

PASOS PARA EVITAR UNA RECAÍDA



Dispuesto a escuchar el consejo de otras personas que tratan de ayudarme a que mi vida siga mejorando.

No buscar aliados que comparten mis ideas adictivas tratando nuevamente de autoengañarme y manipular nuevamente.

Entender que la recuperación no es solamente parar con la conducta. Podemos ser adictos sin conductas. Atacar el problema de raíz.

Constancia en mi proceso terapéutico. Entender que necesito el apoyo de mi terapeuta en adicciones. Esto es una necesidad.

Sea humilde de escuchar también el consejo de personas que recién están comenzando la recuperación. Ellos pueden ayudarme.

Aunque me sienta bien o me esté estabilizando, seguir con la humildad de que solo no puedo. Seguir confiando en Dios y la recuperación.

**JUAN PABLO MALANGA
TERAPEUTA EN CONDUCTAS ADICTIVAS**

LA RECUPERACIÓN ES POSIBLE!



Contacto WhatsApp: +57 304 375 5348

Web: www.libremente.com.co

Facebook: FGlibremente

HÁBITOS DE RECUPERACIÓN



Tiempo diario espiritual. Comenzar el día con tiempo espiritual de calidad. Leer reflexiones de recuperación. Tener un diario personal.

Compartir con un amigo de recuperación o mentor. Practicar la honestidad y estar dispuesto a recibir consejo.

Dedique momentos de calidad con su familia. Dar y recibir amor. Salir del egoísmo. Reforzar la convivencia saludable.

Tener un grupo de apoyo. Saber que cuento con gente que me entiende. Escuchar otras experiencias. Saber que no estoy solo.

Salud y estilo de vida. Llevar una alimentación saludable. Hacer ejercicio frecuente. Darle importancia al descanso.

Crecer constantemente en mi vida laboral y académica. No dejar de estudiar y buscar nuevas formas de mejorar. Desarrollar mis talentos.

JUAN PABLO MALANGA
TERAPEUTA EN CONDUCTAS ADICTIVAS

LA RECUPERACIÓN ES POSIBLE!



Contacto WhatsApp: +57 304 375 5348

Web: www.libremente.com.co

Facebook: FGlibremente

