

A large, solid orange circle is centered on a white background. Inside the circle, the text "Me elíjo a mí." is written in a white, cursive script.

Me elíjo a mí.

1. Escríbele una carta a tu niño/a interior hablando sobre la intoxicación que has estado realizando durante los últimos años y comprometiéndote a dejar de hacerlo para sanarle/a y entregarle todo el amor que tienes guardado para el/ella.

2. Escucha siete noches seguidas esta hipnosis mientras duermes, siete días sin excepción. Procura no beber alcohol durante estos siete días para comenzar con la limpieza, si no puedes evitar beber alcohol puedes hacerlo con moderación. <https://youtu.be/J-c40RG6eZ8?si=4HBjxwPq5P1hTDBS>

3. Lee detenidamente el libro “El poder del ahora.” De Eckhart Tolle y aplica en la medida de lo posible todas las técnicas que recomiendan a partir de ahora. https://www.fnac.es/a281436/Eckhart-Tolle-El-Poder-Del-Ahora?Origin=GOO_SHO_BR_DIR_LIBRO&qclsrc=aw.ds&qad_source=1&qad_campaignid=21526760098&qclid=EAlaIqobChMI3_CA1ZeUjgMVUDsGAB3I5DoVEAQYASABEgLRtPD_BwE

4. Inscríbete a Vipassana en un curso de 10 días para nuevos alumnos (recomendamos Candeleda en Ávila por la conexión con la naturaleza) para aprender la técnica de meditación que te permitirá controlar tu mente y liberarte de cualquier adicción. Es un espacio gratuito (puedes aportar la voluntad al final del curso) donde obtendrás alojamiento en perfectas condiciones y dietas diarias, donde podrás encontrar los mayores beneficios que puedas imaginar a través de la técnica de meditación.

¿Qué es Vipassana?

Vipassanā ‘ver las cosas tal como son’ es un término budista usado para referirse a una técnica de meditación orientada a desarrollar un entendimiento introspectivo perspicaz revelador de la existencia como imperfecta con el objetivo de lograr un estado de ecuanimidad ante esta al no aferrarse y al aceptarla tal como es.

El Canon Pali lo describe como una de las dos cualidades de la mente que se desarrollan o «cultivan» (*bhāvanā*) en la meditación budista, la otra es *samatha* (calma mental). A menudo se define como una forma de meditación que busca «comprender la verdadera naturaleza de la realidad», definida como *anicca* ('impermanencia'), *dukkha* ('sufrimiento, insatisfacción') y *anattā* ('no yo'), las tres marcas de existencia en la tradición *theravada* y como *śūnyatā* ('vacuidad') y naturaleza búdica en las tradiciones *mahayana*. La práctica de *vipassanā* en la tradición *theravada* terminó en el siglo X, pero fue reintroducida en las dinastías Toungoo y Konbaung de Birmania en el siglo XVIII, basada en lecturas contemporáneas del *sutta Satipaṭṭhāna*, el *Visuddhimagga* y otros textos. Ha surgido una nueva tradición desarrollada en los siglos XIX y XX, centrada en la percepción *pura* en conjunción con *samatha*. Se volvió de importancia central en el movimiento *vipassanā* del siglo XX desarrollado por Ledi Sayadaw y U Vimala y popularizado por Mahasi Sayadaw, V. R. Dhiravamsa y S. N. Goenka.

En el Theravada moderno, la combinación o disyunción de vipassanā y samatha es un tema de disputa. Mientras que los sutras Pali apenas mencionan vipassanā, describiéndolo como una cualidad mental junto con samatha que se desarrolla en conjunto y conduce a la liberación, el *Abhidhamma Pitaka* y los comentarios describen samatha y vipassanā como dos técnicas de meditación separadas. El movimiento Vipassanā favorece a vipassanā sobre samatha, pero los críticos señalan que ambos son elementos necesarios del entrenamiento budista.

INSCRIBETE AQUÍ:

<https://www.dhamma.org/es/schedules/schsacca>

5. Al salir de Vipassana, cuando puedas, lee detenidamente el libro “Cero, cero” de Geoffrey Molloy https://www.amazon.es/Cero-cero-verdades-alcohol-cambiar%C3%A1n/dp/8410096056/ref=asc_df_8410096056?mcid=8ad0acd6356d3225895fa7e53b7659e8&tag=googshopes-21&linkCode=df0&hvadid=699868566389&hvpos=&hvnetw=g&hvrnd=6782178093762385969&hvpone=&hvptwo=&hvqmt=&hvdev=m&hvdvcmdl=&hvlocint=&hvlocphy=1005493&hvtargid=pla-2310640287526&psc=1&hvocijid=6782178093762385969-8410096056-&hvexpln=0

6. A continuación descarga un menú de bebidas de sustitución por las que puedes reemplazar el alcohol en cualquier espacio y evento:

[Las Mejores Bebidas 0,0% Alcohol - Compra Bebidas sin Alcohol](#)

Empieza a incorporar todo tipo de bebidas saludables a tu nueva forma de vida. Puedes seguir yendo a cualquier plan o evento, simplemente, reemplaza el alcohol por cualquier otra bebida 0,0 y empieza a expresar sin miedo la frase de **“yo no bebo”** en el caso de que te pregunten. Al principio te costará un poco más de lo habitual desenvolverte pero al cabo del tiempo (3 meses aproximadamente, dependiendo de la personalidad) te darás cuenta de que puedes ser tú mismo sin ninguna sustancia y que todas tus habilidades sociales se reproducirán de manera orgánica y natural.

7. Escribe una carta a tu yo del futuro donde te comprometes a cuidar tu cuerpo y tu ser para garantizar una vibración mayor. Entrégasela a alguien de máxima confianza para que te la entregue a ti mismo en diez años.

8. Implementa el deporte en tu vida. Descarga una lista con todos los deportes que puedes elegir. Selecciona dos y comprométete a practicarlos a partir de ahora.

[listado de los deportes del mundo - deporteASTUR](#)

9. Introdúctete en nuestro grupo de WhatsApp para hablar de tu experiencia en el programa con más personas. Abre este enlace para unirse a mi comunidad de WhatsApp: https://chat.whatsapp.com/H8Ywplzz63l9oylSLk9gvN?mode=r_t

10. Elígete a ti. Si quieres reforzar y contar tu experiencia para ayudar a los demás puedes concretar una reunión con Sofía Samper Carcasona vía WhatsApp en el número de teléfono +34 664607263 y contratar nuestro servicio de escritura profesional a través de:

www.lamaquinadeescribir.net

En el caso de haber seguido los 10 pasos y no haber podido cumplir el objetivo podrás igualmente concretar una reunión con Sofía Samper Carcasona para buscar nuevas alternativas a través de nuestro equipo de expertos.