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

Dejar el Alcohol + Resiliencia Emocional para redirigir la vida.

- ✓ Preparación online individualizada
- ✓ Estancia en grupo de 4 días en Cantabria
- ✓ 4 sesiones de refuerzo de 1 hora cada una
- ✓ 8 semanas de formación continuada

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 primero, en empoderar a la persona a dejar de consumir alcohol de forma rápida, sin sufrir y sin sentido de sacrificio. Segundo, 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 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!

Está dividida en 3 partes:

1. **Orientación individualizada:** *Sesión 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 bebes alcohol y por qué beben las personas a tu alrededor – tus amigos, compañeros de trabajo y familia.
    - ◊ Eliminar el estigma asociado con la adicción al alcohol.

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 beber. El contacto se mantiene por teléfono, Whatsapp/Zoom y correo electrónico.

3. **Formación presencial en grupo** – de 6-7 horas que se imparte en nuestro centro Finca las Bardas en Cantabria. 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.

Formación – Resiliencia emocional para redirigir tu vida

La segunda parte del programa que coincide justo después de la jornada presencial para dejar el alcohol, 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*)

- **8 semanas de formación continuada:** emails semanales con documentación en pdf, audios mp3 y videos mp4.

- **Clases de meditación + movimiento** – 1 mes de suscripción: 4 clases semanales + 1 Sábado 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.) Posteriormente, la persona decide si quiere seguir. Suscripción mensual: 40€. (*Ver enlace*)

Incluye:

- **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 autobuses o trenes Torrelavega o Santander.

- **4 sesiones de refuerzo** online (en grupo) de 1 hora 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.

- **Asistencia** a la sesión grupal semanal Online que realiza Geoffrey para todas las personas que han realizado el programa para dejar el alcohol.

Lugar: Finca las Bardas, s/n – 39408 – Coo de Buelna – Cantabria. *Cómo llegar*

Precio: 1.500€ (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 750€ restantes o bien por transferencia el día anterior de la llegada o en efectivo el día de la llegada.

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
IBAN ES6121001819540200111167
(SWIFT) BIC CAIXESBBXXX
Es importante poner el nombre y apellidos del asistente en "concepto".