nepiju kvůli problémům s alkoholem, po několikaměsíční střízlivosti, taky tvrdil, že nepije už rok. Nakonec mi opilý volal z firemního večírku a tak překecával, až mi zlomil a já se s ním vožral (původně jsem se vymlouval na onemocnění člena rodiny, jemu jsem se svěřil, že tam nejdu, abych se neopil). Pak mi vysvětlil, že pije jen když je to zadarmo.. Takže těmhle pastičkám se vyhýbám a nevěřím. Než se na mě spustí kritika, jak jsem blbej, tak chci říct, že je to pár let a já už jsem jiný.. Hlavně v tom, že se nespoléhám na nepijící mimo doléčováky..

==========

Re: pozitivní a negativní motivace
Vložil Krtek - 18/07/2018 16:31

Já mimo doléčováky lidem, že nepijou nevěřím.
Ja už so stretol chlapíka, ktorý "nepije". Teda občas si dá pivo, ale to nie je alkohol. Pre neho. :)

==========

Re: pozitivní a negativní motivace
Vložil Ja - 19/07/2018 07:10

Mnohí takíto "nepijúci/abstinenti" radi o alkoholizme diskutujú "medzi svojimi/v krčme", ako inak →pri pive... "Veď pivo nie je alkohol! Či?!?"... :silly:

==========

Re: pozitivní a negativní motivace
Vložil Lenka - 19/07/2018 22:31

Jestli je to na mě, je mi to fuk. Protože vím nejlépe co dělám. A taky vím, že i pivo nebo vino je chlast :laugh:
Taky už nejsem u barmana, ale ve svém útulném bytečku a nemusím se za sebe stydět ;) No, a vy si můžete myslet, co chcete

==========

Re: pozitivní a negativní motivace
Vložil Richard Abraham - 23/07/2018 16:02

Mimojiné co to je negativní motivace? Mě to přijde spíše jako oxymoron ...

==========

Re: pozitivní a negativní motivace
Vložil Allie - 25/07/2018 05:21

Jednim z obrovskych plusů abstinence je to, že můžete fungovat pro své blizke.
Třeba když vám o pul desate vecer volají policajti, že si mate zajet pro dítě, protože vyrobilo pruser. Tak jasný, vytočená jsem na max, není to nic extra vazneho, princezna bude mít zaracha až žčerná. Ale! Stát se to předloni, tak nevím... jela bych tam nalitá nebo bych tam vůbec nejela a musela shánět někoho. No byl by to mazec. V deset večer už jsem bývala dávno v komatu. ... Takže jsem ráda, že mužu jako matka fungovat. V těžkem obdobi puberty své dcery :laugh:

==========

Re: pozitivní a negativní motivace
Vložil Pijak - 25/07/2018 08:51

Prosimtě ty toho naděláš, dneska se dá jet Uberem za pár korun.. Navíc kdyby přechrápala na policii, tak by si příště dala větší pozor..

==========

Re: pozitivní a negativní motivace
Vložil Agi - 25/07/2018 10:17

Teda Pijaku, tak tohle bylo motivující fakt hodně :) :laugh: :laugh: :)

==========

Re: pozitivní a negativní motivace
Vložil Rachel - 25/07/2018 10:20

---

agi naprosto souhlasim. Když mi večer zavolaj že něco potřebujou nebo i vyzvednout z kina nemusim vymejšlet jak to udělat, abych nemusela řídit.

==========

Re: pozitivní a negativní motivace
Vložil Pijak - 25/07/2018 10:25

Jsem si dělal srandu, samozřejmě :laugh: . Jet pro dceru, když je v maléru, to bych ještě pochopil.Ze mě si pár lidí krátce po tom, co jsem přestal pít, dělalo až otroka... Byl jsem taxík zdarma, nosič nákupů a nebudu psát co dál.. Takže 24h nejsem k dispozici na zavolání.

==========

Re: pozitivní a negativní motivace
Vložil Agi - 25/07/2018 11:08

Jasný, já to po pochopila.. : :) . A Ráchel, někde nahoře tu pisi,jak děkuji Bohu, že se v době mého pravidelného popíjení nic dětem nestalo, protože s chlastem bych je neodvezla a napita vysvětlovat zachránce, proč je s rozbitou hlavou volám a že nikdo jiný doma s ridicakem nebyl... No hrůza, jak já fakt zodpovědná osoba díky chlastu naprosto nezodpovědná

==========

Re: pozitivní a negativní motivace
Vložil Stopka - 02/03/2022 15:16

Cituji a ztotožňuji se, jsou to opravdu pozitivní přínosy, které by už abstinující alkoholik opravdu nerad opuštěl :
-jasné a nezakalené vnímání lidí
-přesné odezírání emocí z jejich obličeje
-posilující prvek intuice (vnímání pravdy za slovy)
-klidnější spánek
-vyostřené smysly (wow – sluch, čich, hmat atd.)

-větší sebejistotu a napojení na svůj “střed”
-umění říkat ne, jdi, nechci atd.
zdroj citace
https://zakonybohatstvi.cz/zmena-paradigmatu/
Autor tam pokračuje dále ve svém osobním příběhu:..K tomuto bodu chci doplnit, že absolutní abstinenci držím dodnes. Slíbil jsem si, že vydržím tuto výzvu do března 2022. A již nyní vím, že jsem rozhodnutý pokračovat dál.

Ani na Silvestra jsem si nedal kapku alkoholu.

==========

pozitivní motivace
Vložil Stopka - 02/03/2022 15:29

---

nerad opustil, ztratil-oprava.

==========

Re: pozitivní a negativní motivace
Vložil Marie - 05/03/2022 14:05

Zdravím všechny abstinující. No pro mne je teď momentálně největší pozitivum prostě normální fungování, ráno vstát - jet na stacionář, pak třeba jet za neteřemi, pokec s kamarády. doma uvařit a uklidit. Normální spánek. V konečné fázi jsem totiž opravdu nedělala nic jiného než pila, zavřená doma. ráno hned do krámu pro flašky, v noci na benzinku, odmítala jsem se s kýmkoliv vidět.
Taky beru fakt jako pozitivní, že jsem teď pomoc pro ségru, jejíž manžel je kvůli práci doma 14 dní a 14 dní v zahraničí, takže můžu pohlídat, pohrát si s neteřemi, bez toho aniž bych řešila, že se musím potajmu napít aby nepřišel absťák.
Hrozně velká motivace jsou i finance, protože jednak pití není levná záležitost a taky když vzpomenu na blbosti co jsem dělala v opilosti spojené s mánií bych si nafackovala - půjčka (člověk ani nemusí do banky, něco nakliká do aplikace a hned má peníze na účtě), pak neuvážené nákupy. No teď to mám všechno poměrně pod kontrolou i když se to docela horko těžko zachraňuje.

==========