

PRIMER PASO DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS



Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.

ADMITIR LA IMPOTENCIA ANTE EL ALCOHOL ES EL PRIMER PASO EN AA

Aceptar que no tienes control sobre algo puede ser aterrador, pero es el primer paso hacia la verdadera liberación ¿Qué se logra al aceptar la impotencia?



1 DEJAR DE RESISTIRSE

Aceptar que no puedes controlar el alcohol te da energía para enfocarte en lo que sí puedes controlar: Tus decisiones diarias.

CONECTAR CON VALORES



Al soltar la lucha contra la adicción, te reconectas con lo que realmente importa: Tu salud, tus relaciones y tu bienestar.



3 RECUPERAR LA ESPERANZA

El primer paso no es reconocer una derrota, es liberar el peso de las mentiras y las excusas. Al admitir tu impotencia, puedes abrir la puerta a nuevas oportunidades de cambio.



LA NEGACIÓN: EL MAYOR OBSTÁCULO PARA EMPEZAR LA RECUPERACIÓN



La negación es un **mecanismo de defensa** que nos permite protegernos de la incomodidad, el dolor y el miedo al fracaso.

Minimizar el problema, como pensar "*No es tan grave*" o "*Solo bebo los fines de semana*", nos **impide ver el verdadero impacto del alcohol** en nuestras vidas.



Esta manera de enfrentar las cosas **retrasa el proceso de cambio**. Cuanto más nos resistimos, más intensas se vuelven las consecuencias.

El miedo al cambio, al juicio social o a los síntomas de abstinencia son **factores comunes que alimentan la negación**.



Superar la negación es clave para comenzar la recuperación. **Aceptar que tenemos un problema** y no podemos controlarlo nos permite recibir el apoyo necesario.

