

Alko literatura

Vložil Cibulka - 26/07/2018 23:36

Ahojte, neviem kam to mam napisat, tak to skusim takto.. Vie mi niekdo poradit nejaku literaturu, knihu o alkohole, alkoholizme, zavislostia a podobne?Pripadne nazori co sa vam pacilo,nepacilo, pomohlo a cca o com to bolo. Vopred dakujem

=====

Re: Alko literatura

Vložil Allie - 27/07/2018 07:32

Ahoj Cibulko, někde tu je téma Alkohol ne, raději knihu. Tam něco najdeš.

=====

Re: Alko literatura

Vložil Ja - 27/07/2018 07:35

Cibulka,

to najdôležitejšie nájdeš tu:

<http://www.anonymnialkoholici.cz/literatura/knihy.html> B) :)

alebo tu:

<http://www.alkoholici-anonymni.sk/literatura/>

=====

Re: Alko literatura

Vložil Ja - 27/07/2018 07:53

Možno hľadáš samu-seba, v tu:

<http://www.alkoholik.cz/zavislost/forum/12-jen-tak-o-alkoholu-v-beznem-zivote/26018-alkohol-ne-radeji-k-nihu.html> :D

=====

Re: Alko literatura

Vložil Gennosuke - 27/07/2018 15:47

Rozhodne od Nespora "Zustat strizlivy", ke stazeni jako PDF je na strankach autora
<http://www.drnespor.eu/tyka06e.pdf>

V zasade teoreticky souhrn vseho duleziteho co by mel alkoholik vedet o svem problemu. A spousta hodne moc dobrych rad.

=====

Re: Alko literatura

Vložil Cibulka - 27/07/2018 22:21

Dakujem za odpovede, nieco si vyberem ;) este detajl, chcela by som vediet ktore knihy su neni nejak ze nabozenky zalozene, taka literatura ma nelaka, tie od aa tusim su take ci?

=====

Re: Alko literatura

Vložil Pijak - 28/07/2018 00:50

Nešporovi knihy jsou neduchovní, jak ta zdarma ke stáhnutí, tak ty co vydal a stojí peníze (kolem 200 Kč), od AA je neduchovní nebo téměř neduchovní jen žlutá kniha Triezvi život. Ta je ale celá jen slovensky... Což se ti asi bude líbit. Je plná praktických rad.

=====

Re: Alko literatura

Vložil Cibulka - 28/07/2018 06:19

Zacala som citat toho nespora co je na nete, ked sami to zapaci, tak si aj objednam ;) A mne slovensky text nevadi :laugh:

=====

Re: Alko literatura

Vložil Sochař - 30/07/2018 00:11

Tak žlutou (tenkou) knihu Triezvy život mohu jen doporučit. A to nadšeně. Dostala se mi kdysi a je to hodně dávno do rukou na jedné z mých prvních, zvědavých a nesmělých návštěv AA. A byla to tehdy pecka do čenichu- v pravý čas. Netvrdím, že je geniální- ale zapůsobila na mě tak. Vlastně svou obyčejností, jednoduchostí. Tehdy a vlastně i roky potom jsem nehledal cestu, jak nepít vůbec, ale cestu, jak občas pít, jak to "zvládnout". Znáte to. Prostě jsem byl začátečník. Až při četbě knížky Triezvy život mě teprve začala napadat ta -úchvatná a osvobozující-myšlenka, totiž, že nechci a nebudu pít vůbec.

=====

Re: Alko literatura

Vložil Sochař - 30/07/2018 00:28

Triezvy život

Obsahuje zkušené a osvědčené metody, které členové AA mohou používat, aby se nevrátili zpět k aktivnímu alkoholismu.

=====

Re: Alko literatura

Vložil Cibulka - 30/07/2018 22:41

Diky sochar, precitam si ju, nieco take jak opisujes hladam :)

=====

Re: Alko literatura

Vložil Sochař - 30/07/2018 22:51

Zkus to. Mě pomohla právě ta "obyčejnost." A taky hrůza z chlastu...

=====

Re: Alko literatura

Vložil MichalB - 31/07/2018 01:24

Pribehy alkoholicky ktera prosla x lecbami, nez prestala pit dlouhodobe.
<https://www.kosmas.cz/autor/35532/bohunka-novakova/>

=====

Re: Alko literatura

Vložil stef - 31/07/2018 10:12

ja som narazil na psychoterapeuta Jana Jilka

<http://www.janjilek.cz/eshop/>

akurat tu od neho citam pruvodce zivotem v abstinenci v pdf:

<https://docplayer.cz/1838429-Jan-jilek-pruvodce-zivotem-v-abstinenci.html>

=====

Re: Alko literatura

Vložil MichalB - 01/08/2018 10:00

Zajimave:

<https://www.ceskatelevize.cz/porady/10214732147-ze-zavislosti-do-nezavislosti/210572231060001-jak-prezit-abstinenci/>

<https://www.ceskatelevize.cz/porady/10266574720-zavislosti/>

<https://www.ceskatelevize.cz/porady/10267743819-kdyz-v-tom-jedou-zeny/>

=====

Re: Alko literatura

Vložil Pijak - 01/08/2018 10:55

Ten Jílek je docela zajímavěj..

Jinak, abych jen nespamoval, mám rád třeba tenhle film

<https://www.csfd.cz/film/2647-leaving-las-vegas/prehled/>

=====

Re: Alko literatura

Vložil MichalB - 01/08/2018 11:31

Dobri holuby se vraceji - kniha (i zfilmovano - to znamo asi vsichni).

=====

Re: Alko literatura

Vložil Sochař - 01/08/2018 21:20

Tak jsem vylezl z kina, Úsměvy smutných mužů. Hmm. Nejspíš za to může vedro, ale mě tam nějak hrozně naštvávala ta scéna, jak partička zdatných alkáčů a i pár krásných mladých alkáček (Vietnamka) hravě přelézá bránu léčebny a utíká s koníky bělouši pryč a krajem do dále, no nic. Asi jsem škarohlíd z vedra.

Leaving Las Vegas a Dobří holubi- jasně klasika.

Ale co mě dostalo a co považuju za absolutně povedenej film o hrůze chlastu a je to skvěle natočený a skvěle zahráný-polský film U Strážného anděla. Lze najít s českými titulky. To je film, kde je fakt cítit chladný dno láhve.

=====

Re: Alko literatura

Vložil Krtek - 01/08/2018 21:37

Keď už spomínaš film, tak jeden nezvládnutý craving.

<https://youtu.be/uLJNBbKQyYE>

=====

Re: Alko literatura

Vložil MichalB - 02/08/2018 10:14

<https://www.csfd.cz/film/1084-muj-nejmilejsi-bar/prehled/>

Byl i zfilmovaný příběh alkoholiku, který založil v USA AA.

=====

Re: Alko literatura

Vložil Pijak - 02/08/2018 10:28

Myslíš asi:

<https://www.csfd.cz/film/19596-jmenuji-se-bill-w/komentare/>

Já jsem hrozně nudil, nedokázal jsem to ani dokoukat. :(

=====

Re: Alko literatura

Vložil MichalB - 02/08/2018 14:10

Ja tedy ne. V podstate vyobrazena moje hruza s alkoholem.

=====