CERO, CERO

Es fácil **dejar el alcohol**... ¡si sabes cómo!

ONLINE

- ✓ Formación online de 6 horas en grupo
- ✓ 2 sesiones de refuerzo de 3 horas cada una

Características

- Discreto
- Rápido
- Sin sufrir
- Sin echarlo de menos
- Sin la necesidad de ingresos alargados en un centro de desintoxicación

El objetivo

El objetivo del programa consiste en empoderar a la persona a dejar de consumir alcohol de forma rápida, sin sufrir y sin sentido de sacrificio.

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 el alcohol. De cualquier manera puedes conseguir una vida más sana y plena sin alcohol y sin echarlo 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

El alcohol crea dependencia para cualquier persona que bebe habitualmente. Para muchos, beber alcohol es su configuración por defecto. Muchos beberán alcohol a menos que haya una razón para no hacerlo; por ejemplo, tener que madrugar para ir al trabajo, buscar a los niños, conducir al trabajo o a casa, tener una reunión. Estos compromisos actúan como frenos al consumo del alcohol. Cuando se quitan los frenos, la tendencia es consumir más. Nadie toma la decisión de engancharse, pero dado el conjunto apropiado de circunstancias cualquier persona puede volverse dependiente. Esa es la naturaleza de las drogas adictivas.

El contexto

Típicamente antes de cumplir dieciocho años una persona joven habrá sido expuesta a más de 100.000 ejemplos de publicidad del alcohol. Nos transmiten la idea de que consumir alcohol es divertido, deportivo, sexy – incluso bueno para la salud. Esto contrasta fuertemente con la ciencia independiente; ésta demuestra conclusivamente que el alcohol es una sustancia cancerígena de la Categoría 1 (OMS/IARC 1988). Además es la droga más dañina de nuestra sociedad. Estos son los hechos científicos.

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 beben más que yo. Sólo bebo lo normal. Lo tengo controlado."* Esto es un error, por el cual garantizamos que el precio sería mucho mayor de lo que estarías dispuesto/a a pagar. Es sólo el miedo lo que nos impide actuar – principalmente el miedo a cómo sería la vida sin alcohol.

Comenta Geoffrey Molloy, el responsable del programa: "Después de 20 años libre e independiente del alcohol, te puedo decir que la vida sin alcohol es maravillosa. Disfruto de un sentido de libertad, más energía, mayor sentido de bienestar, mejores relaciones, una mente más nítida, una memoria mejorada, menos procrastinación, mucho menos estrés, mucho menos ansiedad – una vida más productiva."

Ésta es la experiencia de buen número de las personas que han participado en este programa; personas que llevan muchos años libres de sus adicciones, y que ahora llevan vidas mucho más felices, llenas de sentido y satisfacción. Ver *testimonios.*

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

Formación - Es fácil dejar el alcohol… ¡si sabes cómo!

Formación online en grupo – de 6 horas por videoconferencia (Zoom). El énfasis no se pone tanto en por qué no deberías de beber alcohol (esto ya lo sabes), sino en eliminar las razones por las que lo bebes.

El programa incluye:

- **Formación online** de 6 horas.
- **2 sesiones de refuerzo** online (en grupo) de 3 horas cada una de duración aproximadamente (a lo largo de 6 meses).
- **Boletines semanales –** para mantenerlo vivo con información de utilidad para tu continuado bienestar emocional.

Precio: 385€ (incluye el 21% de IVA).

Reservas:

Para concretar reserva de plaza y fecha, pedimos el ingreso de la totalidad de 385€ en la cuenta facilitada a continuación.

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".