

Vážení vždy střízliví přátelé, kolegyně a kolegové,
srdečně zdravím a posílám Vám další vydání Střízlivých novinek.

Doléčování na oddělení 31 je jako obvykle:

Anonymní gambleři v pondělky od 18:30. Klub ELPA úterý 16:45–17:45. Skupina pro absolventy: úterý od 18:00 skupina pro patologické hráče: středa 16:30–17:45. Kolem doléčování prosincového doléčování existují určité nejasnosti, proto se před tím podívejte do mého [deníku](#). O Vánocích 24. 12., 25. 12. a na Nový rok 1. 1. 2025 doléčování odpadá. Na Silvestra 31. 12. budou klub a ELPA jako obvykle. Spolu s tím využijte setkání Anonymních alkoholiků a podobných organizací, ty by měly i o svátcích fungovat normálně. Doléčování na odděleních 18 a 35 neuvádím, je určeno absolventům těchto oddělení, informace tam.

PŘÍPADNÉ ZMĚNY VIZ MŮJ [INTERNETOVÝ DENÍK](#).

Nové odborné práce

Nešpor K. [Vyprávění příběhů a léčba návykových nemocí](#).

Nové zápisy v internetovém [deníku](#) (řazeno od nejnovějších)

Hodina štěstí. Druhá strana mince. Udržovat si vědomí závislosti. Kompenzační aktivity jsou zásadně důležité pro zdraví i pracovní výkonnost. Existuje závislost na střízlivosti? Křížová kost a dobré držení těla ve vzpřímené poloze. Proč žít dobře. Pan Veselý a brambory. Co můžete udělat pro oči. Amulety. Pohádka: jak to bylo doopravdy. Něco střízlivého humoru. Jak omezit negativní působení médií? Tygr! Nové zdroje potěšení. Zdraví v množném čísle. Návykové nemoci a stres spolu navzájem souvisejí. Jak je zvládat? Uvědomit si, přijmout a jednat. Jak jste se s tím vyrovnali. Letecká doprava. Jednoduché uklidnění. Nové koště. Zdravé emoce. Kouzla s časem. Jak oslavit narozeniny, svátek Vánoce a Silvestra? Anekdota, kterou mi poslala jedna veselá paní. Pravidlo deseti minut. Důležité je jak! Jak reagovat na posměch (odpověď na dopis). Technika ve službách abstinence. Co místo ústní vody. Život v nastaveném čase. Zamilovaný šuhaj.

Nová videa na adrese www.youtube.com/drnespor

Tam jsou i jejich anglické verze pro přátele v cizině. Řazeno od nejnovějších. [Záchrana kmene Čechomárů](#). [Oslavný tanec](#). [Jak sedět na židli zpříma: tři možnosti](#). [Váš soukromý psychoterapeut zadarmo a kdykoliv](#). [Legrační, ale užitečné](#). [Domácí způsoby, jak omezit hlen v dýchacích cestách](#). [Dnes! Pozor na blondýnky! Tleskejte pro srdce, mozek a zdravé sebevědomí](#). [Bezradná čarodějnice](#). [Pět energií a pět zdravých emocí pro pět orgánů](#).

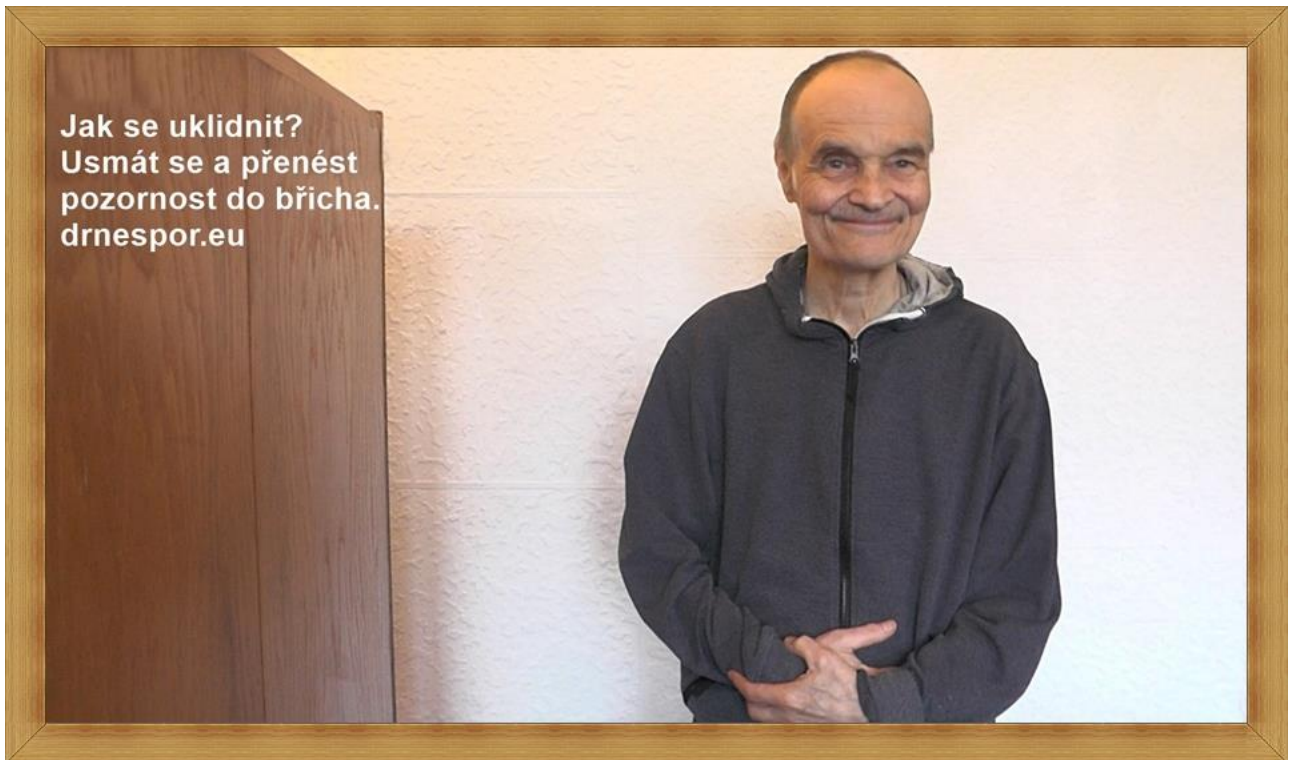
Audio nahrávky

Relaxační a meditační nahrávky: „[Relaxace a meditace](#)“.

Střízlivá hudba a zpěv: „[Písně hrdých abstinentů](#)“.

Nová střízlivá pohlednice

Ta i předchozí jsou volně na mém [webu](#). Tam je i návod, jak je využívat.



Mějte se hezky a střízlivě,
MUDr. Karel Nešpor, CSc.

drnespor.eu

www.youtube.com/drnespor



Technické informace

- „Střízlivé novinky“ vycházejí obvykle koncem měsíce.
- Kdo nechce dostávat „Střízlivé novinky“, ať odpoví na tento e-mail „odhlašuji“.
- Kdo další má zájem o „Střízlivé novinky“, ať mi pošle e-mail.