



# LIBERTAD RECUPERACIÓN

Un programa para recibir  
bienestar emocional y  
recuperación de los malos  
hábitos y las conductas  
adictivas

CONTACTO  
+57 304 375 5348

## Programas que ofrecemos:

- Consejería terapéutica
- Asesoramiento y apoyo familiar
- Grupos de apoyo virtuales
- Seminarios de fin de semana
- Entrenamiento para formar "Facilitadores en Recuperación"
- Formar grupos y espacios de recuperación en tu comunidad

## Malos hábitos y conductas adictivas que abordamos:

**A sustancias:** drogas, alcohol, tabaco, medicamentos, cafeína, azúcar.

**Conductuales:** sexual (pornografía-masturbación), compras, tecnología, co dependencia (pareja, familiar), ludopatía (apuestas, juegos de azar), comida.

Si estas interesado en algunos de nuestros programas no dudes en contactarte!

La recuperación es posible

The logo is circular and contains the text 'La recuperación es posible' written in a curved path. In the center of the circle, there is a stylized graphic of a heart with a leaf-like shape below it.



LAS DROGAS O EL ALCOHOL  
NO ES LO UNICO QUE NOS  
MATA O NOS ESCLAVIZA

### Consejos para la recuperación:

#Aceptar mi problema tal cual como es.

#Buscar ayuda (familiar, amigos, profesional, grupo de apoyo).

#La recuperación es integral, implica una transformación en cada área de mi vida (física, mental, espiritual y social).

#Si comenzaste, no te detengas.

#Si caíste, procura levantarte.

#La parte fundamental es cambiar la manera de pensar.

# ADICTO:

Adictus es una palabra en latín que viene de "esclavitud" en los tiempos romanos.

También se dice que A es sin, DICTO significa decir o palabra. Adicto viene del pensamiento SIN PALABRA. Alguien que no puede expresar o resolver de manera correcta lo que le pasa por dentro (pensamientos, emociones, espiritualidad) porque es un esclavo mental.

**Pensamientos negativos:** son falsas percepciones de mi mismo, de otros, de la vida o de situaciones. Son pensamientos mentirosos. Producen dolor emocional y vacío espiritual.

**Pensamientos adictivos:** nos estimulan a evadir, escapar, anestesiar y reprimir el dolor emocional y el vacío espiritual.

**Malos hábitos y conductas adictivas:** son el resultado de nuestros malos pensamientos y sistemas de creencias en nuestra mente.

Estamos para apoyarte!

WhatsApp: +57 304 375 5348

Facebook: FGlibremente

Web: [www.libremente.com.co](http://www.libremente.com.co)

La recuperación es posible