

Llaves de Liberación, Rompiendo Cadenas de Adicción

Hábitos –Todos los tenemos. El Autor Americano Elbert Hubbard tenía razón cuando dijo: “Un hábito es un gran economizador de energía”. Los hábitos –cuando son buenos- son nuestros amigos. Hábitos son las rutinas que con seguridad y efectividad se repiten en nuestro comportamiento y construyen consistencia y seguridad en nuestras vidas. Pero los malos hábitos pueden convertirse en adicciones o vicios. En el pasado, el término adicción se usaba únicamente para referirse a problemas asociados con el consumo de sustancias tales como alcohol, drogas o nicotina (cigarrillo). Pero adicciones puede incluir muchos comportamientos y actividades, incluyendo juegos de azar, compras, trabajo en exceso, sexo, abuso del internet y comida.”¹

Cerebro en fiesta. Una de las características de una adicción es la continuación de una conducta destructiva, pese al conocimiento sobre las consecuencias adversas². Qué esta pasando en el cerebro cuando se desarrolla una adicción?

Los circuitos de placer del cerebro son secuestrados por la adicción a una sustancia o comportamiento, produciendo ansiedad por el deseo de tenerlo.

Las enmarañadas Raíces de la Adicción. Las adicciones tienen muchas posibles raíces, incluyendo emocional, espiritual, física, ambiental y genética. Las adicciones son fuertes –pero las armas para vencer una adicción son aun más fuertes- En cualquier guerra, para poder desarrollar una estrategia de victoria es importante comprender la fuerza del enemigo..

Si Usted Piensa que Tiene una Adicción, busque ayuda de un profesional en salud, especialmente si la adicción incluye el consumo drogas y alcohol..

El Cerebro Aprende. Dios diseñó el cerebro humano –incluso en la adultez- con una poderosa capacidad de amoldarse de acuerdo a lo que aprende y aún desarrollar nuevas conexiones o neuronas. El Psiquiatra John Ratey explica: “Las experiencias, pensamiento, acciones y emociones realmente cambian la estructura de nuestro cerebro. Viendo el cerebro como un músculo, este puede fortalecerse o debilitarse, podemos ejercitar nuestra habilidad para determinar en quién queremos convertirnos. De hecho, una vez entendamos cómo se desarrolla el cerebro, podemos entrenarlo para la salud, vitalidad y longevidad.”³

Combate Creativo. Potentes, poderosas y proactivas armas están disponibles para ayudarle a mantener un cambio permanente en el tiempo. Estas incluyen:

La Creación de un Ambiente Interna y Externamente. Ponga atención a sus pensamientos. Venciendo la negatividad y cultivando el agradecimiento se pavimenta el camino al éxito. Usted será lo que usted ponga en su mente que quiere ser. “El hombre es lo que piensa en su corazón”⁴ John Ratey expresa lo mismo diciendo: “Nosotros realmente podemos cambiar nuestros cerebro” a través de cambios en el ambiente exterior de nuestros cuerpos. Podemos sacar mejor ventaja de nuestras fortalezas y enmendar nuestras debilidades... Pero generalmente un precursor del cambio es un cambio de actitud.”⁵

Asegúrese que su ambiente externo le esta afectando positiva y no negativamente. Por ejemplo, reemplace ese frasco de dulces o el cenicero por un frutero con frutas frescas. Mantenga listo en el carro sus zapatos para caminar o su bolsa con accesorios para ir al gimnasio.

Creando un Estilo de Vida. Un estilo de vida positivo protege al cerebro y cuerpo, facilitando manejar el estrés y disfrutando nuevas cosas para hacer en la vida. El ejercicio diario favorece el aprendizaje, incrementa las energías y minimiza la ansiedad. Comer suficientes frutas y vegetales, granos integrales, frijoles, y nueces –construye fortaleza mental y minimiza el estrés. Descansar regularmente y tomar suficiente agua pura refresca el cuerpo y la mente y lo prepara para nuevos desafíos.

Haga Conexiones. Conéctese con quienes le van a motivar y apoyar para lograr sus metas. El apoyo que ellos le brindaran le ayudaran a que usted tenga éxito de largo plazo. Conéctese con una iglesia y recursos de la comunidad que le apoye sus nuevas elecciones y estilo de vida.

Establezca o fortalezca su conexión con Dios. Esto será su fortaleza para hacer elecciones positivas y a no abandonarlas. Dios le ayudara a descubrir su verdadero valor y propósito en la vida.

Practique a Propósito!

Hemos escuchado la expresión “la practica hace al maestro”. La repetición de acciones con propósito construye buenos hábitos. Entre más veces se repite un pensamiento o acción positiva, más se arraiga en el cerebro.

La gente hace cambios dramáticos de su Carrera a la mitad de su vida, dominan nuevas destrezas y aprenden a disfrutar de nuevas actividades, pasatiempos, comida y amigos –Y usted también lo puede hacer-!

La gente con adicciones sienten que ya han perdido el poder de escoger lo que ellos saben que es correcto. Pero una vez el poder es restablecido, grandiosos cambios pueden tomar lugar. Sin embargo, de la misma forma como se practica un nuevo instrumento, algunas notas amargas puede que reaparezcan mientras aprende un “nueva canción” en la vida. **Gente de éxito no son infalibles –no son libres de errores- estos solamente son persistentes.**

Adoptando hábitos saludables de vivir y pensar requiere determinación. Pero saber que el cerebro se puede recuperar de adicciones y seguir adelante nos da esperanza.

Palabra Viva

Probablemente usted ya haya tratado de vencer una adicción y haya fracasado repetidas veces. El poder de las adicciones puede ser derrumbado –usando las armas que Dios nos ha proveído para curar la mente, el cuerpo y el espíritu. “Porque las armas de nuestra contienda no son carnales, sino poderosas en Dios para la destrucción de fortalezas”⁶ Dios sabe que necesitamos de su ayuda, poder y guía para poder caminar exitosamente en cada área de nuestra vida. Hoy pida a Dios que le ayude en sus luchas. El le esta invitando y Su promesa es verdadera.

Consejo Confortador: “Confía en el SEÑOR con todo tu corazón y no te apoyes en tu propio entendimiento. Reconócelo en todos tus caminos, y El enderezará tus sendas.”⁷

Preciosa Promesa: “No temas, porque Yo estoy contigo; no te desalientes[a], porque Yo soy tu Dios. Te fortaleceré, ciertamente te ayudaré, sí, te sostendré con la diestra de Mi justicia.”⁸

Esta información es una adaptación del libro Living Free: Finding Freedom from Habits tat Hurt (Vive Libre: Libérate de hábitos que hieren). Este valioso recurso le ayudará a construir un estilo de vida y a tener una mentalidad que le ayude a salir libre de cualquier adicción –para bien!.

Veá el anuncio en la página de atrás.

1 Substance Use Misuse 1997:32(11)1573.

2 Ibid.

3 Ratey J. User's Guide to the Brain (New York, NY: Vintage Books, 2002) p. 17.

4 Proverbios 23:7

5 Ratey J. User's Guide to the Brain (New York, NY: Vintage Books, 2002) p. 356.

6 2 Corintios 10:4.

7 Proverbios 3:5-6.

8 Isaías 41:10

Visítenos en LifestyleMatters.com para obtener libros u otros productos de **Lifestyle Matters**; Revista Balance, Tratados de vida equilibrada; u otras herramientas, recursos e información interesantes.
O llamar: Para ordenar 1-800-328-0525 o al 1-866-624-5433 para obtener información.