



## CONTRA LAS ADICCIONES COTIDIANAS: LAS TÉCNICAS DE PENSAMIENTO POSITIVO

Son la llave para acceder a muchísimas cosas buenas de la vida: **perder peso, dejar de fumar, mejorar sus relaciones personales, controlar el estrés...** con resultados positivos y permanentes.

---

SU VIDA ES UN ESPEJO FIEL DE SUS PENSAMIENTOS.

Muchas personas caen en la trampa de afrontar las tensiones y los problemas de una forma inadecuada: Fumar, Beber, Comer en exceso, Tomar tranquilizantes,... Pero todo ello no es más que una manera de huir del problema o de disfrazarlo; no es la solución, no aporta nada positivo para la resolución del problema, al contrario, puede repercutir seriamente en su agravación y en el deterioro inmediato de la salud.

En cambio, a través de **LAS TÉCNICAS DE PENSAMIENTO POSITIVO** podemos acceder a nuestra mente subconsciente para controlar las circunstancias y recoger firmemente las riendas de nuestro propio destino, en lugar de ser una víctima de ellas.

Son técnicas que respetan totalmente la intimidad. Usted no tiene que revelar sus problemas a nadie. Sólo tiene que enfrentarse a usted mismo en los obstáculos que desea superar o los hábitos negativos que desea cambiar. ¿Qué podría ser mejor que eso?

Un ejemplo, usted **quiere dejar de fumar, de comer compulsivamente o desea gestionar bien el estrés**. Realmente lo quiere y con todo, no puede dejar el tabaco o la comida o bien su carácter se vuelve más agresivo. Esto ocurre porque el subconsciente, que entre otras cosas es la causa de todos los hábitos, no nos permite hacerlo.

Nos lo han programado y nos lo hemos programado para pensar de manera diferente y es más fuerte que nuestra mente consciente.

Algunas de nuestras creencias actuales se han incorporado ya desde la infancia a causa del entorno ambiental, compañeros, libros, experiencias vividas... Muchas veces nos anclamos en creencias negativas: *“primero los demás, luego yo”, “la vida es dura”, “Pocos lo han logrado”, “No somos nada”, “No hay nada que hacer”, “Tengo que aguantarme y tomar las cosas tal*

*como son*”... Esto nos conduce frecuentemente a agudizar la adicción en vez de solucionarla y todo nos parece más difícil de lo que objetivamente es.

Esta es la razón por la cual la reprogramación del subconsciente positivamente brinda resultados maravillosos en todas las adicciones cotidianas.

Si nuestra mente es positiva, limpia y firme, esto se manifestará de forma automática en nuestras palabras y acciones. Cualquier afirmación positiva que repitamos tendrá un efecto realmente beneficioso y neutralizará y evitará los pensamientos negativos.

En el área de salud de **TABAC STOP Center**, le ayudamos a que pueda afirmar lo que conscientemente quiere ver realizado en su vida: **Dejar de Fumar, Dejar el Estrés, Dejar de Comer Compulsivamente**. La combinación de la **LÁSERPUNTURA** añadida a la **Técnicas de Pensamiento Positivo**, consiguen que la superación de las adicciones cotidianas se haga realidad y evitar así los comportamientos autodestructivos que hacen que nos maltratemos de alguna manera: demasiada comida, poco descanso, mucho tabaco...

La repetición de las afirmaciones positivas logra erradicar los viejos esquemas mentales, que se resisten a desaparecer y que nos hacen sufrir innecesariamente al mismo tiempo que nos enseñan a empezar a crear algo distinto más beneficioso para nosotros.

Recuerde que **LO QUE TU CREES, CREAS**.

Afirmaciones como *“Soy una persona sana, alegre y libre”, “Olvido mis errores del pasado y sigo adelante con mayores triunfos”, “Me acepto como soy”, “Suelto el pasado para que entre en mi todo lo nuevo, fresco y vital”, “Yo puedo. Estoy lleno de vida y energía”, “Sé reaccionar positivamente ante los fracasos”*... son posiciones que tienen que dirigir nuestra vida y que determinan el grado de consecución de nuestras metas.

Quien domina el pensamiento y la palabra lo traduce en salud y armonía. Se siente seguro, sereno, su mente está en paz y su cuerpo está sano.

Un pensamiento negativo es como una piedra en el zapato. Si no se saca, acabará produciendo una llaga.

**Roser Malaret Vitales**

**Auriculoterapia / Láserpuntura**