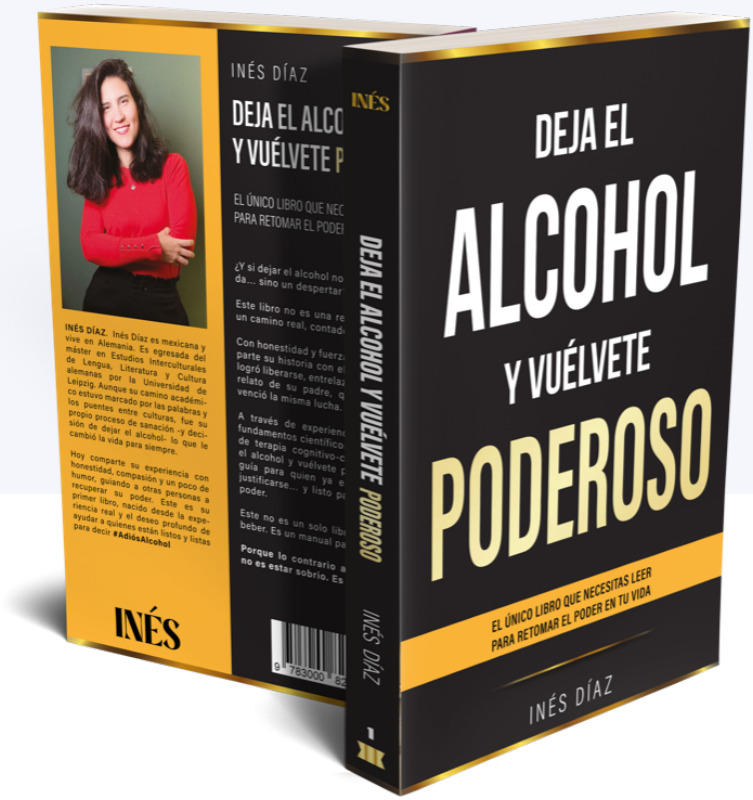
Workbook

Deja el alcohol y vuélvete poderoso



Workbook

Primera herramienta:

La Balanza

Recuerda que en esta herramienta nos basamos en los HECHOS, no en las ilusiones que nos ofrece el alcohol. Desarrolla tu balanza: en el lado izquierdo escribe lo que realmente sucede (negativo) cuando consumes alcohol. A tu mano derecha lo que sucede (positivo) cuando NO bebes alcohol.

−		+
lo que pierdo:		*lo que gano:*
	<	

Segunda herramienta:
Tus creencias poderosas

Escribe a continuación las creencias que has tenido hasta ahora sobre el alcohol. Recuerda que al lado izquiero tienes al alcohol en un “pedestal” y del lado derecho creas tus nuevas y poderosas creencias.

Creencias esclavizantes sobre el alcohol		**Creencias nuevas en donde retomas tú el PODER**
	→	
	→	
	→	
	→	

DEJO ALCOHOL Y RETOMO EL PODER EN MI VIDA

Imprime esta página, rellénala y pégala donde siempre la veas.

Mis creencias más importantes

Lo que me quita el alcohol

Lo que gano sin alcohol

Mis hábitos semilla:

Mi largo plazo

Mi creencia poderosa favorita!

Mensaje para mi mism@: