



<b>LA FELICIDAD ARTIFICIAL DE LAS ADICCIONES</b> SERIE: ADMINISTRACIÓN DE LA FELICIDAD.	ARTÍCULO: F040 Fecha: 24 feb 2014 Lugar: MONTERREY N L, México.
	F-ARTICULO_V2-XII-2012

## LA FELICIDAD ARTIFICIAL DE LAS ADICCIONES

*“La felicidad real es permanente...”*

Muchas personas creen que sus adicciones les dan felicidad.  
Algunas personas dicen: “Me libero cuando consumo... (x) y soy feliz”

Las adicciones crean dependencia más que felicidad. El proceso de una adicción lo repiten las personas, empujadas por crear endorfinas en su cerebro. Y el estado momentáneo que logran les produce cierto tipo de evasión e intensidad sensorial.

Al principio una adicción es una decisión personal, luego la repetición del consumo se justifica con frases que serán más fuertes que las decisiones, hasta el grado de justificar la vergüenza y el desprecio de los demás, y aun la desgracia y el deterioro de la salud. El adicto no se da cuenta que sus afirmaciones son reflejo de esa dependencia. Este proceso tiene una ganancia, que solo se logra mediante el estímulo de un agente adictivo, porque se desconocen otras formas de lograrlo. Ese estado de euforia y placer se pueden alcanzar con otros métodos, como la meditación, la oración, el altruismo, el servicio, el éxito, sin necesidad de un agente adictivo.

Si usted desea provocarse la felicidad sin adicciones, haga lo siguiente:

- 1.- Tome la decisión de cambiar de estado de ánimo o emociones.
- 2.- Diseñe el estado que desea ¿Cómo se quiere sentir?
- 3.- Repase una ocasión en que logró ese estado, rescate todas las emociones que sentía.
- 4.- Aísle las emociones del evento, rescate solo las emociones.
- 5.- Ubique en su mente y cuerpo dichas emociones
- 6.- Siéntalas todas juntas
- 7.- Hágalas más intensas, tanto como pueda.

Estoy seguro que dejará alguna adicción que haya iniciado. ¿Cuál es la diferencia? Que el agente adictivo no existe, usted no está consumiendo algo para lograrlo, usted lo está provocando y es una DECISIÓN suya.

*“La felicidad está en usted, solo debe encontrarla”*

**Atentamente:**

Ing. M PNL Marciano Cárdenas  
MC&ADS CONSULTORÍA  
[www.adscase.com.mx](http://www.adscase.com.mx)  
[marciano@adscase.com.mx](mailto:marciano@adscase.com.mx)  
[ventas@adscase.com.mx](mailto:ventas@adscase.com.mx)  
Tel: 81-8393-8211

**MC&Ads CONSULTORÍA es una marca registrada.**