

SUPERA TU ADICCIÓN SI SABES CÓMO



marian martin
PSICÓLOGA ESPECIALISTA EN ADICCIONES

Cuando hablamos de adicción, hablamos de un mundo donde la persona se va perdiendo por un laberinto. Un laberinto que aparentemente está lleno de colores y de bonitas sensaciones, pero que sin darte cuenta te va atrapando en tus calles hasta llegar a un callejón sin salida.

Crees que en cualquier momento puedes darte la vuelta y volver al punto de partida, pero hay algo en ti que te va atrapando.

Dentro de ti empieza a florecer lo que podemos llamar sombra, que poco a poco se va haciendo más grande. Ella te roba el alma. Te roba tu esencia de quién eres, de cómo te comportas y te va quitando ese brillo de tus ojos que hace que te sientas feliz y en plenitud.

La adicción es una enfermedad que no se elige, es un deterioro en todas las áreas de tu vida, incluida y muy importante, la relación que tienes contigo mismo y cómo funcionas en este mundo.

Cuando consumes, crees que controlas, que no pasa nada, que lo dejas cuando quieres... ¿Es realmente así?

¿Y si te dijera que no es tan fácil? ¿Que cuándo estás atrapado en esta telaraña inmensa no es tan fácil salir?

No eres culpable de tu adicción, sí responsable de tu recuperación.

Analiza qué consecuencias estás teniendo, aunque seas una persona funcional. Aunque sigas con tu pareja, discutes más, aunque sigas en el trabajo, empiezas a tener problemas, ya no disfrutas de las mismas cosas que lo hacías antes.

Sé que no te das cuenta, pero empiezas a ver el mundo a través de unas gafas de sol oscuras. Esto hace que te relaciones con el mundo de una forma distorsionada y tu interpretación de la realidad sigue siendo que el mundo va en contra de ti.

La adicción eclipsa tus emociones. Llega un momento que haces lo que sea para bloquear lo que estás sintiendo, y tu cerebro ha borrado cómo lo hacía antes. Solo sabe aliviarse si consumes, si haces la conducta adictiva. Es la única manera de calmarte, de evadirte, de relajarte, de no pensar.

Dime si te sientes identificado:

Cada vez necesito más para llegar a sentirme de la misma manera

Si no consumo siento mucha ansiedad, que la única forma de calmarme es consumiendo

Sigo haciéndolo a pesar de las consecuencias negativas

A veces me planteo “esta es la última”, o “no lo voy a volver a hacer” y no cumples con tu promesa hacia sí mismo.

Se convierte en el eje de tu vida casi como una obsesión.

Te miras en el espejo y ya no te reconoces...

¿Tienes miedo? ¿Cuánto hace que no te encuentras? ¿Sabes quién eres sin esa adicción?

Pero he de decirte que hay salida, que yo puedo acompañarte a tomar la decisión definitiva que hará que puedas lograr una vida sin adicciones. Una vida donde encontrar la felicidad será encontrar el sentido de tu vida. ¿Te acompaño?

MARIAN MARTÍN

Hola,
soy Marian Martín
Psicóloga Especialista en Adicciones.
Soy psicóloga y coach, pero soy más que eso. Transmito fuerza hacia el cambio. Y eso es lo que se llevan mis clientes.
Busco la transformación desde el interior. Me gusta desconectar y velar por mi bienestar, lo hago leyendo, corriendo, yendo al cine, viajando o haciendo senderismo. Siempre estoy en continuo movimiento en cuanto a proyectos, hacer sinergias, formarme, etc.



610 796 499



HOLA@marianmartinpsicologa.com



WWW.MARIANMARTINPSICOLOGA.COM

