

ENVIE DE POSITIF

Par **Profil supprimé** Posté le 30/12/2015 à 09h41

Bonjour,

Ce fil pour partager, avec qui le souhaite, les bons ou moins bons aspects de l'arrêt ou diminution d'alcool.

Exemple: ce matin, exceptionnellement, me suis levée plutôt tard (vers 9h), sans les enfants, en congé... le pied! Sauf que petit mal de tête et un peu dans les brumes.... Et bien suis ravie!!!! 4 jours que je n'ai plus bu (je sais arrêter durant les fêtes, drôle d'idée mais bon, ça m'est venu comme ça), ravie car cet état de fatigue peut en effet être naturel. A force, j'attribuais tous ces symptômes à la boisson, et culpabilisais. Ce que je veux dire c'est que là, je suis réellement moi, tranquille, le mal de tête est passé et je suis en pleine forme, beaucoup plus libre et sans culpabiliser.

J'ai lu quelque part que l'alcool est une solution pur subir sa vie et que la sobriété en est une pour la vivre.

Là, je veux vivre en étant libre, libre de mes décisions, libre d'avoir mal à la tête sans culpabilisé, libre de faire plein de choix et de passer des soirées à lire ou à regarder la tv, discuter avec mon mari et mes enfants, sans être absente, sans m'enfermer dans cette bulle alcoolisée qui même si elle me soulage et m'apporte du plaisir (un verre, deux, puis 3...), finalement me détruit et m'enferme.

Partagez-vous ces idées?

Avez-vous, vous aussi, envie de ce positif si simple et si difficile parfois à obtenir?

Bonnes fêtes à tous,

Luce

2 RÉPONSES

Profil supprimé - 30/12/2015 à 23h54

J'aime cette idée;

"l'alcool est une solution pur subir sa vie et la sobriété en est une pour la vivre"

Mais entre la théorie et la pratique... quand l'envie de boire surpasse l'envie d'arrêter de boire (Rrhoooo aller juste un pour se détendre après la journée..... et qu'on arrive au 5ème)

Ne pas boire le premier sera difficile, mais c'est ma meilleure résolution pour 2016!

Soyons positifs!

Profil supprimé - 01/01/2016 à 15h13

Je veux y arriver aussi !!!
