



¿Fracaso? Estás
siguiendo el plan
equivocado.
Descubre **cómo**
fijar metas
realistas en tu
recuperación.



Esvidas

Cada año, miles de personas **dan el paso más valiente**: Iniciar su proceso de recuperación. Y sin embargo, muchas de ellas —más del 85%— lo abandonan en las primeras seis semanas.

Pero no es porque no quieran cambiar, el problema está en **cómo nos enseñaron a ponernos objetivos**.

Promesas como “*nunca más voy a caer*”, que suenan motivadoras pero, en realidad, presionan al cerebro justo en el momento en que **más necesita comprensión**.

Metas mal planteadas pueden **sabotear tu recuperación**



Objetivos “todo o nada”, plazos imposibles, y la idea de que un tropiezo es fracaso... **Eso no funciona.** Y no es tu culpa.

Tu cerebro **no responde bien a la presión** extrema. Pero sí responde a metas claras, flexibles y adaptadas. Las metas inteligentes trabajan contigo, no en tu contra.

¿Qué es una **meta realista**?



Una meta realista no es un deseo o un ideal inalcanzable. Es un **paso concreto y posible**, algo que realmente puedas hacer.

Por ejemplo, evitar sitios que te perjudican o asistir a unas sesiones de apoyo esta semana, en lugar de prometer “*nunca más voy a recaer*”.

¿Por qué son tan importantes las metas?



Tener metas claras te ayuda a **personalizar tu proceso, recuperar el control y fortalecer tu autoestima.**

Además, aporta orden, reduce la ansiedad y te permite ver cuánto has avanzado, activando la dopamina, la sustancia de la motivación en tu cerebro.

El poder de los **micro-objetivos**



Cuando una meta parece muy grande, la clave está en **dividirla en pequeños pasos**.

Los micro-objetivos **disminuyen la ansiedad, mantienen la motivación y te muestran avances reales** día a día. No necesitas cambiarlo todo a la vez; solo dar el siguiente paso.

Sé honesto contigo mismo

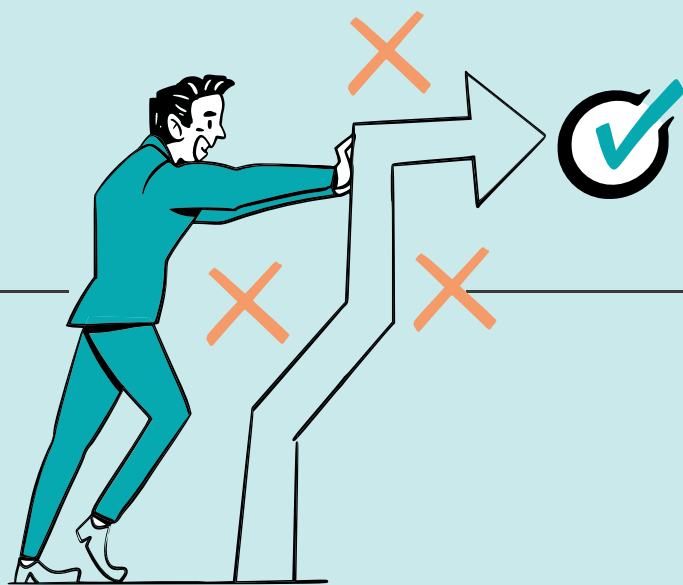


Para avanzar, **es fundamental pensar:**

Reconocer lo que te pesa, lo que te impulsa y qué pequeño paso puedes dar hoy es clave. También es importante saber quién te apoya y quién te resta energía.

A veces, **hablar con alguien de confianza** puede cambiarlo todo.

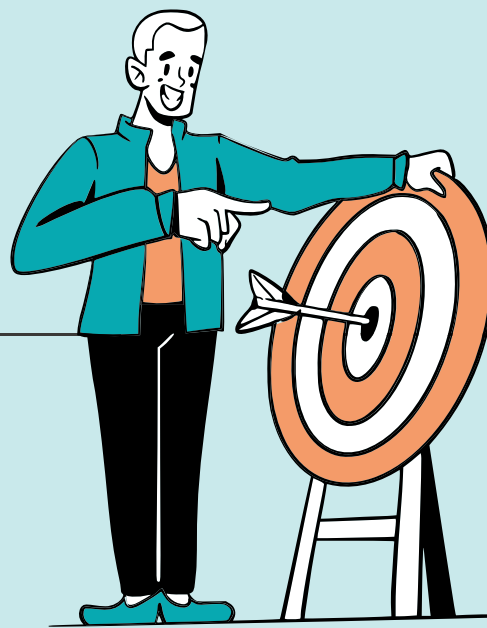
Ajustar metas no es rendirse



Sentirse abrumado o perder la motivación no es un fracaso, sino una señal para cuidarte. **Revisar y adaptar tus metas según tu estado actual**, con la ayuda de profesionales, es parte del proceso.

Cambiar el plan no es rendirse, es priorizar tu bienestar.

Los errores más comunes



Muchas personas se frustran al marcarse **metas demasiado ambiciosas o alejadas de su realidad**. También pasa que ignoran su entorno o intentan avanzar sin apoyo, lo que dificulta mantener el cambio.

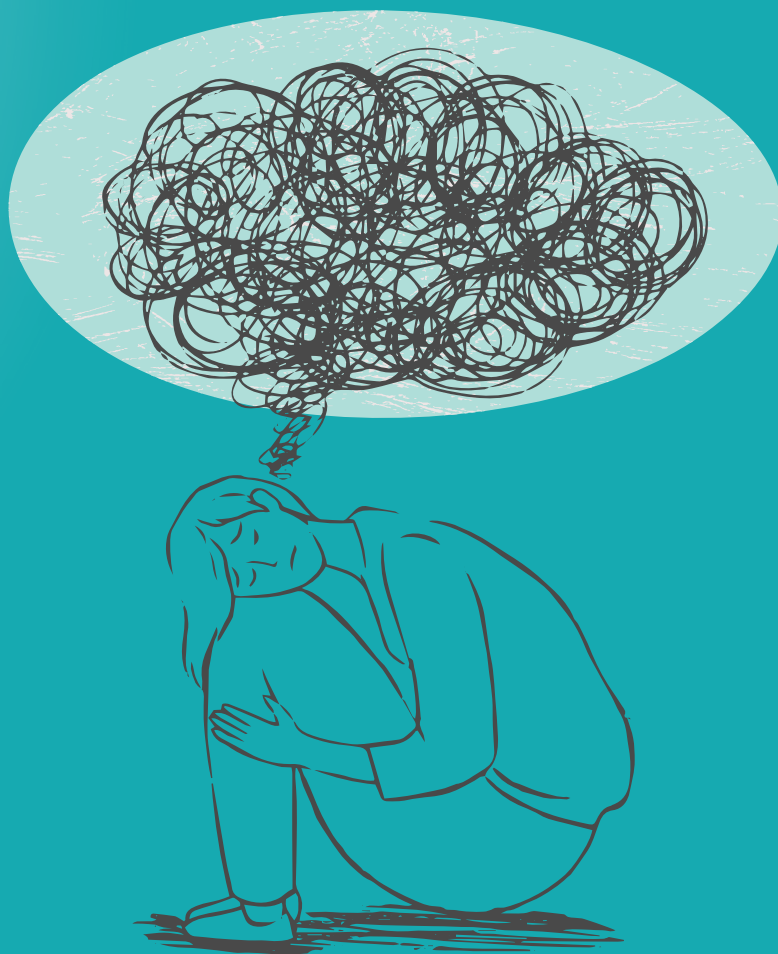
El éxito llega con **metas que te cuidan, respetan tu proceso y te acompañan**.

La recuperación no pide perfección,
sino **compromiso sincero y constante.**

Cada meta honesta que te marcas es
un acto de valentía. Avanza paso a
paso, a tu ritmo y con el apoyo que
necesitas.

La verdadera meta es **vivir con
sentido y respeto hacia ti mismo.**





¡Estamos aquí para ayudarte!

Somos especialistas en tratamiento de adicciones

Llámanos o escribe al:



633 123 073



@esvidas.adicciones