



## Libérate y redirige tu vida

Programa grupal - Estancia de 4 días con apoyo continuado online

- ◇ Discreto
- ◇ Rápido
- ◇ Sin sufrir
- ◇ Sin echarlo de menos
- ◇ Sin la necesidad de ingreso alargado en un centro de desintoxicación

### El objetivo

El objetivo del programa consiste primero, en empoderar a la persona a dejar la sustancia o comportamiento de forma rápida, sin sufrir y sin sentido de sacrificio. Segundo, en transmitir las percepciones, actitudes y prácticas necesarias para ayudarle a gestionar mejor el estrés y la ansiedad.

Si no estás seguro/a si tienes un problema, no es necesario sufrir en silencio. Es más, no es necesario tener un problema para querer dejar la sustancia o el comportamiento. De cualquier manera, puedes conseguir una vida más sana y plena sin ellos, y sin echarlos de menos. Puedes contactar directamente con nosotros y tener una primera videoconferencia de hasta una hora gratuita sin compromiso. No tienes nada que perder. Además, es una decisión de la cual nunca te arrepentirás. Cada consulta la tratamos con la mayor confianza y discreción.

### La trampa

Tal vez estés leyendo esto porque estás preocupado por tu propio consumo o comportamiento y te has dado cuenta de que va en aumento. Puede que te haya llevado a más y más situaciones difíciles. Tal vez estés preocupado por el efecto que esto podría tener en tu trabajo o en tu familia, las relaciones con tu pareja e hijos. Puede que sólo lo hagas los fines de semanas, pero demasiado. Pero, a pesar de todas las preocupaciones, la idea de no hacerlo nunca más te provoca un sentimiento de pánico. "Pero ¿cómo voy a relajarme al final del día?... ¿Cómo voy a pasarlo bien con mis amigos?... ¡Una fiesta sin... - imposible, no será una fiesta! ¡No seré yo mismo/a... ¡¿Cómo voy a disfrutar de una buena comida sin hacerlo!?"



Antes no necesitabas hacerlo. Es probable que la primera vez fuese una experiencia poco agradable. Recuerda la niñez: nos hacía ilusión poder pasar el fin de semana jugando con nuestros amiguitos. Una fiesta de cumpleaños era una oportunidad para comer “porquería” y jugar. Podíamos afrontar y disfrutar plenamente de aquellos momentos tal y como éramos.

Pero pocos años después no podemos imaginar una fiesta o una situación social sin hacerlo. Puede que tengamos la impresión de que no podríamos hacer frente a los momentos de la vida sin ello. ¿Qué cambió? ¿Cómo hemos llegado a tal punto que no podemos imaginar la vida sin ello? La idea de vivir sin ello nos provoca miedo. ¿Cómo hemos llegado a este estado de dependencia? Mucha gente relaciona el fin de semana con una oportunidad para hacerlo sin los controles y disciplina necesarios durante la semana. Las situaciones sociales son excusas para volver a hacerlo.

Si estamos lo suficientemente despiertos, habremos oído la voz suave pero insistente de nuestra intuición que nos avisa, “¡Deja de hacerlo!” Nuestra primera reacción es racionalizarlo/negociar: *“No es para tanto. Muchas personas lo hacen más que yo. Es normal lo que hago. Lo tengo controlado.”* Esto es un error, por el cual garantizo que el precio sería mucho mayor de lo que estarías dispuesto/a pagar. Es sólo el miedo lo que nos impide actuar – principalmente el miedo a cómo sería la vida sin ello. Hay una solución eficaz...

*No tienes la culpa por tu adicción, pero sí, la responsabilidad de hacer algo al respecto.*

## Primera Parte – Libérate

Con este programa puedes liberarte rápidamente y sin sufrimiento, sin medicamentos (en prácticamente todos los casos) y sentirte feliz en todas estas situaciones que actualmente no puedes imaginar sin ello.

En vez de hablar de por qué no deberías de hacerlo (esto ya lo sabes de sobra), paso a paso trabajamos contigo para explorar las razones por las que sigues haciéndolo, de tal forma, que cuando decidas dejarlo, no lo harás con un sentimiento de sacrificio, sino con un sentimiento de alegría y libertad. Esta primera fase está dividida en 4 partes:

1. **Orientación:** *Sesión presencial o por videoconferencia Zoom o Whatsapp de dos horas para...*
  - ◇ Entender tu situación particular.
  - ◇ Sugerirte otro paradigma – es decir, un punto de vista diferente y probablemente más útil que te permite entender por qué lo haces tú y por qué lo hacen otras personas.
  - ◇ Eliminar el estigma asociado con la adicción o comportamiento.

2. **Deberes:** Una/dos semanas
  - ◇ Estos deberes son principalmente de observación de tu propio comportamiento y el de otras personas para comprobar si este nuevo punto de vista tiene sentido para ti. Acordarás con el instructor cuándo dejar de hacerlo. El contacto se mantiene por teléfono, Whatsapp/Zoom y correo electrónico.
3. **Jornada presencial Libérate** – de 6-7 horas que se imparte en el centro Finca las Bardas en Cantabria.
4. **Apoyo continuado** – a petición del asistente durante seis meses apoyo telefónico y hasta tres videoconferencias de una hora de duración aproximadamente.

## Segunda Parte – Redirige tu vida

Cierto número de personas que dejan una adicción o comportamiento vuelven a caer cuando se les complica la vida por carecer de herramientas para afrontar el estrés o la ansiedad. Para reconducir, redirigir la vida, consideramos muy importante el aprendizaje de habilidades de resiliencia emocional. La segunda parte del programa que coincide justo después de la jornada presencial Libérate te permitirá adquirir nuevas herramientas para afrontar el estrés, las tensiones y relaciones de la vida sin tener que recurrir a soluciones químicas. Consiste en:

- **Curso Socorro** - ¡no puedo parar de pensar! ([Más info](#))
- **Formación continuada** a distancia de 8 semanas con documentación en pdf, audios mp3 y videos mp4.
- **Clases de meditación + movimiento** – Por zoom 3 clases semanales + 2 Sábados al mes clase en formato de taller, para profundizar en la práctica + variedad de clases. (La grabación de cada taller está disponible durante 10 días.) ([Ver enlace](#))
- **Boletines semanales** – para mantenerlo vivo con información de utilidad para tu continuado bienestar emocional.

## Precio

**1.430€** (incluye el 21% de IVA)

## Reservas

*Para concretar reserva de plaza y fecha para la sesión preparativa, pedimos el ingreso de 750€ en la cuenta facilitada abajo y los 680€ restantes o bien por transferencia el día anterior de la llegada o en efectivo el día de la llegada.*

## ¿Qué incluye el precio?

- ◇ 1ª Fase: **Libérate** – Orientación (2 horas videoconferencia) y Jornada presencial (sesión 6-7 horas en Cantabria) y a petición del asistente, durante seis meses – apoyo telefónico y hasta tres videoconferencias de una hora de duración aproximadamente.
- ◇ 2ª Fase – **Redirige tu vida** – Resiliencia, Mindfulness y meditación: **Curso** Socorro - ¡no puedo parar de pensar! más 8 semanas de formación a distancia.
- ◇ 4 noches de alojamiento, todas las comidas con la excepción de la cena del tercer día – servicio de búsqueda al aeropuerto de Santander o estación buses o trenes Torrelavega o Santander.
- ◇ Un mes de suscripción a Clases de Meditación & Movimiento. Posteriormente la persona decide si quiere seguir. Suscripción mensual: 40€ (incluye todas las clases entre semana + los talleres de los sábados y las grabaciones en diferido).
- ◇ Boletines semanales

## Para más información:

Contactar con Geoffrey Molloy o Rhea Sivi  
655882160  
rhea@esfacilsisabescomo.com

### Los datos de la cuenta:

Nº de cuenta La Caixa: **2100 1819 54 0200111167**

Titular: Vivir Despierto S.L.

IBAN ES6121001819540200111167

(SWIFT) BIC CAIXESBBXXX

Es importante poner el nombre y apellidos del asistente en "concepto".