

SENTIHUELLAS

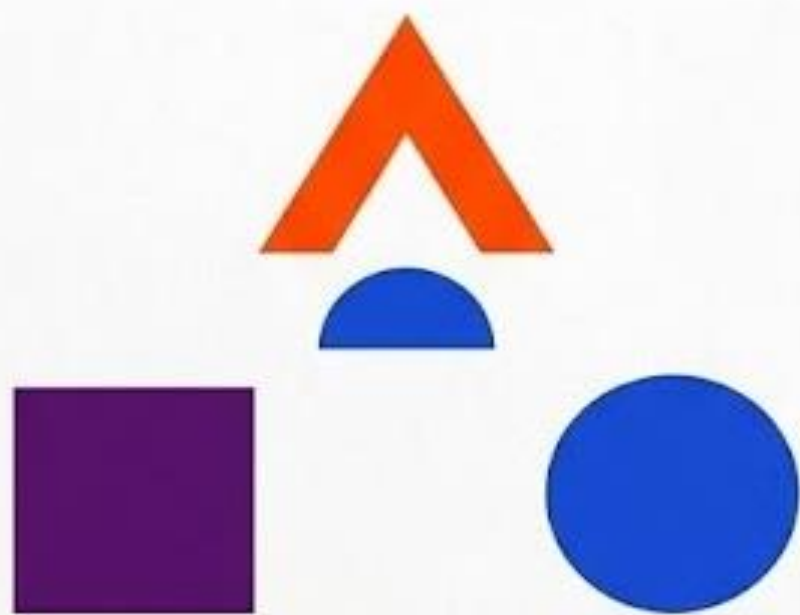
GUÍA BREVE PARA SUPERAR UNA UNA ADICCIÓN

Descubriendo un
camino con sentido

Un enfoque desde la logoterapia

www.sentihuellas.com
+506 6426 7333





1. Reconozca que el cambio es posible

La adicción no define quién es usted.

Aunque hoy se sienta atrapado, siempre conserva la capacidad de elegir la dirección que quiere dar a su vida.

El primer paso consiste en reconocer el problema y abrirse a la posibilidad del cambio.





2. Descubra para qué quiere recuperarse

Muchas personas preguntan:

“¿Cómo dejo de consumir?”

La logoterapia invita a preguntarse:

“¿Para qué quiero dejar de consumir?”

Cuando existe un motivo profundo para cambiar, es más fácil perseverar en el proceso de recuperación.

Pregúntese:

¿Qué persona quiero llegar a ser?

¿Qué sueños deseo recuperar?

¿Por quiénes vale la pena luchar?

¿Qué misión quisiera cumplir en mi vida?

El sentido se convierte en una fuente de fortaleza.





3. Asuma la responsabilidad de su recuperación

Aunque muchas circunstancias hayan influido en el desarrollo de la adicción, la decisión de iniciar el cambio le corresponde a usted.

Responsabilidad no significa culpa. Significa reconocer que, a partir de hoy, puede comenzar a construir una vida diferente.

Cada decisión cuenta.





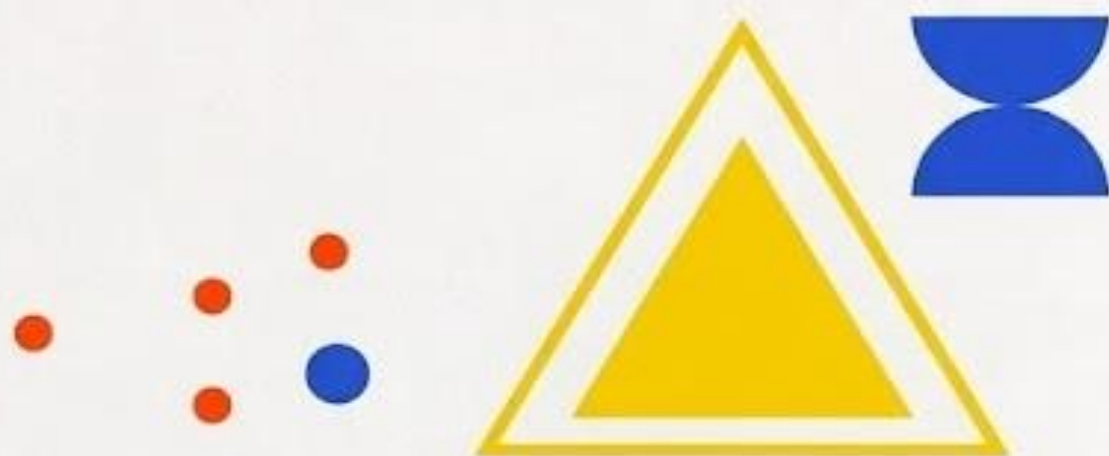
5. Encuentre sentido en la vida cotidiana

No espere a que todo mejore para encontrar sentido.

El sentido también puede descubrirse en acciones sencillas como:

Cumplir una responsabilidad.
Ayudar a otra persona.
Compartir tiempo con la familia.
Aprender algo nuevo.
Cuidar su salud.
Disfrutar la naturaleza.

Cada pequeño paso fortalece el proceso de recuperación.





6. Rodéese de personas que favorezcan su crecimiento

Las relaciones influyen profundamente en la recuperación.



Procure acercarse a personas que:

- Respeten su decisión de cambiar.
 - Lo animen a seguir adelante.
 - Le ayuden a mantener hábitos saludables.
 - Le inspiren con su ejemplo.



Alejarse de ambientes que favorecen el consumo también forma parte del parte del cambio.





7. Descubra que usted vale más que su adicción

La logoterapia enseña que toda persona posee una dignidad que nunca desaparece.

Usted no es únicamente:

Su diagnóstico.

Sus errores.

Sus recaídas.

Su pasado.

Siempre conserva la posibilidad de crecer, aprender y comenzar nuevamente.





8. Acepte que recuperarse es un proceso

La recuperación no suele ocurrir de un día para otro.

Habrán avances, dificultades y momentos de desánimo.

Lo importante es no abandonar el camino.

Cada día sin rendirse representa una victoria.



A decorative vertical bar on the left side of the page, composed of various geometric shapes in blue, orange, yellow, and green, including circles, triangles, and semi-circles.

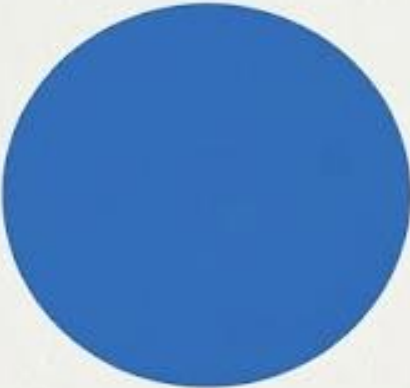
9. Busque ayuda

Pedir ayuda no significa debilidad. Al contrario, demuestra el compromiso de cuidar su vida. Puede buscar apoyo en:

Profesionales especializados.
Grupos de ayuda mutua.
Familiares comprometidos con su recuperación.
Programas de tratamiento.
Personas que hayan recorrido este camino.

Nadie necesita luchar solo.

A large blue semi-circle located at the bottom right of the page.



10. Recuerde que su vida sigue teniendo sentido



Desde la logoterapia, el sentido de la vida nunca desaparece. Incluso después de años de consumo, pérdidas o recaídas, siempre existe la posibilidad de descubrir nuevas razones para vivir.

La recuperación no consiste únicamente en dejar una sustancia.

Consiste en construir una vida que ya no necesite escapar de la realidad para sentirse valiosa.

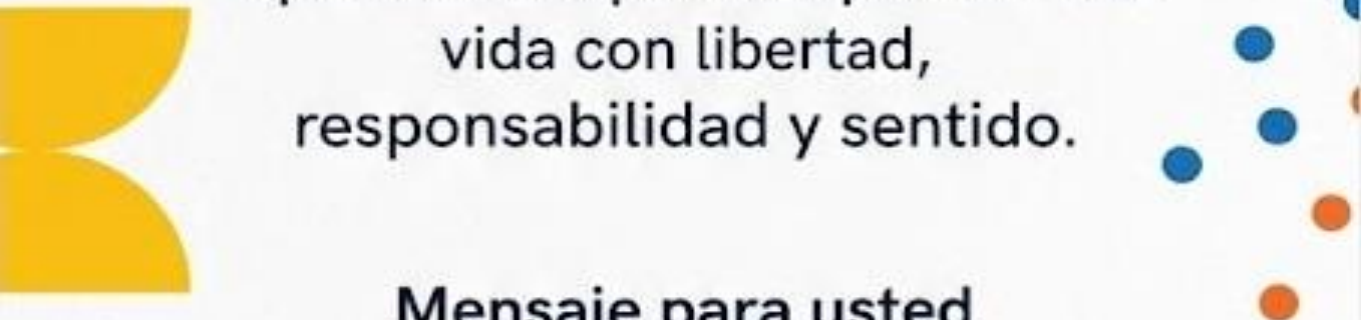




RECORDATORIO FINAL

Su pasado explica parte de su historia, pero no determina su futuro. Cero no detenamo su

Cada día ofrece una nueva oportunidad para responder a la vida con libertad, responsabilidad y sentido.



Mensaje para usted

No se concentre solamente en dejar la adicción. Concéntrese en construir una vida tan significativa que permanecer en recuperación tenga un propósito que valga la pena.





**Si sufre una adicción
o sufre porque un ser
querido la padece,
contáctanos.**

**www.sentihuellas.com
Teléfono +506 6426 7333**

