

## začátek je nejtěžší

Vložil pepa popper - 19/01/2022 09:47

---

Ahoj všem,

tak se snažím již třetí den abstinovat. V podstatě díky chlastu jsem ztratil vše, rodinu, přátele a spoustu věcí co jsem v opilosti poztracel. Teď se chci znova nakopnout a vrátit se k abstinenci, vždy když jsem vydržel delší dobu nepít, jsem se cítil šťastnější zdravější atd.

dneska začnu postupně blokovat kontakty na alkáče radoby kamoše, pokaždý když se mi ozvaly tak začala dlouhá jízda pro mě a pak trápení. nechci už někde dlouhé hodiny vysedávat a kecat o nesmyslech co by kdyby. lepší je jednat.

tak držím všem palce co se taky rozhodli začít abstinovat.

=====

## Re: začátek je nejtěžší

Vložil jan novak - 22/01/2022 11:40

---

Ahoj všem :-)

tak sestý den za sebou, stále se držím, dodělávám staré resty. a výsledky se pomalu dostávají. jen mám strach, že mě občas popadne taková euforie, že jsem něco dodělal, a nejradeji bych to šel hned oslavit nekam na pivo. radeji volim prochazku nebo cviceni. blokace cisel pomohla hodne, mel jsem stesti i v byte kde se delali takove ty opilecke dychanky, se ukazala policice a zasahovka, radeji si ani nechci domyslet co se tam muselo stat. radeji dal od tehle doupat. pomaha mi i cist pribehy, ktere jsou tady zapsane, tak drzim vsem palce. :-)

=====

## Re: začátek je nejtěžší

Vložil Meggie - 22/01/2022 19:01

---

Ahoj Jan, tak gratulujuem k 6.dňom :) nech ti to vydrží, prečítaj si tu na vláknach všetko čo budeš môcť, mne to veľmi pomohlo....ja som čítala poctivo 21 dní než som sem 1.raz napísala...len jedno vlákno je tuším zmazané, to najdlhšie čo tu bolo....aspoň sa mi zdá že to tu niekto spomínal že to bolo zmazané kvoli niečomu....kludne sem piš pomáha to..držím palce

=====

## Re: začátek je nejtěžší

Vložil jan novak - 22/01/2022 21:34

---

Ahoj, dekuji moc za podporu. Skoda, ze uz mas vlakno smazane.psat budu, pomaha to. tak at se dari :-)

=====

**Re: začátek je nejtěžší**

Vložil Meggie - 22/01/2022 22:05

---

To nebolo moje vlákno ale jedno vlakno čo som čítavala....teraz chodím na vlákno: Tak jdeme na to, pridaj sa k nám, chodíme tam začiatocníci a píšu si s nami aj dlhoroční abstinenti

=====

**Re: začátek je nejtěžší**

Vložil jan novak - 22/01/2022 23:09

---

aha ok, tak super dekuji za tip

=====

**Re: začátek je nejtěžší**

Vložil Meggie - 23/01/2022 00:07

---

Za máličko :)

=====