



Busca el placer dentro de ti, si eres feliz contigo mismo no necesitas ningún estimulante externo ¡Lucha por lo que quieres!

**ADICCIONES (alcoholismo y toxicomanías)** - Lo importante en las adicciones no son siempre las sustancias, sino todos los pensamientos, emociones y motivaciones, además de los deseos y pasiones de que disponemos en nuestro sistema integral personal.

La fuerza interna puede ayudarnos a corregir errores al interpretar los desencadenantes de la adicción, a la vez que aportan unas satisfacciones compensadoras; el afán de superar el consumo es el producto de un trabajo continuado de estimulación de la motivación de logro personal, de pensamiento continuo ordenado y del autocontrol consciente.

Es muy importante nuestra visión de la vida, nuestras creencias personales sobre la forma de vivir, para que en un momento inesperado, incluso una vez superada la adicción, no se vuelva a la dependencia.

Existe una relación estrecha entre sensación – emoción – pensamiento - creencia – pasión y sentido de la vida. Finalmente la reacción no es la consecuencia directa de un estímulo, sino el resultado de un pensamiento y un sentimiento, lo importante es rescatar de nuestro recuerdo la inercia de las representaciones mentales que conducen a una respuesta mecánica y aprendida desde situaciones remotas de nuestra vida.

La acción se desarrolla a partir de una jerarquía de objetivos y estos están siempre en función de la propia experiencia de los resultados. Encontrar los recuerdos, sensaciones y motivaciones que conducen al consumo de drogas es siempre un primer paso imprescindible para desarticular las conductas mecánicas. Sólo a partir de la consciencia de los episodios mentales y su control podemos avanzar hacia la solución y la correcta utilización de los recursos internos propios de cada persona.

## ADICCIONES

Escrito por Antonio Martín

---

Tanto el alcoholismo, como otras drogodependencias, se dan con unas variables críticas de reforzamiento, que van desde las creencias y expectativas sobre los resultados beneficiosos del consumo, hasta la falsa creencia de que no se puede abandonar su consumo. Todo esto, debe ser sometido a cuestionamiento y reflexión.

En resumen, la terapia que mejores resultados proporciona en el tratamiento de las adicciones, es una actuación activa, directiva y flexible, sobre la base de una integración total de la persona sobre sí misma y sobre sus acciones.

En el Centro Belagua, nos apoyamos siempre en una formación integral en técnicas de autocontrol de impulsos, reconocimiento de emociones y pensamientos disfuncionales, tolerancia a la frustración, reforzamiento de la autoestima y mejora del entorno de apoyo social.

;

## ADICCIONES

Escrito por Antonio Martín

---