



CONTRA LES ADDICCIONS QUOTIDIANES: LES TÈCNIQUES DE PENSAMENT POSITIU

Són la clau per accedir a moltes coses bones de la vida: **perdre pes, deixar de fumar, millorar les seves relacions personals, controlar l'estrès...** amb resultats positius i permanents.

LA SEVA VIDA ÉS UN MIRALL FIDEL DELS SEUS PENSAMENTS.

Moltes persones cauen a la trampa d'afrontar les tensions i els problemes d'una manera inadequada: *fumar, beure, menjar en excés, prendre pastilles...* Però això és una manera de fugir del problema o de disfressar-lo. No és la solució, no aporta res positiu a la resolució del problema, ben al contrari, pot repercutir seriosament en el seu agreujament i en el deteriorament immediat de la seva salut.

Mitjançant LES TÈCNIQUES DE PENSAMENT POSITIU podem accedir a la nostra ment subconscient per controlar les circumstàncies i recollir fermament les regnes del nostre destí, enlloc de ser-ne una víctima.

Són tècniques que respecten totalment la intimitat ja que no ha d'explicar els seus problemes a ningú. Només ha d'enfrontar-se a vostè en els obstacles que desitja superar o en els hàbits negatius que desitja canviar. Què podria ser millor?

Posem un exemple: vostè vol **deixar de fumar, de menjar compulsivament o desitja rebaixar el nivell d'estrès**. Realment ho vol i malgrat tot, no deixa de fumar o de menjar en excés o el caràcter se li torna més agressiu. Això passa perquè el subconscient –que és la font dels nostres hàbits- no li permet de fer-ho.

Ens l'han programat i ens l'hem programat per pensar de manera diferent al que volem ara i és més fort que la nostra ment conscient.

Algunes de les nostres creences s'han incorporat ja des de la infància dins de l'entorn ambiental, escolar, companys, llibres, experiències viscudes... Moltes vegades ens quedem clavats en creences negatives : *"primer els altres, després jo", "la vida és dura", "Poca gent ho aconsegueix", "No som ningú", "No hi ha res a fer", "He d'aguantar-me i prendre'm les coses tal*

i com són” ... Això ens porta amb freqüència a agreujar l'addicció enlloc de solucionar-la i tot ens sembla més difícil del que objectivament és.

Aquesta és la raó per la qual la reprogramació del subconscient positivament dóna resultats meravellosos en totes les addiccions quotidianes.

Si la nostra ment és positiva, neta i forta, ho manifestarem de forma automàtica en les nostres paraules i accions.

Qualsevol afirmació positiva que repetim tindrà un efecte realment beneficiós i neutralitzarà i evitarà el pensament negatiu.

A l'Àrea de salut de **TABAC STOP Center** l'ajudem a afirmar el que conscientment vol veure realitzat en la seva vida: ***Deixar el tabac, Deixar l'estrès, Deixar de menjar compulsivament.*** La combinació de la LÀSERPUNTURA afegida a les **Tècniques de Pensament Positiu**, aconsegueixen que la superació de les addiccions quotidianes es faci realitat i evita els comportaments autodestructius que fan que ens maltractem de moltes maneres: *massa menjar, poc descans, molt tabac ...*

La repetició de les afirmacions positives aconsegueix arrencar els vells esquemes mentals, que es resisteixen a desaparèixer i que ens fan sofrir innecessàriament alhora que ens ensenyen a crear pensaments diferents, més beneficiosos per a nosaltres.

Recordi: **EL QUE TU CREUS, ÉS EL QUE CREES.**

Afirmacions com *“Sóc una persona sana, alegre i lliure”, “Oblido els meus errors del passat i segueixo endavant amb confiança”, “M'accepto com sóc”, “Deixo el passat perquè entri en mi tot el que és nou, fresc, vital”, “Jo puc. Estic ple de vida i energia”, “Sé reaccionar positivament davant dels fracassos” ... són posicions que han de dirigir la nostra vida i que ajuden a aconseguir allò que ens anem proposant.*

Qui domina el pensament i la paraula ho tradueix en salut i harmonia. Se sent serè, en pau i el seu cos està sà.

Un pensament negatiu és com una pedra dins la sabata. Si no es treu acaba produint una llaga.

Roser Malaret Vitales

Auriculoteràpia / Làserpuntura