

# METODOLOGÍA UTILIZADA EN EL COACHING PARA ADICCIONES

## VISUALIZACIÓN

Te ayuda a **visualizar tu futuro sin adicciones y a establecer metas realistas** que te guíen paso a paso, que sean alcanzables y diseñadas para mantenerte motivado.

## CONTROL

Pone un gran énfasis en **enseñarte a controlar las emociones difíciles** que surgen durante la recuperación. A través de diversas técnicas, aprenderás a lidiar con el estrés.

## CAMBIO

Te orienta a **identificar y cambiar los hábitos que alimentan la adicción**, dándote opciones y consejos para sustituirlos por hábitos más saludables.

## TRABAJO

Trabaja contigo para **fortalecer tu autoconfianza y ayudarte a superar las creencias limitantes** que pueden haberte frenado en el pasado.

SERVICIO PROFESIONAL

**Tratamiento en centros de  
desintoxicación en España.**



# BENEFICIOS DEL COACHING EN LA LUCHA CONTRA LAS DROGAS

01

## Aumenta tu autoconfianza

Te ayuda a reconstruir tu confianza al identificar tus fortalezas y ver tus avances, recordándote que cada pequeño paso te acerca más a tu objetivo.

02

## Mejora tu toma de decisiones

Aprenderás a reemplazar los patrones destructivos con decisiones conscientes que estén alineadas con tus metas de recuperación.

03

## Apoyo emocional constante

Te ofrece un acompañamiento cercano y sin juicios, ayudándote a mantenerte motivado y apoyado en los momentos difíciles.

04

## Reducción de recaídas

Te enseña a manejar impulsos y emociones de manera saludable, y te proporciona herramientas para enfrentar situaciones de riesgo.

05

## Control y empoderamiento

Te ayudará a visualizar y establecer metas claras para tu recuperación, permitiéndote retomar el control sobre tu vida.

SERVICIO PROFESIONAL

**Tratamiento en centros de desintoxicación en España.**

